



UNIDAD III

3.1 Nutrición en la Disfagia •3.2 Nutrición en los
pacientes inmunodeprimidos. •3.3 Nutrición vegetariana.

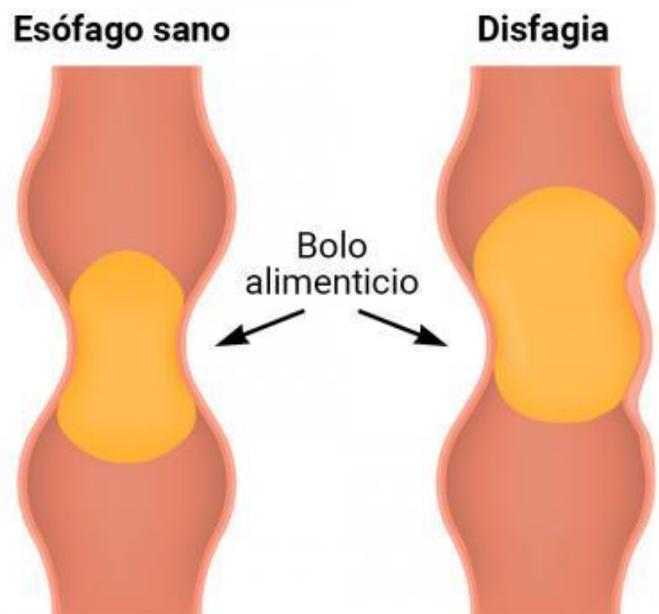
NUTRICION EN ENFERMEDADES GASTROINTESTINALES

MARIA JOSE RUIZ MEZA
LICENCIATURA EN NUTRICION
ENSAYO

12- NOVIEMBRE- 2022

La disfagia es la alteración o dificultad en el proceso de la deglución. Es un síntoma que aparece con frecuencia en personas que han sufrido Daño Cerebral. Las personas que padecen disfagia, pueden tener alterada la eficacia de la deglución, y por lo tanto, la capacidad para alimentarse e hidratarse de manera óptima, pudiendo aparecer cuadros de desnutrición y deshidratación. En ocasiones pueden existir alteraciones en la seguridad de la deglución, con peligro de que se produzcan complicaciones respiratorias graves. El abordaje de este síntoma requiere actuaciones que abarcan un correcto diagnóstico e intervención terapéutica, incluyendo recomendaciones nutricionales y tratamiento o reeducación de la deglución.

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



SIGNOS Y SINTOMAS DE SOSPECHA

La disfagia es un síntoma de alta prevalencia entre los pacientes con daño cerebral adquirido. En ocasiones puede pasar desapercibida o se minimiza su alcance debido a la magnitud de otros déficits. Sin embargo, la aparición de complicaciones secundarias empeora el pronóstico aumentando la morbimortalidad; interfiere en la recuperación funcional y supone un impacto negativo sobre la calidad de vida de estas personas. La detección del problema es el primer paso para un diagnóstico correcto. La instauración de medidas terapéuticas con carácter precoz, puede evitar la aparición de estas complicaciones.

- Tos o atragantamiento al comer, o inmediatamente después, con todas o con alguna consistencia (líquidos).
- Cambios en la voz (voz húmeda o mojada). Disfonía.
- Babeo, dificultad para el control de la saliva.
- Dificultad para la formación del bolo y el manejo de la comida en la boca.
- Deglución fraccionada. Tragar la comida en pequeñas cantidades, poco a poco

Nutrición en los pacientes inmunodeprimidos.

El Sistema inmune está conformado por una serie de órganos, tejidos y células esparcidas de manera amplia por todo el cuerpo. Desde el punto de vista de sus características estructurales podemos encontrar órganos macizos como el timo, el bazo y los ganglios linfáticos y estructuras tubulares como los vasos linfáticos que se encuentra intercomunicando algunos de los órganos mencionados anteriormente.

Su problema de salud requiere mantener ciertas precauciones en la compra de alimentos, en la preparación de los mismos, en su conservación y en su consumo. A continuación le indicamos las recomendaciones a seguir durante el periodo que dure la indicación de realizar:

Una dieta baja en bacterias. Además, no olvide que realizar un frecuente lavado de manos es fundamental; por ello no olvide lavarse las manos antes y después de cocinar y de comer.

Qué es una dieta baja en bacterias: Es el tipo de dieta en el que se excluyen o evitan la ingesta de alimentos que son más propensos a con tener bacterias u otros microorganismos. Al final de este documento se recogen en una tabla los alimentos permitidos y los prohibidos. Siga por favor las pautas establecidas en la tabla de alimentos recomendados y evite consumir los alimentos prohibidos.

Qué alimentos puede consumir: Alimentos frescos que se puedan pelar y lavar o QUE ESTÉN adecuadamente cocinados. Se recomiendan alimentos envasados/enlatados con fecha de caducidad/consumo preferente. Se ACONSEJAN los productos PRESENTADOS en envases individuales o pequeños.

Qué alimentos debe evitar: Los productos a granel, los productos sin fecha de caducidad, los productos con envases no íntegros o dañados y todos aquellos productos que no pasen los controles de calidad rutinarios.

Cómo se debe conservar los alimentos: Es recomendable NO acumular alimentos una vez abiertos o cocinados. Es preferible consumir los alimentos de manera inmediata una vez abiertos o cocinados. En cualquier caso, si así se precisase, el alimento no consumido se deberá conservar en el frigorífico y consumirse antes de 24h. La excepción son los cereales, galletas y aperitivos tipo snack, que pueden permanecer abiertos hasta su fecha de caducidad, procurando mantener el envase lo más cerrado posible.



