



INSTITUCION: UNIVERSIDAD DEL SURESTE “MATUTINO”

ASIGNATURA: NUTRICION EN ENFERMEDADES GASTROINTESTINALES

TEMA DEL ENSAYO: RESUMEN DE LA UNIDAD II

DOCENTE: RODRIGO MANUEL BRAVO LOPEZ

GRADO Y GRUPO: CUARTO CUATRIMESTRE

AUTORES:

FATIMA GUADALUPE AGUILAR VAZQUEZ

LUGAR Y FECHA: TAPACHULA, CHIAPAS; 14 DE OCTUBRE DE 2022

ÍNDICE

DIABETES.....	3
CIRROSIS.....	6
CELIACA.....	9
ANEMIA.....	11
HERNIA.....	14
CIRUGIA BARIATRICA.....	16
CANCER DE ESOFAGO.....	18
GASTRECTOMIA.....	20
COLOSTOMIA.....	23
COLECTOMIA.....	25
ILEOSTOMIA.....	28
FISTULAS.....	30
SINDROME DE INTESTINO CORTO.....	32
PANCREATITIS CRONICA.....	34
DIETA EN LA ENFERMEDADES DE WILSON.....	36

DIABETES

FISIOLOGÍA: La diabetes mellitus se debe a la secreción anormal de insulina y a grados variables de resistencia periférica a la insulina, que conducen a la aparición de hiperglucemia. Los síntomas iniciales se relacionan con la hiperglucemia e incluyen polidipsia, polifagia, poliuria y visión borrosa. Las complicaciones tardías son las enfermedades vasculares, la neuropatía periférica, la nefropatía y la predisposición al desarrollo de infecciones. El diagnóstico se basa en la medición de la glucemia. El tratamiento consiste en dieta, ejercicio y fármacos que reducen la glucemia, como la insulina, los hipoglucemiantes orales y fármacos inyectables diferentes de la insulina. Las complicaciones pueden retrasarse o prevenirse con un control glucémico adecuado; las enfermedades del corazón siguen siendo la principal causa de mortalidad en diabetes mellitus.

DEFINICIÓN DE PATOLOGÍA: La diabetes es una enfermedad crónica (de larga duración) que afecta la forma en que el cuerpo convierte los alimentos en energía. Su cuerpo descompone la mayor parte de los alimentos que come en azúcar (también llamada glucosa) y los libera en el torrente sanguíneo. El páncreas produce una hormona llamada insulina, que actúa como una llave que permite que el azúcar en la sangre entre a las células del cuerpo para que estas la usen como energía. Con diabetes, su cuerpo no produce una cantidad suficiente de insulina o no puede usar adecuadamente la insulina que produce. Cuando no hay suficiente insulina o las células dejan de responder a la insulina, queda demasiada azúcar en el torrente sanguíneo y, con el tiempo, esto puede causar problemas de salud graves, como enfermedad del corazón, pérdida de la visión y enfermedad de los riñones. Todavía no existe una cura para la diabetes, pero perder peso, comer alimentos saludables y estar activo realmente puede ayudar. Otras cosas que puede hacer: -Tomar el medicamento según lo prescrito. -Obtener educación y apoyo para el autocontrol de la diabetes. -Hacer y asistir a citas de atención médica.

CUADRO CLÍNICO:

DIABETES MELLITUS: Cuadro Clínico

DIABETES MELLITUS: Cuadro Clínico

Diabetes Tipo 1

- Representa el 5 al 10% de los casos.
- Comienzo agudo.
- Comienzo antes de los 30 años.
- Aumento de la sed (polidipsia).
- Aumento de la micción (poliuria).
- Aumento del apetito (polifagia).
- Pérdida de peso.
- Fatiga y debilidad generalizadas.
- Náuseas y vómitos.
- Puede debutar con cetoacidosis.

Diabetes Tipo 2

- Representa el 85 al 90% de los casos.
- Generalmente asintomática.
- Comienzo después de los 30 años.
- Aumento de la sed (polidipsia).
- Aumento de la micción (poliuria).
- Aumento del apetito (polifagia).
- Fatiga y debilidad generalizadas.
- Visión borrosa.
- Impotencia masculina.
- Cetoacidosis por infecciones o stress.

FACTORES DE LA PATOLOGÍA

- Peso
- Distribución de la grasa.
- Inactividad.
- Antecedentes familiares.
- Raza y origen étnico.
- Niveles de lípidos en la sangre.
- Edad.
- Prediabetes.
- Riesgos relacionados con el embarazo.
- Síndrome de ovario poliquístico.
- Zonas de piel oscurecida, por lo general en axilas y cuello.

TRATAMIENTO MEDICO

- Control del nivel de glucosa en la sangre.
- Insulina.
- Medicación oral y otros medicamentos.
- Trasplantes.
- Cirugía bariátrica.

TRATAMIENTO NUTRICIONAL

Control de la diabetes

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES GENERALES I

1 La dieta:
Dieta individualizada, variada y equilibrada, adaptada al tratamiento médico y a la práctica de ejercicio físico.

2 Número de comidas:
Fraccionar en 4 ó 5 tomas al día (menor volumen de alimento por toma, mejor control).

3 Concordancia:
Con el tratamiento con insulina o con la toma de antidiabéticos orales y con la práctica de ejercicio físico.

4 Consumo de fibra:
Rica en fibra (verduras, menestras, frutos secos, cereales integrales y fruta en las cantidades adecuadas a cada caso).

5 Grasas:
Pobre en grasas saturadas y colesterol (moderar el consumo de lácteos enteros y los muy grasos, carnes grasas, huevos y sus derivados, embutidos, vísceras, etc), para prevenir a largo plazo de enfermedades cardiovasculares.

Disfruta vivir saludable

Diabetes y actividad física.

Dato.

Es importante que antes, durante y después de realizar ejercicio, controles tus valores de glucosa en sangre para que te sientas bien durante todo el tiempo que estés haciendo ejercicio.

Igual o menos de 100 mg/dL.

Debes tomar una colación, el nutriólogo puede decirte cuánto y qué comer en estos casos.

Entre 100-249 mg/dL.

Puedes realizar tu ejercicio favorito y disfrutarlo. No olvides medir tus niveles de glucosa en sangre durante el ejercicio.

Igual o mayor a 250 mg/dL.

NO DEBES HACER EJERCICIO.

Asociación Americana de Diabetes en el Estado de Querétaro

ELABORAR UNA DIETA DE TODA LA SEMANA QUE ES LO QUE TIENE QUE CONSUMIR DEPENDIENDO LA PATOLOGÍA.

	Desayuno	Comida	Merienda	Cena	Recena
Lunes	LECHE 200 CC PAN 40 G ACEITE <u>MEDIA MAÑANA</u> FRUTA 1 PIEZA	LENTEJAS 100 G FILETE TERNERA ENSALADA FRUTA 1 PIEZA	1 YOGUR DESNATADO	VERDURA 200 G TORTILLA FRANCESA ARROZ 80 G FRUTA 1 PIEZA	1/2 VASO DE LECHE DESNATADA
Martes	LECHE 200 CC PAN 40 G ACEITE <u>MEDIA MAÑANA</u> FRUTA 1 PIEZA	TALLARINES 100 G SARDINAS ENSALADA FRUTA 1 PIEZA	1 YOGUR DESNATADO	ESPINACAS 200 G FILETE TERNERA PATATA VAPOR 100 G FRUTA 1 PIEZA	1/2 VASO DE LECHE DESNATADA
Miércoles	LECHE 200 CC PAN 40 G ACEITE <u>MEDIA MAÑANA</u> FRUTA 1 PIEZA	JUDIAS PINTAS 100 G POLLO ENSALADA FRUTA 1 PIEZA	1 YOGUR DESNATADO	GUISANTES 100 G PESCADO FRUTA 1 PIEZA	1/2 VASO DE LECHE DESNATADA
Jueves	LECHE 200 CC PAN 40 G ACEITE <u>MEDIA MAÑANA</u> FRUTA 1 PIEZA	VERDURA 200 G TERNERA ASADA PATATA ASADA 100 G FRUTA 1 PIEZA	1 YOGUR DESNATADO	ACELGAS 200 G PESCADO ARROZ 80 G FRUTA 1 PIEZA	1/2 VASO DE LECHE DESNATADA
Viernes	LECHE 200 CC PAN 40 G ACEITE <u>MEDIA MAÑANA</u> FRUTA 1 PIEZA	LENTEJAS 100 G PESCADO ENSALADA FRUTA 1 PIEZA	1 YOGUR DESNATADO	JUDIAS VERDES 200 G TORTILLA FRANCESA ARROZ 80 G FRUTA 1 PIEZA	1/2 VASO DE LECHE DESNATADA
Sábado	LECHE 200 CC PAN 40 G ACEITE <u>MEDIA MAÑANA</u> FRUTA 1 PIEZA	PAELLA 100 G POLLO ASADO ENSALADA FRUTA 1 PIEZA	1 YOGUR DESNATADO	ESPINACAS 200 G PESCADO 100 G PATATA VAPOR 100 G FRUTA 1 PIEZA	1/2 VASO DE LECHE DESNATADA
Domingo	LECHE 200 CC PAN 40 G ACEITE <u>MEDIA MAÑANA</u> FRUTA 1 PIEZA	CREMA DE ESPARRAGOS 200 G PESCADO ENSALADA FRUTA 1 PIEZA PAN 40 G	1 YOGUR DESNATADO	ALCACHOFAS 150 G POLLO 100 G FRUTA 1 PIEZA PAN 40 G	1/2 VASO DE LECHE DESNATADA

CIRROSIS

FISIOLOGIA: El hígado, además de tener funciones digestivas y excretoras que se relacionan con la formación de bilis, es un órgano fundamental en los procesos metabólicos debido tanto a su posición estratégica como a sus funciones metabólicas. Además de regular la homeostasis calórica y el metabolismo proteico, el hígado desempeña una función importante en el metabolismo de hormonas, vitaminas y xenobióticos, en el almacenamiento de metales y vitaminas y en la respuesta inmunitaria. La cirrosis hepática es una alteración crónica que se genera como consecuencia de múltiples agresiones que inducen procesos inflamatorios en el hígado. Morfológicamente se define como una alteración difusa de la arquitectura del hígado por fibrosis y nódulos de regeneración. Se sabe que los cambios histológicos condicionan una distorsión vascular intrahepática y una reducción de la masa funcional hepática; lo anterior conduce al desarrollo de hipertensión portal e insuficiencia hepática, los cuales se manifiestan en complicaciones mayores tales como ascitis, hemorragia de tubo digestivo alto, ictericia y encefalopatía hepática.

