

# **NUTRICION EN ENFERMEDADES GASTROINTESTINALES**

**TEMA :UNIDAD 4 SUPER NOTA**

**ALUMNO: SYLVIA MILETH GUTIERREZ CITALAN**

**DOCENTE: DANIELA MONSERRAT MENDEZ GUILLEN**

**CUARTO CUATRIMESTRE  
LICENCIATURA EN NUTRICIÓN  
COMITÁN DE DOMÍNGUEZ CHIAPAS.**

# ALIMENTOS FUNCIONALES

**Aquellos alimentos que contienen componentes biológicamente activos que ejercen efectos beneficiosos en una o varias funciones del organismo y que se traducen en una mejora de la salud o en una disminución del riesgo de sufrir enfermedades.**

## ALIMENTOS FUNCIONALES naturales



Arándanos



Ajo



Tomate

## ALIMENTOS FUNCIONALES modificados



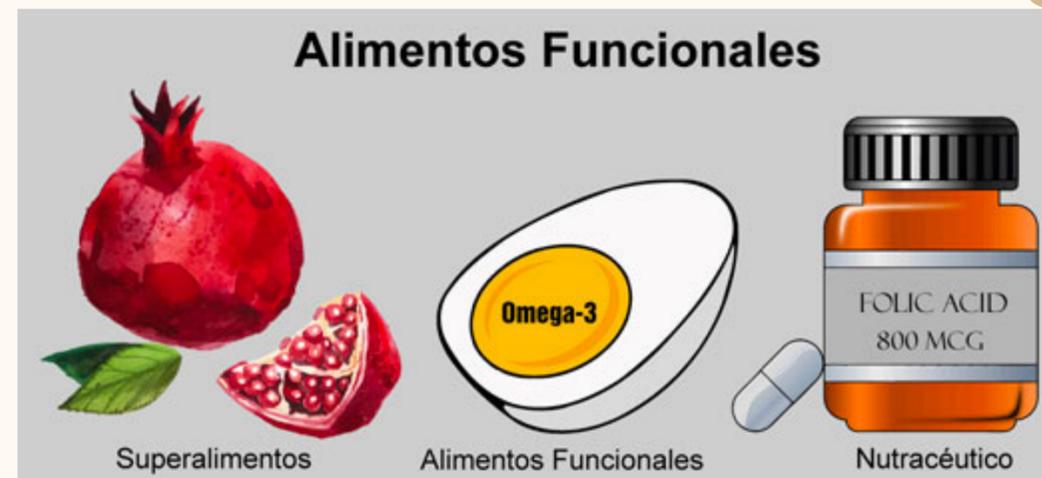
Zumos enriquecidos con vit



Yogures



Alimentos sin gluten



## ORIGEN

Japón en los años 80, para reducir los costes sanitarios derivados del aumento en la esperanza de vida, como principal objetivo mejorar la calidad de la alimentación, especialmente en las personas de edad avanzada

## CARACTERÍSTICAS

- Alimentos tradicionales
- Alimentos a los cuales se les ha eliminado un compuesto
- Alimentos en los que la biodisponibilidad de uno o más de sus componentes ha sido modificado

# ALIMENTOS NUTRACÉUTICOS

Todo alimento derivado de sustancias de origen natural que pueden ser consumidas cotidianamente y que son capaces de asegurar la regulación de una función corporal o de influir sobre ella.

- Una bebida energética
- Una sopa
- Una barrita
- Batido hipocalóricos

## PROBIÓTICOS

Las bacterias contenidas en el alimento deben estar vivas en el momento de la ingesta

## PREBIÓTICO

El alimento de los probióticos

## NUTRACÉUTICOS

Son alimentos o parte de alimentos que tiene un papel importante en la modificación y mantenimiento de las funciones corporales. Muchos en estudio, hay \* Potenciales Nutraceuticos y \* Nutraceuticos establecidos

**1 FIBRA DIETARIA**  
Parte no digerida de los alimentos vegetales. Soluble e Insoluble. Disminuye LDL, enfermedades del corazón, mejoran respuesta glucémica.

