



Institución: Universidad Del Sureste “Matutino”

Asignatura: Nutrición En Enfermedades Gastrointestinales

Tema: Unidad III

Docente: Rodrigo Bravo López

Alumno(a): Sandra Ramos Solis

4°Cuatrimestre 3°Parcial

24-10-22- 12-11-22. Tapachula Chiapas

LUPUS

El lupus es una enfermedad que se presenta cuando el sistema inmunitario del cuerpo ataca tus propios tejidos y órganos (enfermedad autoinmunitaria). La inflamación que causa el lupus puede afectar distintos sistemas y órganos del cuerpo, incluso las articulaciones, la piel, los riñones, las células sanguíneas, el cerebro, el corazón y los pulmones. El lupus puede ser difícil de diagnosticar porque sus signos y síntomas generalmente son similares a los de otras enfermedades. El signo más distintivo del lupus es una erupción cutánea en el rostro que se asemeja a las alas abiertas de una mariposa en ambas mejillas y se presenta en muchos casos de lupus, pero no en todos. Algunas personas nacen con una tendencia a padecer lupus, la cual puede desencadenarse por infecciones, ciertos medicamentos o incluso la luz del sol. Si bien no existe una cura para el lupus, los tratamientos pueden ayudar a controlar los síntomas

SINTOMAS

No hay dos casos de lupus exactamente iguales. Los signos y síntomas pueden ser repentinos o desarrollarse lentamente, pueden ser leves o intensos, y temporales o permanentes. La mayoría de las personas con lupus tiene una enfermedad leve que se caracteriza por tener episodios (denominados "brotes") en los que los signos y síntomas empeoran durante un tiempo, después mejoran o incluso desaparecen por completo durante una época. Los signos y síntomas de lupus que tengas dependerán de los sistemas del cuerpo que se ven afectados por la enfermedad. Los signos y síntomas más comunes incluyen:

- Fatiga
- Fiebre
- Dolor articular, rigidez e hinchazón
- Una erupción en forma de mariposa en el rostro que puede abarcar las mejillas y el puente de la nariz o erupción en el resto del cuerpo
- Lesiones que aparecen en la piel o que empeoran con la exposición al sol
- Dedos de los pies y de las manos que se vuelven blancos o azules cuando se exponen al frío o durante situaciones de estrés

- Falta de aire
- Dolor en el pecho
- Ojos secos
- Dolor de cabeza, desorientación y pérdida de memoria.

CAUSAS

Como enfermedad autoinmunitaria, el lupus aparece cuando el sistema inmunitario ataca el tejido sano del cuerpo. Es probable que el lupus derive de una combinación de la genética y del entorno. Aparentemente, las personas que tienen una predisposición hereditaria para contraer lupus podrían desarrollar esa enfermedad al entrar en contacto con algo en el entorno que pueda desencadenar el lupus. Sin embargo, en la mayoría de los casos, se desconoce la causa del lupus. Algunos posibles desencadenantes son los siguientes:

- Luz solar. La exposición al sol podría ocasionar lesiones de lupus en la piel o desencadenar una respuesta interna en las personas propensas.
- Infecciones. La existencia de una infección puede iniciar el lupus o provocar una recaída en algunas personas.
- Medicamentos. El lupus puede desencadenarse por determinados tipos de medicamentos para la presión arterial, medicamentos para las convulsiones y antibióticos. Las personas que tienen lupus inducido por medicamentos generalmente mejoran cuando los suspenden. En casos poco frecuentes, los síntomas persisten incluso después de suspender los medicamentos,

FACTORES DE RIESGO

Los factores que podrían aumentar el riesgo de sufrir lupus son los siguientes:

- Sexo. El lupus es más común en las mujeres.
- Edad. Aunque el lupus afecta a personas de todas las edades, con mayor frecuencia, se diagnostica en personas de entre 15 y 45 años.
- Raza. El lupus es más común en los estadounidenses afroamericanos, hispanos y estadounidenses de origen asiático.