DEFINICION DE PATOLOGIA: La cirrosis es una etapa tardía de la cicatrización (fibrosis) del hígado producto de muchas formas de enfermedades hepáticas, como la hepatitis y el alcoholismo crónico. Cada vez que el hígado sufre una lesión, ya sea por enfermedad, consumo excesivo de alcohol u otra causa, intenta repararse a sí mismo. En el proceso, se forma un tejido de cicatrización. A medida que la cirrosis avanza, se forman cada vez más tejidos de cicatrización, y hacen que el hígado funcione con dificultad (cirrosis descompensada). La cirrosis avanzada es potencialmente mortal. Por lo general, el daño al hígado causado por la cirrosis no puede revertirse. Pero si la cirrosis hepática se diagnostica de manera temprana y se trata la causa, se puede limitar el avance del daño y, raramente, revertirse.

FACTORES DE LA PATOLOGÍA

- Consumo de alcohol (40 a 60g por día) equivalente a 12 onzas de cerveza o un lt de vino
- Virus de hepatitis C y B
- Hepatitis autoinmune
- Cirrosis biliar primaria
- Hepatopatías metabólicas
- Obesidad
- Dislipidemia
- Hiperglucemia
- Medicamentos hepatotoxicos

CUADRO CLINICO:

Cuadro clínico

Fase aguda	Fase crónica
Fiebre	Asintomática
Dolor en hipocondrio derecho	Ictericia obstructiva
Hepatomegalla	Ascitis.
ANTECEDENTES E HISTORIA CLÍNICA.	Redes venosas colaterales.
Ictericia	Arañas vasculares.
Mialgias	Datos de insuficiencia cardiaca
Urticaria	Edema
Anorexia	Deterioro del estado general
Tos seca.	Desnutrición de grado variable.

Cuadro clínico

- **Síntomas generales:**
- Astenia
- Adinamia
- **Signos cutáneos-ungueales:**
- Arañas vasculares
- Telangiectasias
- Eritema palmar
- Hipertrofia parotidea
- Contractura de Dupuytren
- Acropaquia
- Uñas en vidrio de reloj
- Desaparición de la lúnula (leuconiquia)



TRATAMIENTO MEDICO:

- Diuréticos: espironolactona, furosemida y amilorida

TRATAMIENTO NUTRICIONAL:

- No consumir alcohol
- Evitar sedentarismo con ejercicios diario
- Incluir la fibra dietética
- Evitar consumo de azúcares simples
- Aumento del consumo de verduras y frutas
- Evitar grasas saturadas en productos de origen animal
- Preferir ácidos grasos poliinsaturados

ELABORAR UNA DIETA DE TODA LA SEMANA QUE ES LO QUE TIENE QUE CONSUMIR DEPENDIENDO LA PATOLOGÍA.

Comidas principales	Día 1	Día 2	Día 3
Desayuno	Yogur descremado con quinoa, nueces y frambuesas	Bebida de avena + 3 tostaditas integrales con queso blanco, aguacate y tomate	Leche descremada + tortilla de huevos con vegetales
Merienda de la mañana	Banana triturada con avena en hojuelas	Yogur descremado con almendras y papaya	Pan integral con queso cottage, lechuga y tomate
Almuerzo/ Cena	Salmón a la plancha acompañado de puré de camote o batata dulce + una ensalada de garbanzos y ejotes + 1 cucharada de aceite de oliva 1 pera	Pasta integral con tofu, semillas de calabaza y vegetales (cebolla, ajo, calabacín y berenjena) + 1 cucharada de aceite de oliva + una porción de ensalada de frutas	Merluza al horno con vegetales cocidos (espárragos, zanahoria y brócolis) + 3 cucharadas de frijoles + 3 cucharadas de germen de trigo + 1 cucharada de aceite de oliva + 1 manzana al horno con canela
Merienda de la tarde	Una taza de café con leche descremada + 1 panqueque de avena con crema de cacahuete	Batido con leche descremada con banana y fresas	Una taza de té verde + 1 tortilla de maíz con queso y espinaca
Merienda nocturna	Emparedado de atún y tomate	2 rebanadas de pan integral con hummus (crema de garbanzos)	Gachas de avena con frutos secos y banana

ENFERMEDAD CELIACA

FISIOLOGIA: La enfermedad celíaca es una enfermedad de mecanismo inmunitario que afecta a individuos genéticamente susceptibles y es causada por intolerancia al gluten, que provoca inflamación de la mucosa y atrofia de las vellosidades, con la consiguiente malabsorción. Por lo general, los síntomas son diarrea y molestias abdominales. El diagnóstico se realiza por biopsias de intestino delgado que muestran alteraciones patológica características, aunque no específicas, de atrofia de las vellosidades que se resuelven con una dieta sin gluten estricta.

DEFINICION PATOLOGIA: Es una enfermedad inflamatoria de origen autoinmune que afecta la mucosa del intestino delgado en pacientes genéticamente susceptible y cuyo desencadenante es la ingesta de gluten

Gliadina-----Gluten del trigo

Secalina-----Centeno

Hordeina-----Cebada

FACTORES DE LA PATOLOGÍA

- Antecedentes familiares de EC (familiares de primer grado, prevalencia entre el 5 y 15%, o de 15 a 30% si son DQ2 positivos)
- Diabetes mellitus tipo 1 (prevalencia 5-6%)
- Tiroiditis autoinmune (5%)
- Otra condiciones autoinmunes, enfermedad hepática o síndrome de Down (prevalencia superior al 12%)

TRATAMIENTO MEDICO:

- Cuidado personal, Dieta sin gluten
- Medicamentos, Suplemento dietético y Vitamina
- Terapias, Grupo de apoyo

TRATAMIENTO NUTRICIONAL:

- Dieta libre de gluten
- En cuanto a las pruebas serológicas estas van a normalizar entre los 6 y 12 meses y se espera una recuperación de las vellosidades intestinales a los 24 meses de inicio

CUADRO CLINICO

Tabla 1. Manifestaciones clínicas de la enfermedad celiaca según de edad de presentación

	Niños	Adolescentes	Adultos
Síntomas	<ul style="list-style-type: none"> • Diarrea • Anorexia • Vómitos • Dolor abdominal • Irritabilidad • Apatía • Introversión • Tristeza 	<ul style="list-style-type: none"> • Frecuentemente asintomáticos • Estreñimiento • Dolor abdominal • Menarquia retrasada • Irregularidades menstruales • Cefalea • Artralgias • Hábito intestinal irregular 	<ul style="list-style-type: none"> • Diarrea crónica • Dispepsia • Dolor abdominal • Síndrome de intestino irritable • Vómitos recidivantes sin causa aparente • Estreñimiento • Dolores óseos y articulares • Parestesias, tetania • Infertilidad, abortos recurrentes • Irritabilidad • Astenia • Ansiedad, depresión, epilepsia y ataxia
Signos y alteraciones analíticas	<ul style="list-style-type: none"> • Malnutrición • Distensión abdominal • Hipotrofia muscular • Retraso pondoestatural • Anemia ferropénica • Hipoproteinemia 	<ul style="list-style-type: none"> • Anemia ferropénica • Talla baja • Aftas orales • Hipoplasia del esmalte • Distensión abdominal • Debilidad muscular • Artritis, osteopenia • Queratosis folicular 	<ul style="list-style-type: none"> • Malnutrición con o sin pérdida de peso • Edemas periféricos • Talla baja • Neuropatía periférica • Miopatía proximal • Anemia ferropénica • Hipoesplenismo • Osteopenia u osteoporosis • Aftas bucales • Hipertransaminemia

Tomado de: Protocolo de Prevención Secundaria de la Enfermedad Celiaca. Servicio Madrileño de salud.

ELABORAR UNA DIETA DE TODA LA SEMANA QUE ES LO QUE TIENE QUE CONSUMIR DEPENDIENDO LA PATOLOGÍA.

Comida/ Cena						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Sopa de garbanzos con pasta, judías verdes, zanahoria y queso rallado*	Macarrones con pisto Solomillo de cerdo a la plancha	Judías pintas con calabaza* Tiras de bacalao rebozado	Ensaladilla* Filete de pollo con hiervas provenzales a la plancha	Ensalada de tomate Lentejas estofadas con verduras con arroz	Sopa de pasta Alitas de pollo al horno con tiras de calabacín plancha	Ensalada Lasaña de carne de ternera
Bol de fresas	Pera	Manzana asada	Plátano	Naranja	Arroz con leche	Melocotón en almíbar ligero
Crema de verduras Tortilla francesa Pan con tomate	Brócoli al vapor salteado con beicon Humus con palitos de pan	Bol de pepino con miel Empanadillas al horno con atún, huevo duro y aceitunas	Espaguetis con calabacín, cebolla y champiñones Salmón con eneldo a la plancha	Fajitas de verduras y pavo	Ensalada Pizza casera	Judías verdes con tomate* Huevo a la plancha Pan
Yogur	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur	Bol de fresas	Yogur

ANEMIA

FISIOLOGIA: Es un reflejo del grado de hipoxia tisular, la causa y la patogenia de ésta. La capacidad reducida del transporte de oxígeno moviliza los mecanismos fisiológicos compensadores diseñados para prevenir o atenuar los efectos de la anoxia tisular. Aunque los glóbulos rojos también transportan el dióxido de carbono (CO₂) y distribuyen óxido nítrico en el organismo, estos dos últimos factores no parecen afectados en el paciente anémico, en el que permanecen normales. La hipoxia tisular ocurre cuando la presión de oxígeno en los capilares es demasiado baja para suministrar suficiente oxígeno para las necesidades metabólicas de las células. En un individuo sano, la masa de eritrocitos debe proporcionar a los tejidos 250 ml/O₂/min. Debido a que se pueden transportar 200 ml de O₂ por cada litro de sangre, y a que el gasto cardiaco en un adulto de 70 kg es de 5 000 ml/min, 1 000 ml/min están disponibles para los tejidos, es decir, hay una reserva fisiológica adicional a las necesidades basales de 750 ml/min.