**2 PROBIÓTICOS**  
Microorganismos vivos con efectos beneficiosos para el cuerpo. Van acompañados de Prebióticos. Estimulación sistema inmune.

**3 ESPECIAS**  
Alimentos y sustancias usadas para mejorar sabor alimentos. Diversidad de compuestos bioactivos: antioxidantes.

**4 ÁCIDOS GRASOS**  
Especialmente Poliinsaturados. EPA y DHA tienen efectos en sistema inmune y cerebro. Generan sustancias anti-inflamatorias.

**5 VITAMINAS**  
Especialmente E, C y la provitamina A: Betacaroteno. Función antioxidante. El Mineral: Selenio, forma parte de enzimas importantes.

**6 POLIFENOLES**  
Grupo variado de compuestos. Tienen efectos sobre vías metabólicas y de señalización. Efecto antioxidante, antitumoral.

# SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Son productos concebidos para complementar una determinada dieta con vitaminas, minerales, aminoácidos u otros ingredientes nutritivos .

## ALIMENTOS –MEDICAMENTO

Son preparados que si bien pueden administrarse por vía oral, tuvieron origen en la necesidad de mejorar la alimentación tanto enteral y como parenteral.

# ALERGIAS ALIMENTARIAS

Es una reacción adversa mediada por el sistema inmunológico a un alimento , habitualmente una proteína del alimento o hapteno (proteína pequeña que se une a una grande y causa respuesta inmunitaria )



| ALGUNOS ALIMENTOS QUE PRODUCEN ALERGIAS   | SÍNTOMAS DE ALERGIYA ALIMENTARIA   |
|---|--|
| <br>Mariscos o crustáceos | <br>Urticaria        |
| <br>Lácteos              | <br>Sibilancias     |
| <br>Maní o cacahuete     | <br>Dolor abdominal |
| <br>Huevos               | <br>Anafilaxia      |
| <br>Trigo                |  |



# INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS

Las intolerancias alimentarias (sensibilidad alimentaria no alérgica) son RAA causadas por mecanismos no inmunológicos, como reacciones tóxicas, farmacológicas, metabólicas o idiosincrásicas.

## SÍNTOMAS

Son generalmente parecidos a los de la alergia alimentaria y comprenden manifestaciones GI, cutáneas y respiratorias.

## TRATAMIENTO NUTRICIONAL MÉDICO

- Realizar una exploración física centrada en la nutrición y una valoración nutricional completa.
- Debe estar la hora de la ingesta respecto al inicio de los síntomas.
- Una descripción de los síntomas más recientes.
- Una lista de alimentos sospechosos.
- Una estimación de la cantidad de alimento necesaria para provocar una reacción.
- Diario de alimentos y síntomas Los diarios de alimentos y síntomas de 7 a 14 días son muy útiles para descubrir.

## LAS ALERGIAS E INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS MÁS FRECUENTES

### ALERGIAS

- Huevo
- Leche de vaca
- Pescado o marisco
- Frutos secos
- Trigo
- Algunas frutas y verduras
- Soja

### INTOLERANCIAS

- Lactosa
- Gluten
- Sacarosa
- Fructuosa
- Histamina

## ALERGIAS VS INTOLERANCIA

### ¿CUÁL ES LA DIFERENCIA?

REACCIÓN DEL SISTEMA INMUNOLÓGICO A LA PROTEÍNA DE LA LECHE



MALABSORCIÓN DEL CARBOHIDRATO DE LA LECHE (LACTOSA)

EL NIÑO NO PUEDE TOMAR LECHE



EL NIÑO PUEDE TOMAR LECHE SIN LACTOSA

SE RESUELVE CON LA EDAD



NO SE RESUELVE CON LA EDAD



# BIBLIOGRAFÍA

- **Universidad del sureste 2020. Nutrición en enfermedades gastrointestinales Unidad 4 Páginas 144/162 Recuperado el 27 de Noviembre 2022.**