



**Nombre del alumno: Francisco Eduardo albores Alfaro**

**Nombre del profesor: Daniela Rodríguez**

**Nombre del trabajo: Ensayo**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Materia: Nutrición En Enfermedades Gastrointestinales**

**Grado: 4°**

**Grupo: NUTRICION**

## Introducción

Nos habla de que la deglución es el proceso de transporte por el que los alimentos y los líquidos pasan desde la boca hasta el estómago. Es un proceso fundamental, que requiere la integridad física y funcional de las estructuras anatómicas implicadas. Y así mismo un acto complejo, porque supone la realización de una serie de secuencias motoras tanto voluntarias como involuntarias, que en última instancia están bajo el control del sistema nervioso central. Y así mismo habla que el sistema inmune está conformado por una serie de órganos, tejidos y células esparcido de manera amplia por todo el cuerpo. Desde el punto de vista de sus características estructurales podemos encontrar órganos macizos como el timo, el bazo y los ganglios linfáticos y estructuras tubulares como los vasos linfáticos que se encuentra intercomunicando algunos de los órganos mencionados anteriormente.

El vegetarianismo es una elección dietética voluntaria y autoimpuesta. Vegetariano es aquel que se abstiene de comer carne y pescado, pudiendo o no consumir huevos y productos lácteos. Las dietas vegetarianas están adquiriendo cada vez más relevancia en nuestra población. El veganismo es una forma de vida que busca excluir, en la medida de lo posible y practicable, todas las formas de explotación y crueldad hacia los animales por comida, vestimenta o cualquier otro propósito.

## **Alimentación en pacientes con disfagia**

Sabemos que la deglución es el proceso de transporte por el que los alimentos y los líquidos pasan desde la boca hasta el estómago. Es un proceso fundamental, que requiere la integridad física y funcional de las estructuras anatómicas implicadas. Y así mismo un acto complejo, porque supone la realización de una serie de secuencias motoras tanto voluntarias como involuntarias, que en última instancia están bajo el control del sistema nervioso central. Comúnmente podemos decir que disfagia es la dificultad para tragar. Es un término que describe un síntoma, que puede estar ocasionado por alteraciones estructurales que dificultan el transporte del bolo, o bien por alteraciones funcionales que pueden afectar a la formación y manejo del bolo en la boca, a la secuencia del reflejo deglutorio y apertura del esfínter esofágico superior.

Fases de la deglución Debe promoverse una postura correcta para tragar bien, es decir, sentarse completamente erguido y la cabeza en una posición con el mentón hacia abajo. Concentrarse en el proceso de la deglución también puede ayudar a reducir atragantamientos. El inicio de la deglución es voluntario, pero se completa de forma refleja. La deglución normal permite que los alimentos se trasladen con facilidad y seguridad desde la cavidad oral al estómago, a través de faringe y esófago, gracias a una fuerza muscular propulsora y con cierta ayuda de la gravedad.

El proceso de la deglución se divide en tres fases, Fase oral Durante las fases preparatoria y oral de la deglución, el alimento se coloca en la boca, donde se combina con saliva, se mastica si es preciso y se transforma en un bolo con ayuda

de la lengua. La lengua empuja el alimento a la parte posterior de la cavidad oral, aplastándolo gradualmente hacia atrás contra el paladar duro y blando. La debilidad de los músculos labiales provoca incapacidad para sellar los labios por completo, cerrarlos para beber de un vaso o succionar a través de un popote. A menudo, los pacientes se sienten avergonzados por los escapes de saliva y no siempre quieren comer en presencia de otras personas.

Los signos y síntomas asociados con la disfagia pueden ser los siguientes: Dolor al tragar odinofagia, Imposibilidad de tragar, Sensación de que los alimentos se atascan en la garganta o en el pecho, o detrás del esternón, Babeo, Voz ronca, regreso de los alimentos a la boca regurgitación, acidez estomacal frecuente, regreso de los alimentos o del ácido estomacal a la garganta, adelgazamiento repentino y tener que cortar los alimentos en trozos más pequeños o evitar determinados alimentos debido a los problemas para tragar.

Así mismo preparar los alimentos para que sean homogéneos, melosos y fáciles de masticar. Evitar grumos y espinas. Si la persona tiene dificultades para tragar líquidos es mejor darle líquidos con una consistencia semisólida como la de las cremas de verdura, purés de fruta, yogures, natillas, cuajadas o queso fresco. También es importante evitar los líquidos de consistencia fina como el agua, el caldo, las infusiones.