COMPLICACIONES

La inflamación causada por el lupus puede afectar diversas partes del cuerpo, como las siguientes:

- Los riñones. El lupus puede causar daño renal grave, y la insuficiencia renal es una de las principales causas de muerte en personas que padecen lupus.
- El cerebro y el sistema nervioso central. Si el lupus afecta el cerebro, puedes tener dolores de cabeza, mareos, cambios en el comportamiento, problemas de la vista, e incluso accidentes cerebrovasculares o convulsiones. Muchas personas que padecen lupus experimentan problemas de memoria y pueden tener dificultad para expresar sus pensamientos.
- La sangre y los vasos sanguíneos. El lupus puede provocar problemas en la sangre, incluida una cantidad reducida de glóbulos rojos sanos (anemia), y un mayor riesgo de sangrado o coagulación de la sangre. También puede causar inflamación de los vasos sanguíneos.
- Pulmones. Tener lupus aumenta las probabilidades de que desarrolles una inflamación en el recubrimiento de la cavidad torácica, la cual puede dificultar la respiración. También es posible que tengas sangrado en los pulmones y neumonía.
- Corazón. El lupus puede causar la inflamación del músculo cardíaco, las arterias o la membrana del corazón. También aumenta mucho el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular y de tener ataques cardíacos.

OTROS TIPOS DE COMPLICACIONES

Tener lupus también aumenta el riesgo de padecer lo siguiente:

- Infección. Las personas que padecen lupus son más propensas a las infecciones porque tanto la enfermedad como sus tratamientos pueden debilitar el sistema inmunitario.
- Cáncer. Al parecer, tener lupus aumenta el riesgo de padecer cáncer. Sin embargo, el riesgo es mínimo.

- Muerte del tejido óseo. Esto se produce cuando el suministro de sangre a un hueso decae, lo que, en general, provoca fracturas diminutas en el hueso y, tarde o temprano, su colapso.
- Complicaciones en el embarazo. Las mujeres que padecen lupus tienen un mayor riesgo de sufrir un aborto espontáneo. El lupus aumenta el riesgo de tener presión arterial alta durante el embarazo y un parto prematuro. Para reducir el riesgo de estas complicaciones, por lo general, los médicos recomiendan retrasar el embarazo hasta que la enfermedad esté controlada durante, al menos, seis meses.

TRATAMIENTO NUTRICIONAL

Los alimentos más importantes y recomendados para personas con lupus deben ser ricos en vitamina E, vitamina D, ácido fólico, hierro, calcio, selenio, ácidos grasos, carbohidratos, proteínas, entre otras más. Sin embargo, es importante realizar las consideraciones individuales en caso de tener comorbilidades o complicaciones adicionales al lupus. Con toda la información que presentada sobre la nutrición de las personas con lupus es evidente la importancia de las adecuaciones alimenticias sobre la evolución de la enfermedad. El micronutriente que considero más importante que se debe de cubrir de forma estricta es el ácido fólico.



DIETA SANA PARA EL LUPUS

- ✓ *Dieta abundante en vegetales: verduras, frutas, tubérculos, raíces,... Zanahorias, patata, lentejas peladas, manzana, cebolla, espárragos, cerezas,...*
- ✓ *Alimentos ricos proteínas de buena calidad*
- ✓ *Aceite de oliva virgen*
- ✓ *Estilo de vida saludable, ejercicio y contacto con la naturaleza*
- ✓ *Eliminar temporal o definitivamente: gluten, lácteos y ultraprocesados*
- ✓ *Evitar tabaco y alcohol*

DIETA PARA PACIENTES CON LUPUS

Desayuno: ensalada cesar, jugo verde

Colación 1: betabel rallado con zanahoria, pepino y manzana.

Almuerzo: filete de pescado al vapor con verduras

Colación 2: coctel de frutas

Cena: Hot cakes de avena.



ESCLEROSIS MULTIPLE

La esclerosis múltiple es una enfermedad del cerebro y la médula espinal (sistema nervioso central) que puede provocar discapacidad. Con la esclerosis múltiple, el sistema inmunitario ataca la vaina protectora (mielina) que recubre las fibras nerviosas y causa problemas de comunicación entre el cerebro y el resto del cuerpo. Con el tiempo, la enfermedad puede causar el deterioro o daño permanente de los nervios. Los signos y síntomas de la esclerosis múltiple varían mucho según la magnitud de la lesión a los nervios y cuáles de ellos están afectados. Algunas personas con esclerosis múltiple grave pueden perder la capacidad de caminar sin ayuda o de caminar por completo, mientras que otras pueden experimentar largos períodos de remisión sin que aparezca ningún síntoma nuevo. La esclerosis múltiple no tiene cura. No obstante, algunos tratamientos ayudan a acelerar la recuperación de los ataques, cambiar el curso de la enfermedad y controlar los síntomas.