DEFINICION PATOLOGIA: La anemia es la disminución de la concentración de hemoglobina, el hematocrito o el número de glóbulos rojos por debajo de los valores considerados normales para la edad, el género y la altura a la que se habita. Desde el punto de vista funcional se puede definir como la presencia de una masa de eritrocitos insuficiente para liberar la cantidad necesaria de oxígeno en los tejidos periféricos. La falta de eritrocitos se traduce en déficit de hemoglobina, por lo que la anemia se define con más frecuencia como un descenso de la concentración de la hemoglobina (Hb) expresada en gramos por decilitro de sangre (g/dl).

FACTORES DE LA PATOLOGÍA

- Una dieta que carece de ciertas vitaminas y minerales.
- Pérdida de sangre
- Historial familiar
- Hábitos de estilo de vida

- Edad
- Embarazo
- Trastornos intestinales
- Menstruación

TRATAMIENTO MEDICO:

El tratamiento depende del diagnóstico subyacente. Pueden utilizarse suplementos de hierro para la carencia de este mineral. Los suplementos de vitamina B pueden ser utilizados para contrarrestar los niveles bajos de vitaminas. Las transfusiones de sangre pueden ser utilizadas para las hemorragias. Si la producción de sangre del cuerpo se ve reducida, es posible usar medicamentos para inducir la formación de sangre.

TRATAMIENTO NUTRICIONAL:

- Consuma una dieta bien balanceada que incluya todos los grupos de alimentos.
- Consuma mínimo dos porciones al día de carnes rojas, pollo o pescado.
- Incluya en su dieta vísceras como: hígado de cerdo, pollo o de res.
- Incluya en su alimentación una fuente de vitamina C en cada comida. Por ejemplo: Jugo de naranja o guayaba.
- Disminuya el consumo de café y té ya que estas sustancias disminuyen la absorción de hierro.
- Consuma mínimo tres veces por semana: Leguminosas como lentejas, garbanzos, y frijoles.
- Evite comer alimentos fuente de hierro acompañados de leche y/o derivados lácteos.
- Fraccione su alimentación a seis comidas diarias en pequeñas cantidades, comer aproximadamente cada tres horas.
- Ingiera sólo el tratamiento ordenado por el médico y no modifique las dosis.
- Realice cambios en el estilo de vida como: hacer ejercicio con regularidad.

- No fume.

CUADRO CLINICO

CUADRO CLINICO. ANEMIA FERROPENICA

COMIENZO INSIDIOSO:

DEBILIDAD

PALIDEZ CUTANEOMUCOSA

GLOSITIS

ATROFIA DE PAPILAS

PELO FINO Y QUEBRADIZO

COILONIQUIA, PICA,

PAGOFAGIA, AMILOFAGIA y GEOFAGIA.

ELABORAR UNA DIETA DE TODA LA SEMANA QUE ES LO QUE TIENE QUE CONSUMIR DEPENDIENDO LA PATOLOGÍA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Leche desnatada con cereales de desayuno Pieza de fruta	Café o infusión con leche desnatada Pan con aceite Pieza de fruta	Leche desnatada con cereales de desayuno Pieza de fruta	Café o infusión con leche desnatada Pan con una loncha de jamón york Pieza de fruta	Café o infusión con leche desnatada Pan con aceite Pieza de fruta	Papas al horno con berenjenas Croquetas de jamón Pan Fruta de temporada	Café o infusión con leche desnatada Compota de manzana 3 galletas tipo María
Media mañana	Yogur desnatado de frutas Barrita de cereales	Yogur desnatado de frutas con nueces	Yogur líquido con 3 galletas integrales	Café o infusión con leche desnatada Barrita de cereales	Yogur desnatado de frutas con nueces	Pan con queso fresco	Café o infusión con leche desnatada Pan con aceite y jamón serrano
Comida	Garbanos con lombarda Salmon a la plancha Pan Fruta citrica de temporada	Pasta con tomate cherry y nueces Filetes de pavo con cebollitas Pan Fruta de temporada	Aroz con mejillones Conejo al ajillo con pimientos asados Pan Fruta de temporada	Panaché de verduras Bacalao con berza y arroz Pan Fruta de temporada	Lentejas con arroz Merluza al horno Pan Fruta citrica de temporada	Fideuá de verduras Ternera guisada con champiñones Pan Fruta de temporada	Aroz al curry Pavo al horno con tomate Bocaneta de mandarina Pan
Merienda	Café o infusión con leche desnatada 3 galletas tipo María	Café o infusión con leche desnatada Pan con una loncha de jamón york	3 bicotes con queso desnatado Zum de frutas	Yogur desnatado de frutas con nueces	Café o infusión con leche desnatada 3 galletas integrales	Café o infusión con leche desnatada Pan con una loncha de jamón york	Yogur desnatado de frutas con nueces
Cena	Acelgas con patatas Revuelto de setas y caribes Pan Fruta de temporada	Crema de calabaza Mero con patatas Pan Fruta de temporada	Ensalada de escarola con mandarina Huevos rellenos de atún Pan Fruta de temporada	Cerdo guisado Pastel de carne Pan Fruta de temporada	Papas al horno con berenjenas Croquetas de jamón Pan Fruta de temporada	Ajudas verdes con patatas Anchoas guisadas Pan Fruta de temporada	Crema de puerros Lengüadina a la plancha con lechuga Batido de macedonia Pan

HERNIA

FISIOLOGIA Y DEFINICION PATOLOGIA: La hernia de hiato se produce cuando la parte superior del estómago protruye a través del músculo grande que separa el abdomen del tórax (diafragma). El diafragma tiene un pequeño orificio (hiato) a través del cual pasa el tubo de alimentación (esófago) antes de unirse al estómago. En la hernia de hiato, el estómago empuja hacia arriba para pasar por este orificio e ingresar en el tórax. Cuando la hernia de hiato es pequeña no suele generar problemas. Es posible que nunca te enteres de que tienes una, a menos que el médico la descubra mientras hace un control a causa de otra afección. Sin embargo, una hernia de hiato grande puede permitir que la comida y el ácido se vuelvan por el esófago, y esto ocasiona acidez estomacal. Por lo general, las medidas de cuidado personal o los medicamentos pueden aliviar estos síntomas. Cuando la hernia de hiato es muy grande puede requerir cirugía. La hernia hiatal es una protrusión del estómago a través del hiato diafragmático. La mayoría de las hernias son asintomáticas, pero la mayor incidencia de reflujo ácido puede provocar síntomas de enfermedad por reflujo gastroesofágico. El diagnóstico se efectúa mediante estudio de deglución con bario. El tratamiento está orientado a los síntomas de reflujo gastroesofágico si están presentes.

FACTORES PATOLOGIA:

- Edad de mayor de 50 años
- Obesidad
- Estreñimiento
- Embarazo
- Consumo de cigarrillo
- Estrés
- Enfermedades de colágeno (Esclerodermia)

TRATAMIENTO MEDICO

- Cuidado personal (Adelgazamiento)
- Medicamentos (Inhibidor de la bomba de protones y Antiácido)
- Cuidar la cirugía

La mayoría de las personas con hernia de hiato no experimentan ningún signo ni síntoma y no necesitan tratamiento. Si tienes signos y síntomas, como acidez estomacal recurrente y reflujo ácido, es posible que necesites medicamentos o cirugía.

TRATAMIENTO NUTRICIONAL

- Líquidos claros
- Avance la dieta oral a alimentos blandas, húmedos y solidos
- Siga una dieta con alimentos blandas, húmedos durante aproximadamente 2 meses
- Los alimentos deben ser blandos para que pasen a través del esófago
- Consuma comida pequeñas y frecuentes
- Trague pequeños bocados de comida mastique de forma concienzuda
- Evite cualquier alimento que pueda producir molestia
- Después de 2 meses, empiece a incorporar nuevos alimentos a la dieta.

CUADRO CLINICO

CUADRO CLÍNICO.
 Pueden cursar asintomáticas, o bien cursar con:

- Esofagitis por reflujo.
- Disfagia.
- Gastritis.
- Ulceración y pérdida crónica de sangre.