Las medidas nutricionales tienen que ir encaminadas a conseguir el correcto aporte hídrico, energético y de nutrientes. Para ellos hemos de buscar el volumen, la textura y la temperatura adecuada de los alimentos y tener en cuenta que la

persona también debe disfrutar de la comida por lo que hay que cuidar también el aspecto y textura de los mismos.

Hacer varias comidas y de pequeños volúmenes. Realizar comidas nutritivas puesto que generalmente no se aceptan grandes platos. Evitar alimentos que pueden resultar de difícil manejo a la hora de tragar: Alimentos pegajosos como el chocolate, la miel, el caramelo o el plátano, alimentos fibrosos como los espárragos, la piña o la alcachofa, alimentos con semillas, espinas o huesos y alimentos de dobles texturas, es decir, que al ser masticados desprendan líquido como pueden ser la naranja, las ciruelas, la sopa de pasta, bollos mojados en leche, alimentos sólidos con salsas líquidas, etc.

### **Alimentación en pacientes inmunodeprimidos**

Nos habla que el sistema inmune está conformado por una serie de órganos, tejidos y células esparcido de manera amplia por todo el cuerpo. Desde el punto de vista de sus características estructurales podemos encontrar órganos macizos como el timo, el bazo y los ganglios linfáticos y estructuras tubulares como los vasos linfáticos que se encuentra intercomunicando algunos de los órganos mencionados anteriormente. Si se toma en cuenta las funciones que realizan, entonces se pueden clasificar dichos órganos en primarios y secundarios. En los primeros tienen lugar la generación de las células que conforman al sistema inmune.

Existe un microambiente idóneo de modo que los linfocitos adquieren su repertorio de receptores específicos para cada tipo de antígeno. Mientras que los segundos se encargan de hospedar las células capacitadas funcionalmente para interactuar con microorganismo o antígeno, atrapados por estos órganos, en un entorno

adecuado para que las mismas interactúen con dichos agentes extraños al organismo y los elimine. La dieta debe de ser equilibrada, suficiente, adecuada y sobre todo una alimentación inocua ya que se debe de evitar que los pacientes contraigan enfermedades transmitidas por alimentos, debido a que corren mayor riesgo a padecerlas por tener un sistema inmune bajo.

El sistema inmunitario está compuesto por el tejido linfoide del organismo, lo cual incluye: La médula ósea, los ganglios linfáticos, partes del bazo y del tubo digestivo, El timo y Las amígdalas. Cuando el sistema inmunitario detecta un antígeno, responde produciendo proteínas llamadas anticuerpos, que destruyen las sustancias dañinas. La respuesta del sistema inmunitario también involucra un proceso llamado fagocitosis. Durante este proceso, algunos glóbulos blancos ingieren y destruyen bacterias y otras sustancias extrañas. Las proteínas llamadas complemento ayudan en este proceso.

El trastorno por inmunodeficiencia Ocurren cuando se presenta disminución o ausencia de la respuesta inmunitaria del cuerpo. Que es la forma como el cuerpo reconoce y se defiende a sí mismo contra bacterias, virus y sustancias que parecen extrañas y dañinas.

El sistema inmunitario protege al organismo de sustancias posiblemente nocivas, reconociendo y respondiendo al antígeno, las sustancias inertes, como las toxinas, químicos, drogas y partículas extrañas, también pueden ser antígenos. El sistema inmunitario reconoce y destruye sustancias que contienen antígeno

La inmunidad adquirida, es la inmunidad 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.

## **Vegetarianismo**

El vegetarianismo es una elección dietética voluntaria y autoimpuesta. Vegetariano es aquel que se abstiene de comer carne y pescado, pudiendo o no consumir huevos y productos lácteos. Las dietas vegetarianas están adquiriendo cada vez más relevancia en nuestra población. A pesar de que no existen estudios epidemiológicos nacionales que nos permitan conocer la prevalencia de estas dietas, se estima que actualmente en Europa entre un 3 y un 8% de la población es vegetariana. En otras palabras, una persona vegetariana no consume alimentos cuyo origen sea animal, como la carne o el pescado. No obstante, existen grupos dentro del vegetarianismo que, si permiten el consumo de alimentos de origen animal, es el caso de la leche o los huevos.