SINTOMAS

Los signos y síntomas de la esclerosis múltiple pueden ser muy distintos de una persona a otra y durante el transcurso de la enfermedad, según la ubicación de las fibras nerviosas afectadas. Los síntomas a menudo afectan el movimiento, tales como:

- Entumecimiento o debilidad en una o más extremidades que se produce típicamente en un lado del cuerpo a la vez, o en las piernas y el tronco.
- Sensaciones de choques eléctricos que se producen con ciertos movimientos del cuello, en especial, al inclinarlo hacia adelante (signo de Lhermitte).
- Temblores, falta de coordinación o marcha inestable.

Los problemas de visión también son frecuentes, incluidos:

- Pérdida de visión parcial o completa, por lo general en un ojo a la vez, a menudo con dolor al mover el ojo.
- Visión doble prolongada.
- Visión borrosa.

FACTORES DE RIESGO

Los siguientes factores pueden aumentar el riesgo de tener esclerosis múltiple:

- Edad. La esclerosis múltiple puede presentarse a cualquier edad, pero su aparición suele ocurrir alrededor de los 20 y 40 años de edad. Sin embargo, pueden verse afectadas personas de menor y mayor edad.
- Sexo. Las mujeres tienen de dos a tres veces más probabilidades que los hombres de presentar esclerosis múltiple recurrente-remitente.
- Antecedentes familiares. Si uno de tus padres o hermanos tuvo esclerosis múltiple, el riesgo de que tengas la enfermedad es mayor.
- Determinadas infecciones. Diversos virus se asocian a la esclerosis múltiple, entre ellos, el de Epstein-Barr, el cual provoca la mononucleosis infecciosa.
- Raza. Las personas de raza blanca, en especial las de descendencia de Europa del norte, corren un mayor riesgo de tener esclerosis múltiple. Las personas de descendencia asiática, africana o indígena estadounidense corren el menor riesgo.
- Clima. La esclerosis múltiple es más frecuente en países con climas templados, entre ellos, Canadá, los estados del norte de los Estados Unidos, Nueva Zelanda, el sureste de Australia y Europa.
- Vitamina D. Tener menos niveles de vitamina D y menos exposición a la luz solar se relaciona con un mayor riesgo de esclerosis múltiple.
- Determinadas enfermedades autoinmunitarias. Corres un riesgo levemente mayor de desarrollar esclerosis múltiple si tienes otros trastornos autoinmunitarios, como enfermedad tiroidea, anemia perniciosa, psoriasis, diabetes tipo 1 o enfermedad intestinal inflamatoria.
- Tabaquismo. Los fumadores que presentan un evento inicial de síntomas que podrían indicar esclerosis múltiple tienen más probabilidades que los no fumadores de presentar un segundo evento que confirme la esclerosis múltiple recurrente-remitente.

COMPLICACIONES

Las personas con esclerosis múltiple también pueden tener:

- Rigidez muscular o espasmos.
- Parálisis, por lo general en las piernas.
- Problemas de vejiga, intestino y funcionamiento sexual.
- Cambios mentales, como olvido o cambios de humor.
- Depresión.
- Epilepsia.

TRATAMIENTO NUTRICIONAL

La alimentación influye en la mejora de la sintomatología de cualquier enfermedad, incluida la esclerosis múltiple (EM), la cual, se caracteriza por un proceso inflamatorio crónico, autoinmune del sistema nervioso central generando situaciones como inflamación, alteraciones; digestivas y mentales, discapacidad, y fatiga. Entre los resultados de los aspectos nutricionales que mostraron eficacia en mejorar la progresión de EM, se encuentran el zinc, vitamina D, fibra, probióticos, aceite de pescado y de oliva, cacao, cúrcuma, y salmón.

DIETA PARA PACIENTE CON ESCLEROSIS MULTIPLE

Desayuno: una sopa de verduras con una porción de arroz.

Colación 1. Batido de plátano.

Almuerzo: pollo al vapor con una ensalada de pepino, tomate, lechuga y aguacate.

