



**Nombre de alumno: Kevin Moisés Gómez Altúzar**

**Nombre del profesor: Daniela Rodríguez**

**Nombre del trabajo: Ensayo unidad III**

**Materia: Nutrición en enfermedades gastrointestinales**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Grado: 4ª cuatrimestre**

**Grupo: LNU17EMC0119-A**

Comitán de Domínguez Chiapas a 13 de noviembre de 2020.

Como todos sabemos existen múltiples tipos de enfermedades algunas son degenerativas, otras mortales y otras bastante desconocidas, ejemplo de ello es la disfagia y los pacientes inmunodeprimidos, estas dos patologías son bastante “raras” y que sobre todo requieren de una alimentación sumamente especial y con características muy específicas. Por otro lado, también existen distintos tipos de estilos de vida, y dentro de ellos se encuentran el vegetarianismo y el veganismo, que, en lo personal, creía que eran lo mismo, sin embargo, cada una tiene sus características y difieren entre sí.

Primero haré énfasis en la disfagia, la cual es una condición médica que causa dificultad o imposibilidad absoluta al momento de tragar alimentos sólidos y líquidos, este tipo de enfermedad puede llegar a causar complicaciones tan grandes al comer que existen pacientes que buscan otras alternativas para satisfacer su alimentación básica. Los síntomas más comunes de esta enfermedad es lógicamente la dificultad de poder tragar alimentos sólidos e incluso líquidos, ya que causa molestia o dolor muy grande, al momento de comer las personas experimentan acidez severa y vómitos de lo que se está tragando. Cuando no se está comiendo algunos síntomas de la disfagia son el ardor de estómago, pérdida de peso, regurgitación, babeo y ronquera al dormir. En el caso de la disfagia oro faríngea, existe la probabilidad de sufrir de tos y asfixia durante las comidas. Para su valoración nutricional es necesaria la historia clínica y una observación constante del paciente a la hora de comer. El tratamiento nutricional va desde la manera en que se debe comer correctamente, por lo que debe promoverse una correcta postura que consta de la fase oral, fase faríngea y la fase esofágica. En cuanto a la consistencia de los alimentos estos deben ser blando o en forma de puré, se debe reducir la necesidad de la ingesta oral y que se mantenga la energía en las comidas. El orden del tipo de dieta que el paciente debe llevar se basa en la siguiente: Dieta blanda, dieta en puré, dieta enteral y como último recurso la dieta parenteral. Es importante mencionar que no se restringe ningún tipo de alimento a menos que el paciente padezca de alguna otra enfermedad.

En el caso de los pacientes inmunodeprimidos el problema suele ser más grave en cuanto a la salud y por ende la alimentación es sumamente más específica, un paciente inmunodeprimido en pocas palabras es todo aquel que por

enfermedad o como efecto secundario a tratamientos no tiene un sistema de defensas adecuado y ello permite que se enfermen más a menudo y con mayor gravedad que alguien sano. Los pacientes inmunodeprimidos son aquellos que reciben quimioterapia, radioterapia, inmunosupresores, algunos pacientes con cáncer, los pacientes con VIH-SIDA, personas con malnutrición, entre otros. Es posible que la función inmunitaria disminuya debido a la quimioterapia y/o radioterapia o por tomar medicamentos para inhibir el sistema inmunitario, esto significa que corre mayor riesgo de adquirir una infección relacionada con los alimentos.

En el caso de los alimentos que deben evitarse son leche no pasteurizada, yogurt y ciertos tipos de queso, huevos crudos o mal cocidos, carnes ahumadas, embutidos, carnes mal cocidas, frutas y verduras crudas que no se puedan lavar o pelar, cereales y frutos secos crudos, café de máquina, agua no potable, conservas caseras, además se deben seguir las recomendaciones tales como mantener la comida en recipientes individuales y pequeños, no debe recalentarse la comida, mantener la temperatura de cocción por encima de los 72 °C. Los alimentos que más se recomiendan comer son manzanas, zanahorias, té verde, naranjas, frutos rojos, uvas, cebolla, brócoli, tomates, legumbres, ajo, cúrcuma, jengibre, clavo, canela, romero, para fortalecer al sistema inmunológico y así soportar las cargas que este enfrente. Con respecto a la pérdida de peso, de las recomendaciones más importantes está ingerir batidos con alto contenido calórico/proteico. Tratar de complacer al paciente dentro de lo posible con los alimentos que más le gusten y que estén repartidos en pequeñas comidas a lo largo del día para evitar el rechazo por falta de apetito.