Así mismo podemos motivos para adoptar una dieta vegetariana son variados: motivos de salud, por considerarse que son dietas más sanas, motivos éticos, sociopolíticos, religiosos y ecológicos relacionados con los derechos de los

animales. Semivegetarianos: comen carne ocasionalmente. No suelen comer carne roja pero sí aves de corral y pescado. Ovolactovegetarianos: consumen, además de vegetales, productos lácteos y huevos. Lactovegetarianos: consumen, además de vegetales, productos lácteos. Macrobióticos: consumen frutas, verduras y legumbres, pero hacen especial énfasis en los cereales integrales.

Estas dietas se estructuran en una serie de fases, cada vez más restrictivas. En las primeras fases pueden consumir pescado, por lo que no sería una dieta vegetariana propiamente dicha, y en las últimas fases hay un claro predominio de los cereales integrales. Veganos: no consumen ningún alimento de origen animal. Algunos veganos no utilizan ni miel y rechazan utilizar productos de origen animal como el cuero o la lana. En este artículo y en la segunda parte, que se publicará en el siguiente número de la revista, al hablar de vegetarianos se incluyen los veganos, los ovolactovegetarianos y los lactovegetarianos.

Pueden tener efectos a largo plazo de las dietas vegetarianas en cuanto a morbimortalidad son difíciles de discriminar de los beneficios atribuibles al estilo de vida de los vegetarianos, puesto que estos suelen hacer una vida más saludable. El mayor riesgo de fracturas se observa en veganos que hacen dietas pobres en calcio. El mantenimiento del equilibrio ácido-base es esencial para la salud del hueso. Las caídas en las cifras del pH extracelular estimulan la reabsorción ósea, ya que el calcio óseo.

## **Veganismos**

El veganismo es una forma de vida que busca excluir, en la medida de lo posible y practicable, todas las formas de explotación y crueldad hacia los animales por comida, vestimenta o cualquier otro propósito.

El veganismo tiene una raíz ética intachable. Es básicamente el motor imparable de un movimiento que busca un futuro libre de explotación animal, donde los animales dejen de ser considerados cosas y objetos de consumo para el ser humano. Cuando hablamos de animales afectados por el consumo de carne, huevos y lácteos tenemos que hablar de millones. Decenas y cientos de millones de animales a los que le arrebatan la vida por el simple hecho de pertenecer a una especie determinada. Si contamos también los peces que mueren por consumo de pescado y las abejas que lo hacen por el consumo de miel, los resultados a los que nos enfrentaríamos son casi imposibles de calcular.

La dieta vegana no incluye ningún producto animal ni producido por animales. De esta forma, no sólo se evita la carne y el pescado, sino que tampoco se consumen huevos, leche ni miel. Los veganos actúan así porque sostienen que los animales son sacrificados prematuramente o maltratados para utilizarlos como alimentos o aprovechar sus recursos.

En su lugar, los productos vegetales son la principal fuente de alimento de las personas veganas. Existe cierta controversia por algunos colectivos acerca del riesgo de no consumir sustancias que se encuentran principalmente en productos de origen animal. Las grasas, el calcio, el yodo, el hierro, las proteínas o

las vitaminas D y B12 son algunas de las sustancias que es más difícil encontrar en alimentos vegetales.

De hecho, la mayoría de estos nutrientes se encuentran en cantidades muy bajas en los vegetales. En algunos casos, la presencia de los mismos es inexistente en productos de origen vegetal, como ocurre con el calcio o las vitaminas D y B12. Si se sigue una dieta vegana, es necesario tomar complementos o fortificar los alimentos para suplir estas sustancias

## **Bibliografía**

UDS. (2020). Alimentación en pacientes con disfagia. Antología Nutrición En Enfermedades Gastrointestinales

UDS. (2020). Alimentación en pacientes inmunodeprimidos Antología Nutrición En Enfermedades Gastrointestinales

UDS. (2020). Vegetarianismo. Antología Nutrición En Enfermedades Gastrointestinales

UDS. (2020). Veganismos. Antología Nutrición En Enfermedades Gastrointestinales

Manuel. L. (2018) vegetarianismo. Obtenido de <https://www.who.int/topics/diet/es/>

Anónimo. (2019). Alimentación en pacientes con disfagia. Obtenido de <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/dysphagia/symptoms-causes/syc-20372028>