En cualquier caso, es importante seguir las recomendaciones de conservación del producto dadas por el fabricante.

Cómo se debe preparar los alimentos: Las manos y los utensilios que se van a emplear deben lavarse previamente con los jabones/detergentes habituales. Tal y como se indica en la tabla, usted puede tomar frutas y verduras crudas que se pueden pelar.

Es muy importante que lave la fruta o verdura cruda antes de pelarla. Después de pelarla, deberá lavarse nuevamente las manos y la fruta o verdura a consumir. Asimismo, deberá lavar el cuchillo o utensilio utilizado para pelar, si va a hacer uso de él al tomarse el alimento. Los alimentos que se tomen cocinados deben tener una adecuada cocción. Es por ello, que se debe evitar cocinar al microondas o en otros aparatos que no aseguren una cocción adecuada.

Nutrición vegetariana.

Las dietas vegetarianas están alcanzando un mayor protagonismo en la alimentación de nuestra población, incluyendo la población infantil, y constituyen una opción alimentaria válida si están bien planificadas. El pediatra de Atención Primaria tiene una formación limitada sobre estos aspectos y pese a ello tiene que supervisar en su práctica habitual que la alimentación de la población que atienden sea nutricionalmente la adecuada. El pediatra debe conocer los alimentos que constituyen estas dietas, así como las necesidades calóricas y de nutrientes de cada niño según su edad. Solo de esta forma se podrá planificar este tipo de alimentación evitando que se produzcan deficiencias nutricionales que repercutan en el crecimiento y desarrollo de nuestra población infantil.

MACRONUTRIENTES

LÍPIDOS

Las dietas vegetarianas se asocian generalmente a niveles bajos de lípidos totales en plasma. Se ha observado que en vegetarianos las concentraciones de colesterol total, colesterol-LDL y colesterol-HDL son más bajas que en omnívoros, pero no se han encontrado diferencias en la concentración de triglicéridos. Como se ha comentado anteriormente, los AGS en dietas vegetarianas suelen estar en menor proporción que en dietas omnívoras. Sin embargo, la ingesta de AGPs es más elevada, hasta un 45% más alta que en otras dietas.

PROTEÍNAS

La digestibilidad de algunas proteínas vegetales, como es el caso de la soja, es similar a la de la proteína del huevo, considerado el alimento con las proteínas de mayor valor biológico. Sin embargo, la existencia de antinutrientes en los vegetales, como los fitatos y los taninos, puede dificultar la absorción proteica. Al estudiar la ingesta dietética en vegetarianos se ha observado que el consumo de proteínas, particularmente de los aminoácidos lisina y metionina, es menor que en omnívoros. No obstante, se considera que una dieta vegetariana bien planificada en la que se combinan alimentos con diferentes aminoácidos y cuya ingesta de energía es adecuada no supone un déficit proteico. La ingesta combinada de proteínas a lo largo del día, y no necesariamente en la misma comida, es suficiente para obtener todos los aminoácidos esenciales.

CARBOHIDRATOS

En las dietas vegetarianas, sobre todo en las veganas, los carbohidratos representan el mayor aporte energético, incluso superior al de las dietas omnívoras. Asimismo, el consumo de cereales de grano entero es superior que en las dietas omnívoras y en cuanto a los azúcares, no existe una diferencia significativa en la cantidad consumida al comparar vegetarianos y omnívoros. Sin embargo, cabe destacar que en el caso de los vegetarianos estos azúcares provienen mayoritariamente de frutas, y no de azúcares añadidos a los alimentos, lo que implica la ingesta de otros constituyentes de las frutas que pueden tener beneficios para la salud.

La fibra dietética, presente únicamente en alimentos de origen vegetal, es de especial interés por sus propiedades beneficiosas, relacionándose con la prevención de diversas enfermedades como la diabetes, enfermedades del tracto digestivo, obesidad, enfermedades cardiovasculares, la reducción del tránsito intestinal y la estimulación de los microorganismos beneficiosos de la microbiota, entre otras. Generalmente, su contenido en dietas vegetarianas es más alto que en dietas omnívoras e incluso puede llegar a duplicarse. No obstante, es necesario considerar que un consumo excesivo de fibra puede disminuir la biodisponibilidad de otros nutrientes como el calcio, el hierro, el cobre y el zinc. El riesgo de deficiencia de estos minerales es elevado en personas vegetarianas con dietas inadecuadamente diseñadas, lo que, combinado con una elevada ingesta de fibra, puede conllevar un déficit nutricional.

PIRÁMIDE ALIMENTACIÓN VEGETARIANA



BIBLIOGRAFÍAS

UNIVERSIDAD DEL SURESTE (2022). ANTOLOGÍA DE Nutrición en enfermedades gastrointestinales. 22/SEPTIEMBRE/2022. DE PLATAFORMA EDUCATIVA UDS.CO M.MX SITIO WEB:

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/3f250b617f2742855f398ce08385d137-LC%20LNU403.pdf>

https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/hd_publicaciones/es_hdon/adjuntos/Folleto_1_nmunodeprimidoC.pdf

https://aspace.org/assets/uploads/publicaciones/600077_guia_nutricion_disfagia.pdf