ELABORAR UNA DIETA DE TODA LA SEMANA QUE ES LO QUE TIENE QUE CONSUMIR DEPENDIENDO LA PATOLOGÍA

L	M	X	J	V	S	D
← Desayuno						
Leche desnatada	Leche desnatada	Leche desnatada	Leche desnatada	Leche desnatada	Leche desnatada	Leche desnatada
Tostada con aceite y queso desnatado	Tostada con aceite y queso desnatado	Tostada con aceite y queso desnatado	Tostada con aceite y queso desnatado	Tostada con aceite y queso desnatado	Tostada con aceite y queso desnatado	Tostada con aceite y queso desnatado
← Media Mañana (Elige uno)						
Manzana asada en microondas	Dos piezas pequeñas de fruta		Yogur natural desnatado		Pera asada al microondas	
← Almuerzo						
Champiñones a la plancha (1 Ración)	Garbanzo con arroz y aceitón bajo en fructosa (Cazo)	Eruca con manzana, queso desnatado y nueces (1 Unidad)	Ensalada de vegetales (1 Ración)	Judías verdes y zanahoria asada (1 Ración)	Arroz con verduras al vapor y pollo (3 Cazo)	Verduras variadas al horno (1 Ración)
Pechuga de pavo a la plancha (1 Unidad)		Espaguete de calabacín con pollo (1 Unidad)	Hílices de lentejas con atún y calabacín bajo en FODMAP (1 Unidad)	Solomillo de cerdo a la plancha (1 Unidad)		Brocheta de salmón y giba (1 Unidad)
Yogur natural desnatado						
← Media tarde (Elige uno)						
Queso fresco desnatado pequeño	Kéfir desnatado		Dos piezas de fruta		Tortitas de arroz	
← Cena						
Crema de espinacas (2 Cazo)	Revuelto de judías verdes (1 Unidad)	Berenjena rellena de atún (1 Unidad)	Bacalao al vapor con verduras (1 Unidad)	Crema de calabaza (2 Cazo)	Espinacas con gambas (1 Unidad)	Revuelto de manzana de verduras y atún (1 Unidad)
Merluza a la plancha (1 Unidad)	Yogur natural desnatado			Tortilla de champiñones y calabacines (1 Unidad)	Bacalao a la plancha (1 Unidad)	

CIRUGIA BARIATRICA

FISIOLOGIA: La cirugía bariátrica (CB) consiste en una serie de procedimientos quirúrgicos que actúan restringiendo la capacidad gástrica y/o produciendo malabsorción parcial de los alimentos debido a diversas alteraciones fisiológicas de los péptidos incretinas, los ácidos biliares y del sistema autónomo; cuyo objetivo principal es generar pérdidas significativas de peso a corto y largo plazo, logrando reducir las morbilidades asociadas al Síndrome Metabólico (SM), el cual se asocia a mayor riesgo de enfermedad cardiovascular, Diabetes Mellitus tipo 2 (DM2), Hipertensión Arterial (HTA), lesiones tempranas en órganos blanco, entre otros. La persistencia de dichos beneficios a largo plazo ha permitido realizar estudios longitudinales observando la disminución del riesgo de aparición de enfermedades metabólicas, reducción del riesgo cardiovascular y la mortalidad general de obesos mórbidos. En este artículo de revisión se realiza una puesta al día de las evidencias que sustentan los beneficios de la CB como terapéutica en estos pacientes dado que ninguna otra intervención médica trata simultáneamente tantas comorbilidades.

DEFINICION PATOLOGIA: Cirugía bariátrica es el conjunto de procedimientos quirúrgicos usados para tratar la obesidad, buscando disminución del peso corporal y como alternativa al tratamiento con otros medios no quirúrgicos.

FACTORES PATOLOGIA:

- Un índice de masa corporal (IMC) de 35 o mayor
- Alcoholismo
- Abuso de drogas (activos)
- La presencia de patología psiquiátrica no controlada o descompensada

CUADRO CLINICO

Cuadro 1. Diferentes tipos de cirugía bariátrica	
Tipo	Variantes.
1) Procedimientos restrictivos	- Banda gástrica - Gastroplastía vertical con banda
2) Procedimientos malabsortivos	- Derivación yeyunoileal - Derivación biliopancreática*
3) Procedimientos mixtos	- "Bypass" gástrico

* Aunque la derivación biliopancreática tiene un componente restrictivo, su principal mecanismo en malabsortivo.

Gas **TRATAMIENTO NUTRICIONAL**

<i>Grupos de alimentos</i>	<i>Alimentos permitidos</i>	<i>Alimentos que pueden ser difíciles de tolerar</i>	<i>Alimentos limitados que pueden aumentar de peso</i>
Bebidas	Agua, infusiones, refrescos sin azúcar	Bebidas con gas	Refrescos y zumos azucarados
Cereales	Pan tostado, pasta, cereales desayuno sin azúcar. Pasta y arroz caldosos	Cereales con fibra, pan blanco o de molde, arroz seco	Panecillos dulces, algunos tipos de pan tostado (con grasa)
Verduras	Cocinadas, frescas, congeladas, envasadas, Caldos verduras	Verduras con tallos y hojas duras, crudas	Patatas fritas
Legumbres	Todas con moderación y cocinadas sencillamente	Las más flatulentas o con mucha fibra que favorezca diarreas	Si se cocinan con grasa (tocino, chorizo, morcilla, etc)
Frutas	Frescas y maduras, envasadas, cocidas, congeladas	Precaución con pieles, hollejos, semillas, huesos	Ninguna Frutas desecadas
Carnes y pescados	Se toleran mejor los pescados, seguido de carnes de aves y carnes rojas (mejor "picada") Embutidos: jamón york, serrano magro, de pavo	Carnes duras, con cartilagos, tendones, Carnes fibrosas Carnes rojas	Carnes grasas Embutidos en general Salchichas Patés
Huevos	Todas las formas	Huevo duro, a veces	Huevos fritos
Lácteos	Leche semi o desnatada Yogures descremados, requesón, quesos bajos en grasa, helados de yogur/light	Leche, si intolerancia a la lactosa	Batidos, helados Quesos curados Nata
Grasas	Aceites, margarinas y mayonesa ligeras, pero en pequeñas cantidades	Frituras	Todas las grasas en exceso pueden incrementar el peso
Postres	Yogur helado, sorbetes sin azúcar, gelatinas ligeras, postres bajos en calorías (natillas ligeras)	Cualquier postre que lleve frutos secos, coco, frutas desecadas	Todos, excepto las frutas frescas
Miscelánea	Mermelada sin azúcar, miel (con moderación), caramelos sin azúcar, Castañas asadas o cocidas	Frutos secos y frutas desecadas	Frutos secos, palomitas de maíz, aperitivos salados, caramelos con azúcar, gominolas, golosinas, chocolate, cremas de untar, galletas, bollos, repostería

ELABORAR UNA DIETA DE TODA LA SEMANA QUE ES LO QUE TIENE QUE CONSUMIR DEPENDIENDO LA PATOLOGÍA

Tabla V

Modelo de una dieta de 1.000 kcal para un sujeto en fase de estabilización tras una cirugía con componente restrictivo

Desayuno	150 ml de leche desnatada con calcio, con café o té. 1 tostada (20 g) con mermelada sin azúcar (20 g)	150 ml de leche desnatada con calcio, con café o té 1 tostada (20 g) con un quesito desnatado
Media mañana	1/2 manzana o un zumo (150 ml)	Un yogur desnatado
Comida	Ensalada de pasta (30 g), con bonito al natural (50 g), un huevo duro (50 g) y una clara (20 g), aceitunas (5 Uds), aceite oliva (10 ml). Postre: melocotón almíbar una unidad (50 g)	Un cazo de lentejas enteras o en puré. Pechuga de pavo plancha Postre: Una pera pequeña (100 g)
Merienda	Un yogur desnatado	Un merengue (clara de huevo batida con mitad azúcar y sacarina) y ralladura de limón
Cena	Pudín de merluza (100 g) con 1 cuch rasa de mayonesa ligera. Puré de patata y zanahoria (75 g) Fresas (100 g) con un poco de zumo naranja.	Crema de espárragos (100 g) con patata (50 g) y espolvoreado con queso parmesano rallado (10 g) Gallo o lenguado (100 g) en "papillote"
Antes dormir (opcional)	150 ml de leche desnatada con calcio	Batido de 100-150 ml de leche desnatada con fresas

CANCER DE ESOFAGO

FISIOLOGIA: El cáncer de esófago ocurre cuando se desarrollan células cancerosas en el esófago. Los dos tipos más comunes son el carcinoma de células escamosas y el adenocarcinoma. El cáncer de esófago podría no presentar síntomas en sus etapas tempranas y se lo encuentra más frecuentemente en hombres de más de 50 años de edad. Su doctor podría realizar un examen físico, una radiografía del pecho, una TAC del pecho, una radiografía del tracto gastrointestinal (GI) superior, una esofagoscopia, o una PET/TC para ayudar a determinar si usted tiene cáncer y si se han diseminado. Se necesita una biopsia para confirmar el diagnóstico de cáncer. Las opciones de tratamiento dependen de la extensión de la enfermedad e incluyen cirugía, radioterapia y quimioterapia, o una combinación de ambas. El cáncer de esófago se produce cuando se desarrollan células cancerosas en el esófago, una estructura larga con forma de tubo que conecta la garganta y el estómago. El esófago transporta la comida ingerida hacia el estómago y es parte del aparato digestivo superior.

DEFINICION PATOLOGIA: El cáncer esofágico es el cáncer que ocurre en el esófago, un tubo largo y hueco que va desde la garganta al estómago. El esófago ayuda a mover la comida que se traga desde la parte posterior de la garganta hasta el estómago para ser digerida. El cáncer de esófago generalmente comienza en las células que recubren su interior. El cáncer de esófago puede ocurrir en cualquier lugar a lo largo del esófago. El cáncer de esófago es más habitual en los hombres que en las mujeres. El cáncer de esófago es la sexta causa más común de muertes por cáncer en todo el mundo. Las tasas de incidencia varían dentro de las diferentes ubicaciones geográficas. En algunas regiones, las mayores tasas de cáncer de esófago pueden atribuirse al consumo de tabaco y alcohol o a determinados hábitos nutricionales y a la obesidad.

