



**Nombre del alumno: Pérez Girón Kevin**

**Nombre del profesor: Daniela Rodríguez**

**Nombre del trabajo: Ensayo**



**Materia: Nutrición En Enfermedades Gastrointestinales**

**Grado: 4°**

**Licenciatura: Nutrición**

Comitán De Domínguez Chiapas A 11 De Septiembre Del 2020

## Enfermedades del esófago, estómago y cavidad bucal

El presente ensayo tiene como principal objetivo informar al lector acerca de las enfermedades de la cavidad bucal, esofágicas y estomacales que suele contraer el cuerpo humano, además se abordara la importancia de una nutrición adecuada para poder contrarrestarlas.

Al hablar de la cavidad bucal, se refiere al órgano que actúa como puerta de entrada al organismo; por medio de ella se ingieren los alimentos. La cavidad bucal lo conforman tejidos blandos (mucosas y lengua) y tejidos duros (dientes y huesos maxilares). Además, se encuentra lubricada constantemente por la saliva que se excreta desde las glándulas salivares mayores y menores.

Las funciones que suele realizar nuestra cavidad bucal son múltiples uno de ellos es la de participar durante el proceso inicial de digestión de nuestros alimentos por medio de la masticación. Sin embargo, existen enfermedades frecuentes como la caries y los problemas de las encías (gingivitis y periodontitis) u otras condiciones bucales como la boca seca, la halitosis, etc., que pueden afectar de alguna u otra manera a la funcionalidad de la cavidad bucal y, en consecuencia, disminuir la calidad de vida de las personas, perjudicando también su estado de salud general.

Ante esto, podemos decir que la caries suele ser una enfermedad que afecta a la cavidad bucal, ya que es considerada como infecciosa, transmisible e irreversible con mayor prevalencia en el mundo. Existen varios factores que pueden dar origen a la caries como algunas frutas enlatadas, frescas, las sodas, helados, bebidas endulzadas, productos lácteos edulcorados etc...

Por otro lado, el problema más común en el esófago es la enfermedad por el reflujo gastroesofágico el cual se da cuando un musculo que se encuentra al final del esófago no suele

cerrarse en su totalidad. Esto permite al contenido del estómago volver al esófago provocando una notable irritación e inflamación, generalmente conocida como reflujo. Existen algunos factores que pueden aumentar el riesgo de la esofagitis, como el consumo de tabaco o bien, algunos irritantes.

Para poder reducir el reflujo gastroesofágico es importante tomar en cuenta evitar comidas grasosas, evitar la ingesta de alimentos al menos unas 3 a 4 horas antes de ir a dormir, evitar el consumo del tabaco, alcohol, alimentos irritantes, mantenerse en una posición erguida y por lo consiguiente evitar actividades físicas después de comer. El estómago también suele ser uno de los órganos afectados a causa del reflujo esofágico, gastritis y otros trastornos. De esta forma es recomendable evitar los alimentos que aumenten el riesgo de estas enfermedades y por lo consiguiente es necesario obtener asistencia médica.

## Bibliografía

UDS. (2020). Nutricion En La Enfermedad Del Esofago Y Estomago. *Antologia*, 39-47.

UDS. (2020). Nutricion En Las Enfermedades De La Cavidad Bucal. *Antologia*, 29-39.