Agua de melón.

Colación 2. Coctel de frutas.

Cena: una ensalada cesar.

ARTRITIS

La artritis es la hinchazón y la sensibilidad de una o más de las articulaciones. Los principales síntomas de la artritis son dolor y rigidez de las articulaciones, que suelen empeorar con la edad. Los tipos más frecuentes de artritis son la artrosis y la artritis reumatoide. La artrosis hace que el cartílago, el tejido duro y resbaladizo que recubre los extremos de los huesos donde forman una articulación, se rompa. La artritis reumatoide es una enfermedad en la cual el sistema inmunitario ataca las articulaciones, comenzando con el revestimiento de estas. Los cristales de ácido úrico, que se forman cuando hay demasiado ácido úrico en la sangre, pueden causar gota. Las infecciones o enfermedades subyacentes, como la psoriasis o el lupus, pueden causar otros tipos de artritis.

SINTOMAS

Algunos de los signos y síntomas más comunes de la artritis afectan las articulaciones. Dependiendo del tipo de artritis, los signos y síntomas pueden incluir los siguientes:

- Dolor
- Rigidez
- Hinchazón
- Enrojecimiento
- Disminución de la amplitud de movimiento.

FACTORES DE RIESGO

Los factores de riesgo de la artritis comprenden lo siguiente:

- Antecedentes familiares. Algunos tipos de artritis son hereditarios, por lo que es probable que contraigas artritis si tus padres o hermanos tienen este trastorno.
- Edad. El riesgo de muchos tipos de artritis, entre ellos la artrosis, la artritis reumatoide y la gota, aumenta con la edad.

- Sexo. Las mujeres son más propensas que los hombres a desarrollar artritis reumatoide, mientras que la mayoría de las personas que tienen gota, otro tipo de artritis, son hombres.
- Lesión articular previa. Las personas que se han lesionado una articulación, tal vez mientras hacían deporte, con el tiempo tienen más probabilidades de sufrir artritis en esa articulación.
- Obesidad. El peso extra fuerza las articulaciones, en especial las rodillas, las caderas y la columna. Las personas con obesidad tienen un mayor riesgo de desarrollar artritis.

COMPLICACIONES

La artritis grave, especialmente si afecta las manos o los brazos, puede dificultar que realices las tareas diarias. La artritis de articulaciones que soportan peso puede impedirte caminar cómodamente o sentarte erguido. En algunos casos, las articulaciones pueden perder progresivamente su alineación y forma.



TRATAMIENTO NUTRCIONAL

Evitar el estrés, tanto mental como físico (provocado por ejercicio físico intenso). Dormir entre 8 – 10 horas nocturnas y realizar una siesta de 30 minutos. Empezar el día con un baño de agua caliente para disminuir la rigidez y agarrotamiento por las mañanas. Evitar realizar movimientos muy repetitivos (sobre todo con las manos). Evitar estar muchas horas de pie. No realizar mucha fuerza con las manos, por ejemplo, abriendo tarros, fregando, escurriendo la ropa, etc. Hacer una dieta rica en vitaminas y minerales antioxidantes: Vitamina A, C, E. Minerales como el Zinc y el Selenio. Comer alimentos ricos en carotenos: zanahoria, calabaza, boniato, mango, papaya, melocotón, albaricoque. Comer alimentos basificantes (fruta, verdura, hortalizas, legumbres, tubérculos como la patata, olivas, frutos secos, fruta seca, miel) y disminuir alimentos acidificantes (todos los cereales, carnes, embutidos, derivados del cacahuete, pescados, aunque menos). Consumir ácidos grasos esenciales que sean antiinflamatorios naturales: El famoso Omega-3, presente en el pescado azul, las nueces y las semillas de lino. Disminuir el consumo de grasa saturadas: carnes rojas y embutidos, lácteos enteros, nata, mantequilla, margarina, crema de leche, bollería.

VITAMINAS Y MINERALES PARA LA ARTRITIS

© www.botanical-online.com



Vitamina C



Vitamina E



Omega 3



Magnesio



Triptófano



Germen de
trigo

DIETA PARA PACIENTES CON ARTRITIS

Desayuno: huevos revueltos, un vaso de jugo de naranja natural, dos tortillas de maíz.