FACTORES PATOLOGIA:

- La enfermedad por reflujo gastroesofágico
- El tabaquismo
- Los cambios precancerosos en las células del esófago (esófago de Barrett)
- La obesidad
- El consumo de bebidas alcohólicas
- El reflujo biliar
- Las dificultades para tragar debido a un esfínter esofágico que no se relaja (acalasia)
- El hábito de beber líquidos muy calientes
- La ingesta insuficiente de frutas y verduras

- Los tratamientos de radioterapia en el pecho o en la parte superior del abdomen

TRATAMIENTO MEDICO

Algunas personas prefieren no someterse a tratamientos que pueden causar efectos secundarios graves y optan por sólo recibir tratamientos que les ayudarán a estar más cómodas y a mejorar la calidad de sus vidas. Para más información sobre los tratamientos que pueden ser útiles, refiérase al contenido sobre terapia de apoyo para el cáncer de esófago.

TRATAMIENTO NUTRICIONAL

- Dieta regular según lo tolerado
- Dieta blanda
- Dieta en puré o licuada
- Dieta completamente líquida
- Suplementos Nutricionales Apropriados para su Dieta
- Consumir alimentos según lo tolerado junto con una sonda de alimentación

ELABORAR UNA DIETA DE TODA LA SEMANA QUE ES LO QUE TIENE QUE CONSUMIR DEPENDIENDO LA PATOLOGÍA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Crema de lentejas Gambas a la plancha o al vapor con perejil	Crema de calabaza con arroz y queso Bacalao con salsa de tomate y pan	Fideuá de marisco o pescado Gazpacho de tomate	Puré de verduras con patata y pipas Merluza rebozada al horno	Arroz meloso con caldo y rape Ensalada variada
Tortilla de patatas, calabacín y cebolla Gazpacho de melón y almendras	Cazuela de quinoa con verduras y trozos de pavo	Berenjena rellena de arroz y pollo	Ensalada de pasta con huevo y atún	Crema de brócoli, maizena y queso Salmón y boniato al horno

GASTRECTOMIA

FISIOLOGIA Y DEFINICION PATOLOGIA: Una gastrectomía es un procedimiento quirúrgico que se realiza para extirpar todo o parte del estómago. El estómago es un órgano en forma de J que procesa los nutrientes y la digestión. Después de comer, los alimentos parcialmente digeridos por el estómago pasan a los intestinos. Allí, siguen siendo procesados. El hecho de someterse a una gastrectomía cambiará la manera en que su cuerpo digiere los alimentos, ya que se le extirpará parte o todo el estómago. Se puede utilizar una gastrectomía para tratar: Cáncer de estómago. Cáncer de esófago. Tumores no cancerosos. Úlceras sangrantes. Inflamación. Perforación de la pared estomacal (agujero en la pared del estómago). Pólipos y/o úlceras pépticas o duodenales graves. Obesidad grave y potencialmente mortal.

FACTORES PATOLOGIA:

-  Infección por *Helicobacter pylori*.
-  Se presenta generalmente a partir de los 50 años.
-  Es más frecuente en hombres.
-  Dieta rica en alimentos salados y ahumados, y baja en frutas y verduras.
-  Tabaquismo.
-  Antecedentes familiares de cáncer de estómago.
-  Reflujo gastroesofágico, más frecuente en personas con obesidad.
-  Cirugías previas de estómago.
-  Enfermedades como anemia perniciosa y pólipos estomacales.

TRATAMIENTO NUTRICIONAL

- Comience con 6 comidas pequeñas o más por día. En cuanto comience a comer, es posible que solo pueda ingerir una porción (ración) de $\frac{1}{2}$ a 1 taza de alimento a la vez. Con el tiempo podrá comer porciones más grandes y comer con menos frecuencia. Esto puede tardar varios meses. Algunas personas puede que necesiten seguir una dieta de 6 comidas pequeñas. Cada uno es diferente.
- Mastique bien la comida, Esto facilita que su cuerpo digiera los alimentos.
- Coma con lentitud, ya que de esa manera dejará de comer antes de sentirse lleno y con incomodidad.
- Siéntese erguido durante las comidas.

- Coma por última vez por lo menos 2 horas antes de irse a la cama.
- No beba más de 4 onzas (½ taza) de líquido durante las comidas. de esa manera podrá comer una cantidad suficiente de alimento sólido sin llenarse demasiado. Esto evitará que los alimentos pasen muy rápido al intestino delgado.
- Recuerde que las sopas y los batidos de proteína cuentan como líquido.
- Está bien tomar algunos sorbos extra de líquido si tiene la boca seca o tos.
- Incluya proteínas en cada comida. Algunas buenas fuentes de proteína son los huevos, la carne, las aves, el pescado, las nueces, la leche, el yogur, el requesón, el queso, la mantequilla de maní y el tofu.
- Después de su cirugía evite los alimentos picantes y con pimienta.
- Evite los alimentos grasosos y azucarados si le producen molestias. Para obtener más información, lea la sección “Intolerancias a los alimentos después de la cirugía”.

GASTRECTOMIA TOTAL

Simeon JW, Brennan MF. Surgical treatment of gastric cancer. Surg Clin North Am.

- Mayor indicación: Neoplasias gástricas que toman 2 o 3 tercios del estomago
- 1) Esqueletización de curvatura mayor
- 2) Ligadura de la arteria pilórica
- 3) Libera, secciona y cierra el bulbo duodenal
- 4) Liberación de la curvatura menor y ligadura de la gástrica izquierda
- 5) Anastomosis esófago yeyunal

CUADRO CLINICO

Gastrectomía subtotal

Tecnicas quirurgicas en patologia gastro intestinal. Cuadros F. Cir. Dig. 2019.

- Indicaciones
 - ▣ Neoplasias malignas de antro y tercio medio estomago
- Abordaje
 - ▣ Incisión paramedia izquierda

**ELABORAR UNA DIETA DE TODA LA SEMANA QUE ES LO QUE TIENE
QUE CONSUMIR DEPENDIENDO LA PATOLOGÍA**

MENÚ AL CABO DE 2-3 MESES EN CASA

Desayuno

- 1 yogur natural con sacarina o poco azúcar
- 2 rebanadas de pan blanco
- Margarina + mermelada (poca cantidad)

Media mañana

- Pan con tomate y atún en aceite (1 rebanada)
- ½ vaso de infusión

Comida

- ½ plato de guisantes rehogados con jamón
- Escalope de pavo (½ ración)
- 1 rebanada de pan blanco
- 2 mandarinas

Merienda

- 1 yogur natural con sacarina
- 3-4 galletas tipo maría
- ½ vaso de zumo de melocotón

Cena

- Pescado al horno patatas y verduras
- 1 rebanada de pan
- 1 pera

Resopón

- 1 yogur natural con sacarina o ½ vaso de leche de soja
- 3-4 galletas tipo maría

COLOSTOMIA

FISIOLOGIA Y DEFINICION PATOLOGIA: Una colostomía es una abertura en el vientre (pared abdominal) que se realiza durante una cirugía. Por lo general, se necesita una colostomía porque un problema está causando que el colon no funcione correctamente, o una enfermedad está afectando una parte del colon y esta debe extirparse. Para una colostomía, se hace pasar un extremo del colon (intestino grueso) a través de esta abertura en la piel para formar una estoma. Solamente se necesita una colostomía por poco tiempo (temporal), tal vez durante 3 a 6 meses. Se puede hacer una colostomía temporal cuando una parte del colon necesita tiempo para estar inactiva y sanar de un problema o enfermedad. Pero a veces una enfermedad, como el cáncer, es más grave y puede ser necesaria una colostomía durante el resto de la vida de una persona (permanente). Cuando uno observa una estoma, lo que realmente está viendo es el revestimiento (la mucosa) del intestino, el cual luce muy parecido al revestimiento en el lado interior de su mejilla. El estoma se verá de color rosa o rojo. Este revestimiento es tibio y húmedo, y segrega pequeñas cantidades de mucosidad. La apariencia del estoma depende del tipo de colostomía que el cirujano haya hecho y de las características corporales de cada paciente. Puede que luzca bastante grande en un principio, pero se encogerá a su tamaño final en alrededor de 6 a 8 semanas tras la cirugía. El estoma tendrá una forma entre redonda y ovalada. Puede que algunas estomas sobresalgan un poco, mientras que otros pueden quedar emparejados o al ras con la piel.

FACTORES PATOLOGIA:

- Infección abdominal, como en el caso de diverticulitis perforada o un absceso.
- Lesión al colon o al recto (por ejemplo, una herida con arma de fuego).
- Bloqueo parcial o completo del intestino grueso (oclusión intestinal).
- Cáncer colorrectal.

CUADRO CLINICO

SIGNOS (OBJETIVOS).	SINTOMAS (SUBJETIVOS).
- Ausencia de evacuaciones de heces y gases.	- Dolor comienza siendo a forma de cólicos y se hace constante sobre la zona del vólvulo.
- Distensión asimétrica, timpanismo marcado a la percusión y auscultación combinadas.	
- Recto vacío y edema de la mucosa.(ENDOSCOPIA)	

TRATAMIENTO MEDICO

- Quirúrgico:
- Intervención quirúrgica (colostomía)
- Esta cirugía cambia la función normal del cuerpo para permitir la evacuación de la materia fecal después de que ha ocurrido alguna lesión o enfermedad.

TRATAMIENTO NUTRICIONAL

- Haga comidas pequeñas con frecuencia. Trate de hacer 6 comidas pequeñas durante el día, en lugar de 3 comidas grandes
- Coma con lentitud y mastique bien la comida
- Tome de 8 a 10 vasos (de 8 onzas o 240ml) de líquidos al día (aproximadamente 2 litros)
- Coma principalmente alimentos blandos y con bajo contenido de fibra.
- Cuando vuelva a incorporar alimentos a su dieta, agréguelos uno a la vez.