La inmunidad adquirida es la que se desarrolla con la exposición a diversos antígenos. El sistema inmunitario de la persona construye una defensa contra ese antígeno específico.

La inmunidad pasiva se debe a anticuerpos que se producen en un cuerpo diferente del nuestro. Los bebés tienen inmunidad pasiva, dado que nacen con los anticuerpos que la madre les transfiere a través de la placenta. Estos anticuerpos desaparecen entre los 6 y los 12 meses de edad. La inmunidad pasiva también puede deberse a la inyección de antisuero, que contiene

anticuerpos formados por otra persona o animal. Esto brinda protección inmediata contra un antígeno, pero no suministra una protección duradera. La inmunoglobulina sérica (administrada para la exposición a la hepatitis) y la antitoxina para el tétanos son ejemplos de inmunidad pasiva. **(Universidad del Sureste, 2020).**

Ahora es el turno de hablar de una población que hoy en día a tomado un auge muy grande y en la cual muchísima gente se ha convertido a ese estilo de vida, se trata de los vegetarianos y/o veganos. La dieta vegetariana excluye por completo la carne animal, reemplazando sus proteínas con otros ingredientes. Los vegetarianos eligen este camino algunas veces por ideología, otras por sabor. Es importante mencionar que el término vegetariano y vegano no es precisamente el mismo, los vegetarianos, a su vez, se dividen en dos grupos distintos: lacto-vegetarianos y ovo-lacto-vegetarianos. Los lacto-vegetarianos incluyen en su dieta leche y otros productos lácteos, mientras que los ovo-lacto-vegetarianos incluyen también huevos, además de leche y productos lácteos. Los veganos, por otro lado, no incluyen en su dieta ningún tipo de producto animal, ni leche, ni productos lácteos y tampoco huevos. La dieta vegana se compone de frutas, vegetales, aceite vegetal, semillas y cereales.

Los beneficios de ser vegetariano son varios. La ingesta en menor cantidad de grasa y proteínas puede hacer que te sientas más ágil y con más energías, lo que te hará funcionar mejor. Otro de los beneficios es el aporte nulo de colesterol, puesto que éste sólo se encuentra en productos animales. Además, ayuda en gran medida a prevenir la obesidad. La mayoría de los vegetarianos tienden a tener una salud muy pobre, la causa principal de esto es el pobre consumo de aminoácidos en la dieta vegetariana. Es muy importante que se tenga esto en cuenta, pues una grave falta de nutrientes en tu dieta puede ser irreversible y ocasionar grandes problemas a la salud. Otra rama del vegetarianismo son los vegetarianos parciales, éstos sólo incluyen algunos tipos de pescado en su dieta, así como productos de animales que han fallecido por causas naturales.

Como podemos ver, las patologías a veces pueden ir más allá de lo que creemos, por ello es muy importante mantenerse informado de que provoca que, los síntomas que se presentan y las consecuencias que padecer algo puede

traernos a nuestra calidad de vida, otra de las razones por las cuales la alimentación saludable y la actividad física siempre serán nuestra mejor medicina, a menos que sea algo que no controlemos, finalmente en el caso de los vegetarianos puedo decir que es un tipo de dieta sano con un alto aporte de vitaminas, minerales, carbohidratos, pero muy nulo en proteínas, yo no estoy de acuerdo con este estilo de vida, ya que nuestro cuerpo está diseñado para trabajar y funcionar de forma adecuada con cada nutrientes proveniente de todos los grupos de alimentos, solo hay que saber comer.

## **BIBLIOGRAFÍA:**

Universidad del Sureste. (2020). *Antología de Nutrición en enfermedades gastrointestinales*. PDF. Págs. 119-135.