Colación: coctel de frutas con granola

Almuerzo: pechuga asada con verduras y 600 ml de agua de horchata.

Colación 2: una manzana

Cena: cereal de avena con manzana y fresa.

DIETA PARA LA ARTRITIS

- **Legumbres: garbanzos, lentejas,...** 
- **Verduras: brócoli, zanahoria, lechuga,...**
- **Frutas y ensaladas antioxidantes**
- **Frutos secos y semillas (omega 3 y 6)**
- **Ejercicio y exposición solar**
- **Bebidas con calcio**



- **EVITAR exceso de: proteína animal, azúcar, sal y refrescos con gas.**

ALIMENTOS FUNCIONALES

Los alimentos funcionales son aquellos que además de sus efectos nutricionales habituales, tienen compuestos biológicos (nutrientes o no nutrientes), que mejoran algunas de las funciones del organismo y nos ayudan a mantenernos saludables. Un alimento funcional tiene como objetivo reducir el riesgo de contraer enfermedades, bien modificando el alimento o añadiendo ingredientes con efecto beneficioso sobre la salud. Son alimentos base en la dieta anticáncer porque pueden actuar en la prevención de ciertas enfermedades como el cáncer, la osteoporosis, enfermedades cardiovasculares o mejorar la salud gastrointestinal con un efecto probiótico. Hay que diferenciar los alimentos funcionales de los alimentos enriquecidos. Estos últimos son aquellos que nos aportan uno o varios nutrientes que se sabe que la población los presenta en déficit como puede ser la leche fortificada con calcio.

¿COMO SON LOS ALIMENTOS FUNCIONALES?

Para que un alimento sea funcional debe presentarse en forma de alimento, no en forma de cápsulas, pastillas o polvos. Transformar un alimento en funcional se puede hacer a través de varios métodos:

- Sustituyendo un componente que puede llegar a ser nocivo para la salud por otro que presente un efecto beneficioso. Esto se hace, por ejemplo, eliminando las grasas. Una muestra serían las leches bajas en grasas o desnatadas.
- Eliminando un componente que se sabe que causa un efecto perjudicial, como sucede en las leches infantiles en las que se elimina una parte de las proteínas que causan alergia.
- Se puede aumentar la concentración de un ingrediente presente de forma natural en el alimento hasta llegar a un nivel en el que se produce el efecto deseado como sucede con el omega-3.
- Aumentar un compuesto de manera sea más estable, o más disponible reduciendo el riesgo de padecer una enfermedad o produciendo un efecto beneficioso.

Los alimentos que se pueden considerar como funcionales son todos aquellos naturales, modificados o a los que se les han añadido ácidos grasos, vitaminas, minerales, sustancias antioxidantes, fibra, probióticos, prebióticos, simbióticos, antioxidantes y compuestos azufrados. Los alimentos funcionales tienen propiedades benéficas para la salud debido al contenido rico en flavonoides. Es por ello que es importante incluir en nuestra dieta alimentos ricos en estos compuestos y combinarlos con alimentos de origen animal o sus derivados para

obtener la cantidad necesaria de nutrientes y con ello el correcto desarrollo y funcionamiento del organismo, todo esto aunado a un estilo de vida saludable. Gracias a la actividad protectora de los flavonoides y a su consumo cotidiano, nos pueden ayudar en la prevención de ciertas enfermedades como hipertensión, diabetes mellitus, anemia, problemas cardiovasculares, además de fortalecer el sistema inmunitario contra enfermedades bacterianas y parasitarias.

ALIMENTOS FUNCIONALES naturales

VIDA POTENCIAL



Arándanos



Ajo



Tomate

ALIMENTOS FUNCIONALES modificados



Zumos enriquecidos con vit



Yogures



Alimentos sin gluten

ALERGIAS ALIMENTARIAS

Una alergia alimentaria es una reacción del sistema inmunitario que ocurre poco después de haber ingerido un determinado alimento. Incluso una pequeña cantidad del alimento que causa la alergia puede ocasionar signos y síntomas, como problemas digestivos, urticaria o inflamación de las vías respiratorias. En algunos casos, una alergia alimentaria puede ocasionar síntomas graves o, incluso, una reacción que puede poner en riesgo la vida, llamada anafilaxia. Se calcula que la alergia alimentaria afecta al 8 por ciento de los niños menores de 5 años y hasta al 4 por ciento de los adultos. A pesar de que no existe cura, algunos niños superan sus alergias alimentarias cuando crecen. La alergia alimentaria puede fácilmente confundirse con una reacción mucho más frecuente llamada intolerancia alimentaria. Si bien es molesta, la intolerancia alimentaria es una afección de menor gravedad que no involucra al sistema inmunitario.