ELABORAR UNA DIETA DE TODA LA SEMANA QUE ES LO QUE TIENE QUE CONSUMIR DEPENDIENDO LA PATOLOGÍA

Día	Desayuno	Comida	Merienda	Cena
Lunes	Leche con cacao. Pan de molde tostado con mermelada. Zumos de naranja.	Ensalada de patatas. Cordero a la plancha con tomate. Melocotón.	Yogur de frutas con galletas.	Crema fría de calabacín. Merluza a la plancha y ensalada de lechuga con maíz. Níperos.
Martes	Café con leche. Galletas integrales. Zumo de frutas.	Espaguetis napolitana. Pollo al horno con berenjenas asadas. Melón.	Zumo de frutas. Bocadillo pequeño de queso.	Cogollos con anchoas. Tortilla de patata y cebolla y pan con tomate. Yogur.
Miércoles	Yogur con trozos de fruta. Cereales de desayuno. Zumo de frutas.	Ensalada con garbanzos y huevo duro. Sepia a la plancha con chips de calabacín. Cerezas.	Leche merengada con blacocho.	Tomates con patatas a la provenzal. Brochetas de carne y champiñones. Albaricoques.
Jueves	Café con leche. Tostadas con queso fresco. Manzana.	Sopa fría de melón. Ternera a la plancha con patatas fritas. Mouse de yogur.	Batido lácteo con rosquilla.	Crema de verduras. Pízza de jamón y queso. Sandía.
Viernes	Cuajada con azúcar o miel. Pan con aceite y tomate. Zumo de naranja.	Ensalada de lentejas. Pollo a la cerverza. Macedonia de plátano y fresas.	Leche y barra de cereales.	Pasta fresca con zanahoria y remolacha rallada. Hamburguesa de ternera con pisto. Yogur.
Sábado	Batido de frutas y leche. Blacocho casero.	Lasaña de verano. Pescadito frito con lechuga. Sorbete de limón.	Sándwich vegetal y zumo de fruta.	Ensalada de tomate y queso fresco. Tortilla de patata, cebolla y calabacín. Yogur con melocotón.
Domingo	Yogur con cereales y frutos secos.	Gaspacho. Paella de pescado. Melón.	Helado.	Espárragos a la vinagreta. Lomo a la sal con puré de manzana. Nectarina.

COLECTOMIA

FISIOLOGIA Y DEFINICION PATOLOGIA: La colectomía es un procedimiento quirúrgico en el que se extirpa todo el colon o parte de este. El colon, una parte del intestino grueso, es un órgano largo con forma tubular en el extremo del tubo digestivo. La colectomía puede ser necesaria para tratar o prevenir enfermedades y afecciones que afectan al colon.

Existen varios tipos de operaciones de colectomía:

- La colectomía total implica la extirpación de todo el colon.
- La colectomía parcial implica la extirpación de parte del colon; también se la puede llamar colectomía subtotal.
- La hemicolectomía implica la extirpación de la parte derecha o izquierda del colon.
- La proctocolectomía implica la extirpación tanto del colon como del recto.

La cirugía de colectomía suele requerir otros procedimientos para volver a conectar las partes restantes del aparato digestivo y permitir la expulsión de los desechos del cuerpo

FACTORES PATOLOGIA:

- Sangrado dentro del abdomen.
- Daño a órganos cercanos.
- Aparición de una hernia en el sitio de la incisión quirúrgica.
- Protrusión del intestino a través de la estoma más allá de lo esperado (prolapso de la colostomía).
- Estrechez u obstrucción de la abertura de la colostomía (estoma).

TRATAMIENTO NUTRICIONAL

<i>Grupo alimento</i>	<i>Recomendados</i>	<i>Limitados</i>	<i>Desaconsejados</i>
Lácteos	Leche especial sin lactosa Queso curado Queso fundido Yogur natural	Quesos frescos	Leche Nata y crema de leche Quesos muy grasos Yogur con frutas
Cárnicos	Carnes magras Jamón cocido Jamón serrano desgrasado Pescado blanco Huevos	Carne de cordero o cerdo con grasa visible	Embutidos Patés Carnes muy duras y fibrosas Pescado azul y marisco
Cereales, legumbres, tubérculos	Pasta Arroz Tapioca Pan blanco y biscottes Patatas	Cereales de desayuno	Cereales integrales y sus derivados Legumbres (todas)
Verduras y hortalizas	Zanahoria cocida	Todas en general	Verduras muy fibrosas (alcachofas, col., ...)
Frutas	Membrillo Frutas en almíbar, al horno o hervidas	Plátano maduro Manzana rayada	Otras frutas crudas
Bebidas	Agua Infusiones Caldos sin grasa colados Café	Vino (con las comidas)	Bebidas con gas Café Bebidas alcohólicas de alto grado Zumos de frutas
Alimentos grasos	Aceite de oliva y girasol	Mantequilla y margarina	Mayonesa Frutos secos
Dulces y bollería	Merengues y bizcochos caseros Galletas tipo María	Miel y azúcar Caramelos	Chocolate y cacao Repostería y bollería en general Galletas integrales
Condimentos y otros	Sal Hierbas aromáticas	Vinagre	Platos cocinados Sopas y otros platos precocinados Salsas comerciales

ELABORAR UNA DIETA DE TODA LA SEMANA QUE ES LO QUE TIENE QUE CONSUMIR DEPENDIENDO LA PATOLOGÍA

<p>Desayuno</p> <ul style="list-style-type: none">• Medio vaso de leche de almendras poco concentrada• 2 biscotes• 1 loncha de jamón york <p>Media mañana</p> <ul style="list-style-type: none">• Medio vaso de infusión con poco azúcar• 4 galletas «maría»• Dulce de membrillo <p>Comida</p> <ul style="list-style-type: none">• Patatas hervidas con aceite• Albóndigas hervidas• 2 rebanadas de pan tostado• Pera al horno <p>Merienda</p> <ul style="list-style-type: none">• Medio vaso de crema de almendras poco concentrada• 2 biscotes• 1 loncha de queso semiseco <p>Cena</p> <ul style="list-style-type: none">• Arroz hervido en caldo de pollo (espeso)• Tortilla francesa de 1 huevo (poco aceite)• Compota o manzana al horno <p>Antes de acostarse</p> <ul style="list-style-type: none">• Medio vaso de infusión con poco azúcar• 4 galletas «maría»	<p>Desayuno</p> <ul style="list-style-type: none">• Medio vaso de crema de almendras poco concentrada• 2-4 biscotes• Mantequilla o margarina• Mermelada de melocotón <p>Media mañana</p> <ul style="list-style-type: none">• 1 yogur natural con azúcar• 2 rebanadas de pan tostado con aceite• 1 loncha de jamón del país <p>Comida</p> <ul style="list-style-type: none">• Puré de patatas y zanahorias• Pollo a la plancha• 2 rebanadas de pan tostado• Melocotón en almibar <p>Merienda</p> <ul style="list-style-type: none">• Medio vaso de crema de almendras poco concentrada• 2-4 biscotes• Margarina o mantequilla• 1 loncha de jamón de york <p>Cena</p> <ul style="list-style-type: none">• Sopa espesa de arroz y fideos en caldo de pollo• Rape al horno con patatas• 2 rebanadas de pan tostado• Compota de manzana <p>Antes de acostarse</p> <ul style="list-style-type: none">• 1 yogur natural con azúcar• 5 galletas «maría»
--	--

ILEOSTOMIA

FISIOLOGIA Y DEFINICION PATOLOGIA: Una ileostomía es una abertura en el vientre (pared abdominal) que se hace mediante una cirugía. Por lo general, se necesita una ileostomía porque un problema está causando que el íleon no funcione correctamente, o una enfermedad está afectando una parte del colon y esta debe extirparse. El extremo terminal del íleon (la parte más baja del intestino delgado) es reubicado a través de esta abertura para formar una estoma, usualmente en el lado inferior derecho del abdomen. Es posible que una ileostomía solo se necesite por poco tiempo (temporal), tal vez durante 3 a 6 meses, porque esa parte del colon necesita tiempo para estar inactiva y sanar de un problema o enfermedad. Pero a veces una enfermedad, como el cáncer, es más grave y puede ser necesaria una ileostomía durante el resto de la vida de una persona (permanente). El íleon es la última parte del intestino delgado. Una ileostomía es una estoma (agujero) en la superficie del abdomen que deja pasar las heces (evacuaciones intestinales). La cirugía se realiza para unir el íleon al interior de la pared abdominal (vientre). Esto permite que las heces pasen del intestino, a través de la estoma, a un dispositivo de recolección fuera del cuerpo.

FACTORES PATOLOGIA

Sangrado dentro del abdomen. Daño a órganos cercanos. Deshidratación (no tener suficiente líquido en el cuerpo) si hay mucho drenaje acuoso de la ileostomía.

TRATAMIENTO NUTRICIONAL

- Haga comidas pequeñas con frecuencia. Trate de hacer 6 comidas pequeñas durante el día, en lugar de 3 comidas grandes
- Coma con lentitud y mastique bien la comida
- Tome de 8 a 10 vasos (de 8 onzas o 240ml) de líquidos al día (aproximadamente 2 litros)
- Coma principalmente alimentos blandos y con bajo contenido de fibra.
- Cuando vuelva a incorporar alimentos a su dieta, agréguelos uno a la vez.

ELABORAR UNA DIETA DE TODA LA SEMANA QUE ES LO QUE TIENE QUE CONSUMIR DEPENDIENDO LA PATOLOGÍA

Desayuno

- 1 yogur natural con sacarina o poco azúcar
- 2 rebanadas de pan blanco tostado
- Margarina + mermelada (poca cantidad)

Media mañana

- Pan tostado y jamón del país (1 rebanada)
- ½ vaso de infusión

Comida

- Puré de zanahoria y patatas
- Pollo a la plancha
- 2 rebanadas de pan tostado
- Mellocotón en almíbar

Merienda

- ½ vaso de leche de almendras diluida
- 2 rebanadas de pan blanco tostado
- Margarina + mermelada (poca cantidad)

Cena

- Sopa espesa de arroz
- Pescado al horno patatas y calabacín sin piel
- 2 rebanadas de pan blanco tostado
- Compota o manzana al horno

Resopón

- 1 yogur natural con sacarina
 - 5 galletas tipo maría
-

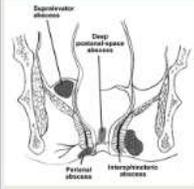
FISTULA

FISIOLOGIA Y DEFINICION PATOLOGIA: Una fístula se produce cuando se forma una conexión entre un órgano y otra estructura, y normalmente se desarrolla cuando un órgano se inflama o se daña. Las fístulas son muy comunes en personas que padecen la enfermedad de Crohn, que es una enfermedad inflamatoria del intestino, alrededor del 35% de personas que padecen la enfermedad de Crohn tienen al menos una fístula. Generalmente, las fístulas son el resultado de una lesión o cirugía, aunque las infecciones o inflamaciones también pueden provocar que se forme una fístula. Una fístula anal es el término médico para un túnel infectado que se desarrolla entre la piel y la abertura muscular al final del tubo digestivo (ano). La mayoría de las fístulas anales son el resultado de una infección que comienza en la glándula anal. Esta infección causa un absceso que drena espontáneamente o debe drenarse quirúrgicamente a través de la piel cerca del ano. Luego, la fístula forma un túnel bajo la piel y se conecta con la glándula infectada. Generalmente es necesario realizar una cirugía para tratar una fístula anal.

FACTORES DE RIESGO

- Generales:
 - Desnutrición.
 - Hipotensión.
 - Anemia.
 - Hipoperfusión.
 - Sepsis.
- Iatrogénicos
- Técnicas.
 - Indicaciones.
- Locales:
 - Inflamación
 - Infección
 - Sutura
 - Manipulación

Cuadro clínico



Las fistulas anales de por si no tienden a causar daño ni dolor

Además, los abscesos recurrentes pueden causar cierta morbilidad a corto plazo, como dolor e infección.

pueden ser irritantes por razón del drenaje de pus, así como la incomodidad de algunas fistulas de pasar material fecal por su luz



Una fistula puede causar picazón y un absceso infectado puede causar enfermedad sistémica



TRATAMIENTO NUTRICIONAL

- Dependerá la causa
- Déficit proteico
- ASPEN, evitar desnutrición, micronutrientes
- Proteínas bajo 1.0 a 1.5 G/kg/d y alto 1.5 a 2.5
- Hidratos de carbono 50 a 150g de glucosa
- Lípidos omegas 3 y 6

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno <ul style="list-style-type: none"> - Un kiwi - Cacao con leche semidesnatada - Tostada de pan blanco con margarina y mermelada. 	Desayuno <ul style="list-style-type: none"> - Zumos de naranja - Copos de avena - Un bol de leche entera 	Desayuno <ul style="list-style-type: none"> - Una rodaja de piña - Cereales solubles con leche semidesnatada - Galletas María con mantecquilla 	Desayuno <ul style="list-style-type: none"> - Un zumo de melocotón - Cacao con leche semidesnatada - Tostada de pan integral y aceite de oliva 	Desayuno <ul style="list-style-type: none"> - Dos ciruelas - Bol de leche semidesnatada - Arroz inflado chocolateado 	Desayuno <ul style="list-style-type: none"> - Zumos tropical - Cacao con leche entera - Un cruasán 	Desayuno <ul style="list-style-type: none"> - Batido de plátano - Bol de fresas - Minibocadillo de pan tucano
Media mañana <ul style="list-style-type: none"> - Una manzana 	Media mañana <ul style="list-style-type: none"> - Minibocadillo de atún 	Media mañana <ul style="list-style-type: none"> - Yogur bebible 	Media mañana <ul style="list-style-type: none"> - Una pera 	Media mañana <ul style="list-style-type: none"> - Una nectarina 	Media mañana <ul style="list-style-type: none"> - Una naranja 	Media mañana <ul style="list-style-type: none"> - Zumos de piña
Comida <ul style="list-style-type: none"> - Espaguetis boloñesa - Pechuga de pollo - Ensalada de lechuga - 40g de pan - Un yogur natural 	Comida <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con chorizo - Pavo al horno - Setas salteadas - 40g de pan integral - Una pera 	Comida <ul style="list-style-type: none"> - Judías verdes con patatas - Filete de ternera - Ensalada de tomate - 40g de pan blanco - Una naranja 	Comida <ul style="list-style-type: none"> - Garbanos con espinacas - Hamburguesas de vacuno - Ensalada mixta - 40g de pan integral - Un yogur natural 	Comida <ul style="list-style-type: none"> - Guisantes salteados con jamón - Dorada al horno - Patatas panaderas - 40g de maíz - Yogur de frutas 	Comida <ul style="list-style-type: none"> - Pisto Manchego - Solomillo de cerdo al horno - 40g de pan de pueblo - Mousse de chocolate 	Comida <ul style="list-style-type: none"> - Paella valenciana de pollo - Ensalada verde - Copa de chocolate y nata
Merienda <ul style="list-style-type: none"> - Sandwich de jamón y queso 	Merienda <ul style="list-style-type: none"> - Dos mandarinas 	Merienda <ul style="list-style-type: none"> - Minibocadillo de jamón serrano 	Merienda <ul style="list-style-type: none"> - Bocadillo de chocolate 	Merienda <ul style="list-style-type: none"> - Un plátano 	Merienda <ul style="list-style-type: none"> - Batido de cacao - Galletas de avena 	Merienda <ul style="list-style-type: none"> - Zumos de piña y uvas - Unas almendras
Cena <ul style="list-style-type: none"> - Puré de verduras - Merluza rebozada - Yogur de limón 	Cena <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de fideos - Muslo de pavo al horno - Yogur de frutas 	Cena <ul style="list-style-type: none"> - Albondigas con salsa española - Patatas fritas - Natillas 	Cena <ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco con tomate - Huevo frito - Yogur de Macedonia 	Cena <ul style="list-style-type: none"> - Pizza margarita - Ensalada de salmones y tomates - Una ensalada 	Cena <ul style="list-style-type: none"> - Tortilla de patatas - Crema de champiñones - Un yogur griego 	Cena <ul style="list-style-type: none"> - Calamares a la romana - Ensalada de tomate y pepino - Queso fresco y membrillo
Recena <ul style="list-style-type: none"> - Vaso de leche semidesnatada 	Recena <ul style="list-style-type: none"> - Vaso de leche semidesnatada 	Recena <ul style="list-style-type: none"> - Leche caliente con miel 	Recena <ul style="list-style-type: none"> - Una tlla 	Recena <ul style="list-style-type: none"> - Una manzanilla 	Recena <ul style="list-style-type: none"> - Infusión de tomillo 	Recena <ul style="list-style-type: none"> - Leche caliente con azúcar

SINDROME DE INTESTINO CORTO

FISIOLOGIA Y DEFINICION PATOLOGIA: El síndrome de intestino corto es una afección en la que el organismo no puede absorber suficientes nutrientes de los alimentos que ingieres, debido a que tu intestino delgado es más corto. El intestino delgado es donde el organismo absorbe, durante la digestión, la mayoría de los nutrientes que ingieres.

El síndrome de intestino corto puede surgir cuando:

Te extrajeron partes del intestino delgado durante una operación. Entre las afecciones que pueden requerir extracción quirúrgica de grandes porciones de intestino delgado se encuentran la enfermedad de Crohn, el cáncer, las lesiones traumáticas y los coágulos de sangre en las arterias que irrigan los intestinos.

Te faltan partes del intestino delgado o estas están dañadas de nacimiento. Los bebés pueden nacer con un intestino delgado corto o dañado, que debe operarse.

TRATAMIENTO MEDICO

El tratamiento del síndrome de intestino corto habitualmente supone dietas especiales y suplementos nutricionales; también es probable que requiera alimentación a través de una vena (nutrición parenteral) para prevenir la desnutrición.

Los signos y síntomas comunes del síndrome del intestino corto pueden incluir:

- Diarrea
- Heces grasosas y malolientes
- Fatiga
- Pérdida de peso
- Malnutrición
- Hinchazón (edema) en las extremidades inferiores

TRATAMIENTO NUTRICIONAL

- Dependerá la resección
- 7 a 10 días de NTP
- 25 A 35 KCAL EN 1000 a 4000 cc
- Resección ileon 25cm diarrea biliar
- Resección + 100cm ileon... esteatorrea
- Resección ileon terminal + 50cm deficiencia vitamina b12
- Fibra

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
• DESAYUNO •	Fruta Pan Huevo Leche o bebida vegetal	Fruta Avena Yogur Leche o bebida vegetal	Fruta Pan Queso o atún Leche o bebida vegetal	Fruta Avena Yogur Leche o bebida vegetal	Fruta Pan Paté de legumbres Leche o bebida vegetal
• COMIDA •	1/2 plato: verdura 1/4 plato: pasta o arroz o patata o pan 1/4 plato: legumbre Postre: fruta	1/2 plato: ensalada 1/4 plato: pasta o arroz o patata o pan 1/4 plato: carne blanca Postre: fruta	1/2 plato: verdura 1/4 plato: pasta o arroz o patata o pan 1/4 plato: legumbre Postre: yogur	1/2 plato: ensalada 1/4 plato: pasta o arroz o patata o pan 1/4 plato: carne roja Postre: fruta	1/2 plato: verdura 1/4 plato: pasta o arroz o patata o pan 1/4 plato: carne blanca Postre: fruta
• CENA •	1/2 plato: verdura 1/4 plato: pasta o arroz o patata o pan 1/4 plato: pescado azul Postre: yogur	1/2 plato: verdura 1/4 plato: pasta o arroz o patata o pan 1/4 plato: huevo Postre: fruta	1/2 plato: verdura 1/4 plato: pasta o arroz o patata o pan 1/4 plato: pescado blanco Postre: fruta	1/2 plato: verdura 1/4 plato: pasta o arroz o patata o pan 1/4 plato: pescado azul Postre: fruta	1/2 plato: verdura 1/4 plato: pasta o arroz o patata o pan 1/4 plato: huevo Postre: yogur

PANCREATITIS CRÓNICA

La pancreatitis crónica es una enfermedad del páncreas. La pancreatitis provoca normalmente dolor en el vientre y trastornos en la digestión de los alimentos. Estas dificultades en la digestión suelen ir acompañadas de diarrea, pérdida de peso y, en ocasiones, falta de vitaminas y minerales. Esta dieta pretende aumentar la ingesta para minimizar estas pérdidas de nutrientes y evitar las complicaciones derivadas de la enfermedad.