SINTOMAS

Para algunas personas, una alergia a un alimento específico puede resultar molesto, pero no grave. Para otras personas, una reacción alérgica a un alimento puede ser aterradora e, incluso, poner en riesgo su vida. Los síntomas de una alergia alimentaria normalmente se manifiestan de unos minutos a dos horas después de ingerir el alimento en cuestión. En raras ocasiones, los síntomas pueden aparecer varias horas más tarde. Los signos y síntomas de alergia alimentaria más comunes incluyen los siguientes:

- Hormigueo o picor en la boca
- Urticaria, comezón o eccema
- Hinchazón de los labios, la cara, la lengua y la garganta o de otras partes del cuerpo
- Sibilancias, congestión nasal o dificultad para respirar
- Dolor abdominal, diarrea, náuseas o vómitos
- Mareos, aturdimiento o desmayos.

ANAFILAXIA

En algunas personas, una alergia alimentaria puede causar una reacción alérgica grave llamada anafilaxia. Esto puede ocasionar signos y síntomas que pueden poner en riesgo la vida, entre ellos:

- Constricción y opresión de las vías respiratorias
- Inflamación o sensación de un nudo en la garganta que dificulta la respiración

- Choque debido a un descenso abrupto de la presión arterial
- Pulso acelerado
- Mareos, aturdimiento o pérdida del conocimiento.

En casos de anafilaxia, el tratamiento urgente es fundamental. Si no se trata, la anafilaxia puede causar un coma o incluso la muerte.

ALÉRGENOS Y ALERGIAS ALIMENTARIAS

ALGUNOS ALIMENTOS QUE PRODUCEN ALERGIAS



Mariscos o crustáceos



Lácteos



Maní o cacahuete



Huevos



Trigo

SÍNTOMAS DE ALERGIA ALIMENTARIA



Urticaria



Sibilancias



Dolor abdominal



Anafilaxia



INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS

La intolerancia alimentaria es la reacción adversa del organismo ante la ingesta de determinados alimentos, aditivos y conservantes que provocan en el sistema inmunológico la formación de anticuerpos frente a proteínas de determinadas sustancias alimentarias. La intolerancia alimentaria no es lo mismo que la alergia alimentaria. Esta última desencadena una reacción mucho más acelerada en el sistema inmunológico y peligroso para la salud. Las alergias alimentarias provocan urticaria, eczemas, hinchazón y dificultad para respirar, por lo que es urgente buscar ayuda médica urgente ya que en esos casos la vida del paciente corre grave peligro. La intolerancia alimentaria es la reacción adversa del organismo ante la ingesta de determinados alimentos, aditivos y conservantes. Los síntomas o manifestaciones orgánicas que suelen provocar son diarrea, náuseas, dolor abdominal, dolor de cabeza, dificultad para deglutir, fatiga, acné u otros problemas en la piel. Cualquier alimento puede causar intolerancia alimentaria. Algunos de los alimentos más comunes que provocan intolerancia alimentaria son: los huevos, el pescado, la leche, los frutos secos, el marisco, la soja, el gluten y algunas harinas y levaduras. El desconocimiento de esta situación puede dar lugar a un daño paulatino de nuestra salud. De hecho, es una respuesta en ocasiones de tipo inmunológico, como una alergia, pero cuyos síntomas se manifiestan de forma más lenta y discreta, aunque no por ello menos importante para la salud. La intolerancia alimentaria afecta a cada persona de forma diferente: los alimentos que favorecen a una persona pueden ser perjudiciales para otra. Por ello, es necesario analizar cada caso mediante un estudio clínico personalizado.



BIBLIOGRAFIA

1. <https://www.mayoclinic.org>
2. <https://www.msdmanuals.com>
3. <https://medlineplus.gov>
4. <https://www.discapnet.es>
5. <https://www.cancer.org>
6. <https://www.cun.es>