- Es imprescindible que tenga una alimentación suficiente para evitar la pérdida de peso.

Piense que los pacientes con pancreatitis crónica no pueden digerir muchos de los

nutrientes y los eliminan por las heces. Por eso necesitan más calorías de las que

precisaría una persona sana, de peso y talla parecidos.

- Se aconseja que coma frecuentemente, unas cinco o seis comidas al día, procurando

evitar los períodos de ayuno.

- Si come alimentos ricos en grasa puede tener diarrea, dolor de vientre y pérdida de

vitaminas y minerales. Por este motivo, una de las primeras cosas que hay que hacer es

evitar los alimentos que la contienen: aceites, mantequilla, embutidos, precocinados,

salsas, bollería y productos de pastelería. Pero esta precaución tiene una clara consecuencia: las grasas aportan muchas calorías a la dieta y, si no las tomamos, para

compensar es necesario aumentar el consumo de otros alimentos. En concreto, hay que

tomar más alimentos ricos en hidratos de carbono (legumbres, arroz, pastas, pan, etc., que

son muy energéticos) y ricos en proteínas (carne, pescado, leche, huevos, etc.). También

se puede aumentar la cantidad de proteínas e hidratos de carbono de los platos

añadiéndoles preparados comerciales en polvo de venta en farmacias.

- A algunos pacientes les sienta mal la leche (intolerancia a la lactosa, que es un azúcar

presente en la leche y sus derivados; también se halla en numerosos alimentos

precocinados). Si es su caso, solicite información a su médico. Puede usar leche sin

lactosa para adultos

DESAYUNOS

1. Leche desnatada (200ml) con cereales sin azúcar (50g) una manzana (150g)
2. Yogur desnatado (125g), kiwi (120g), plátano (160g) y 1 biscote (16g)
3. Leche desnatada (200ml). 2 biscotes (32g), aceite de oliva (10g). Melocotón (150g).

MEDIA MAÑANA

1. **Batido de plátano y fresas:** leche desnatada (200ml), plátano (160g), fresas (60g)
2. **Bocadillo de tomate y queso fresco:** pan blanco (30g), tomate (15g), queso fresco (20g).
3. **Yogur desnatado con frutos secos:** yogur desnatado (125g), 3 nueces (30g peladas), pera (125g).

COMIDAS

1. **Crema de calabaza:** calabaza (100g), patata (100g), puerro (60g), zanahoria (50g), leche desnatada (100g), aceite de oliva (10g). **Merluza a la plancha:** merluza (120g), aceite de oliva (10g). Pan (60g) y yogur desnatado (125g)
2. **Arroz con conejo:** arroz (80g), cebolla (40g), ajo (5g), pimiento rojo (50g), zanahoria (50g), conejo (100g), aceite de oliva (10g). Pan (60g) y yogur desnatado (125g)
3. **Guiso de patatas y acelgas:** patatas (120g), acelgas (150g), champiñones (80g), cebolla (70g), pimiento verde (60g), aceite de oliva (10g). **Pescadilla a la plancha:** pescadilla (120g), aceite de oliva (10g) Pan (60g) y yogur desnatado (125g)
4. **Pasta salsa de tomate natural:** pasta (70g), tomate (100g), cebolla (60g), ajo (5g), pimiento rojo (50g), champiñones (80g), aceite de oliva (10g). **Pavo a la plancha:** pavo (120g), aceite de oliva (10g). Pan (60g) y yogur desnatado (125g)
5. **Crema de lentejas:** lentejas (90 g en seco), zanahoria (60g), cebolla (50g), calabacín (60g), puerro (50g), leche desnatada (100g), patata (100g), aceite de oliva (10g). Pan (60g) y yogur desnatado (125g)
6. **Alubias verdes con patata y zanahoria:** alubias (200g en seco), patata (150g), zanahoria (80g), aceite de oliva (10g), pimentón (5g), ajo (5g). **Lenguado al horno:** (120g), aceite (10g). Pan (60g) y yogur desnatado (125g)
7. **Alubias con ternera y arroz:** Alubias (80g en seco), pimiento rojo (50g), zanahoria (50g), arroz (30 g en seco), ternera (100g) y aceite de oliva (10g) Pan (60g) y yogur desnatado (125g)

CENAS

1. **Ensalada completa:** lechuga (150g), queso fresco (50g), pollo (100g), tomate (120g), champiñones (80g), almendras (30g), aceite de oliva (15g). Pan (60g) y melocotón (160g).
2. **Pisto con bonito:** calabacín (70), berenjena (60g), cebolla (50g), tomate (150g), zanahoria (80g), pimiento rojo (70g), bonito (100g), aceite de oliva (15g). Pan (60g) y manzana (160g).
3. **Sopa de ajo:** pan (80g), ajo (15g), pimentón (5g), aceite de oliva (15g), huevo (60g). **Ensalada de tomate:** tomate (150g), maíz (70g), nueces (30g), aceite de oliva (10g). Pera (125g).
4. **Merluza en salsa verde:** merluza (120g), guisantes (60g), espárragos (70g), aceite de oliva (10g), harina (5g). Pan (60g) y naranja (150g)
5. **Tortilla de champiñones y queso:** 2 huevos (120g), champiñones (80g), queso fresco (50g), aceite de oliva (10g). Pan (60g) y melocotón (150g).
6. **Sopa de fideos con verduras:** calabacín (70g), pimiento (50g), cebolla (60g), zanahoria (70g), puerro (50g), fideos (60g en seco), aceite de oliva (10g). Pan (60g) y pera (125g)
7. **Pavo al horno con patatas y pimiento asado:** pavo (120g), patatas (120g), pimiento (80g), aceite de oliva (10g) Pan (60 g) y melocotón (150).

RECENAS

1. Vaso de leche semidesnatada (200ml)
2. Yogur desnatado (125g)
3. Cuajada (125g)

ENFERMEDADES DE WILSON

La enfermedad de Wilson es un trastorno hereditario poco frecuente que causa una acumulación de cobre en el hígado, el cerebro y otros órganos vitales. A la mayoría de las personas se les diagnostica la enfermedad de Wilson entre los 5 y los 35 años, pero también puede afectar a personas más grandes o más jóvenes. El cobre juega un papel fundamental en el desarrollo de nervios saludables, huesos, colágeno y melanina, los pigmentos de la piel. Normalmente, el cobre se absorbe de los alimentos y el exceso se excreta a través de una sustancia producida en el hígado (bilis). Sin embargo, en las personas que tienen la enfermedad de Wilson, el cobre no se elimina correctamente y, en su lugar, se acumula, posiblemente hasta alcanzar un nivel que supone un riesgo para la vida. Cuando se diagnostica pronto, la enfermedad de Wilson es tratable, y muchas personas que padecen este trastorno llevan una vida normal.

Síntomas

La enfermedad de Wilson está presente desde el nacimiento, pero los signos y síntomas no se manifiestan hasta que se acumula cobre en el cerebro, el hígado u otro órgano. Los signos y síntomas varían en función de las partes del cuerpo afectadas por la enfermedad. Estos pueden ser:

- Fatiga, falta de apetito o dolor abdominal
- Color amarillento en la piel y en la parte blanca de los ojos (ictericia)
- Cambios de color en los ojos a marrón dorado (anillos de Kayser-Fleischer)
- Acumulación de líquido en las piernas o en el abdomen
- Problemas para hablar, para tragar o con la coordinación física
- Movimientos descontrolados o rigidez muscular

Factores de riesgo

Puedes correr un riesgo mayor de tener enfermedad de Wilson si tus padres o hermanos tienen la afección. Pregúntale al médico si es necesario que te realices un análisis genético para determinar si tienes la enfermedad de Wilson. Diagnosticar la enfermedad con la mayor antelación posible aumenta drásticamente las posibilidades de que el tratamiento sea exitoso.

Causas

La enfermedad de Wilson se hereda como un rasgo autosómico recesivo, lo que significa que para padecer la enfermedad debes heredar una copia del gen defectuoso de cada padre. Si recibes un solo gen anormal, no padecerás la enfermedad, aunque se te considerará portador y es posible que tus hijos hereden el gen.

MENÚ SEMANAL

LUNES

COMIDA:

Carne guisada
Ensalada mixta

CENA:

Ensalada de quesos *

MARTES

COMIDA:

Puré de calabaza
Lubina / verduras
al horno

CENA:

Ensalada de pollo

MIÉRCOLES

COMIDA:

Arroz con vegetales

CENA:

Sopa de verduras
Tortilla espárragos

MEDIA MAÑANA MERIENDA

* Café o Té
* Elegir entre:
Una pieza de fruta
Yogur,
Frutos secos
(un puñado)

POSTRE

Yogur o fruta

DAI

JUEVES

COMIDA:

Calabacines rellenos*

CENA:

Salmón al horno
con berenjenas

VIERNES

COMIDA:

Lentejas
Ensalada verde

CENA:

Revuelto de ajetes
y gambas

SÁBADO

COMIDA:

Pollo a la naranja*
Cuscús

CENA:

Salmonetes
con calabacín al horno

DOMINGO

COMIDA:

Pasta con berenjenas
y pimienta

CENA:

Pechuga de pavo
Champiñones al ajillo

