



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

CAMPUS TAPACHULA

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

4TO CUATRIMESTRE

CUARTO PARCIAL

RESUMEN

NUTRICIÓN EN ENFERMEDADES GASTROINTESTINALES

DOCENTE:

RODRIGO MANUEL BRAVO LOPEZ

ALUMNA:

CABRERA CRISPIN VALERY CONCEPCION

Lupus

El lupus eritematoso sistémico es una enfermedad autoinmunitaria crónica (de larga duración) y que puede afectar muchas partes del cuerpo como lo son:

- la piel
- las articulaciones
- el corazón
- los pulmones
- los riñones
- el cerebro.

El lupus ocurre cuando el sistema inmunitario, que normalmente ayuda a proteger al cuerpo contra infecciones y enfermedades, ataca sus propios tejidos. Este ataque causa inflamación y, en algunos casos, daño permanente de los tejidos.

Cuadro clínico

El lupus es una enfermedad que puede afectar a varios órganos:

1. Síntomas generales: cansancio, pérdida de peso y fiebre prolongada, que no se debe a ningún proceso infeccioso.
2. Síntomas articulares y musculares: El 90% de los pacientes con lupus tienen dolor e inflamación de las articulaciones (artritis.) Las que más se afectan son las de los dedos de las manos, muñecas, codos, rodillas y las de los pies. Es frecuente que el paciente note rigidez articular por las mañanas.
3. Piel: La lesión más conocida, aunque no la más frecuente, es el “eritema en alas de mariposa”, que consiste en un enrojecimiento y erupción de la piel en las mejillas y nariz. Las lesiones de la piel en el lupus aparecen en cualquier parte del cuerpo y en general no dan molestias.
4. Corazón y pulmones: El lupus inflama las membranas de revestimiento del corazón (el pericardio) y de los pulmones (la pleura), lo que origina pericarditis y pleuritis. Ambos procesos tienen síntomas parecidos: dolor en el tórax y a veces fiebre.
5. Riñón: La lesión más frecuente es la inflamación (nefritis.) Aumenta la urea en sangre, y aparecen proteínas o sangre en la orina. La lesión del riñón es asintomática manifestándose en algunas ocasiones como cansancio o subida de la tensión arterial.

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

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.

Tratamiento médico

- Medicamentos antiinflamatorios no esteroides (AINE)
- Medicamentos antipalúdicos.
- Corticosteroides
- Inmunosupresores

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.

El micronutriente que considero más importante que se debe de cubrir de forma estricta es el ácido fólico.

Dieta

Desayuno

- Ensalada de verduras: tomate rojo, lechuga, espinacas, cebolla, pepino, zanahoria rallada, brocolí
- 1 taza de cacahuates dejar caer a la ensalada
- Acompañar con jugo de naranja
- Y tostadas horneadas

Colación

- Manzanas picadas en cuadros
- Plátano Chiapas
- Fresas
- Moras

Almuerzo

- Filete de pescado asado
- Verduras al vapor : zanahoria, chayote, papa, brocolí, coliflor
- Arroz
- Tostadas horneada
- Acompañar con agua de limon

Colación

- 1 taza de cacahuete
- 1 taza de nuez de la india

Cena

- Ensalada de atun con tostadas.

Esclerosis

La esclerosis múltiple (EM) es la más común de las enfermedades inflamatorias que dañan la cubierta de las fibras nerviosas (mielina) del Sistema Nervioso Central (SNC). En los adultos jóvenes ocupa el primer puesto entre los trastornos neurológicos que causan incapacidad.

La esclerosis múltiple conlleva la destrucción preferentemente de la vaina mielínica de las fibras nerviosas, aunque también se dañan las propias fibras nerviosas (axones), en el sistema nervioso central.

Afecta a encéfalo y médula espinal de modo diseminado, con cierta predilección por nervios ópticos, sustancia blanca del cerebro, tronco cerebral y médula espinal.

Cuadro clínico

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

Los síntomas de la esclerosis múltiple también pueden incluir:

- Hablar arrastrando las palabras
- Fatiga
- Mareos
- Hormigueo o dolor en distintas partes del cuerpo
- Problemas con la función sexual, los intestinos y la vejiga

Factores de riesgo

- 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.

Tratamiento médico

Tratamientos para los ataques de esclerosis múltiple

- Corticosteroides, como la prednisona oral y la metilprednisolona intravenosa, según lo recetado para reducir la inflamación de los nervios. Los efectos secundarios pueden incluir insomnio, aumento de la presión arterial, aumento de los niveles de glucosa en la sangre, cambios de humor y retención de líquidos.
- Intercambio de plasma (plasmaféresis). La porción líquida de parte de la sangre (plasma) se extrae y se separa de las células sanguíneas. Luego las células sanguíneas se mezclan con una solución de proteína (albúmina) y se vuelven a introducir en el cuerpo. El intercambio de plasma puede usarse si los síntomas son nuevos, graves y no han respondido a los esteroides.

Tratamiento nutricional

- Una dieta baja en grasas saturadas y rica en fibras es la base de una buena salud, tanto para las personas con EM como para la población general. Los alimentos como las frutas, las verduras, las nueces y las semillas proporcionan al cuerpo la energía que necesita. En cambio, las grasas saturadas y trans están asociadas con un gran número de efectos negativos. Esta dieta permite mantener un peso saludable; cabe recordar el sobrepeso puede agravar los síntomas de la EM como la fatiga.
- Los pescados azules son ricos en omega 3. Aunque la investigación es limitada, los ácidos grasos omega 3 podrían ser beneficiosos para las personas con EM para reducir la duración y la severidad de los brotes. Además, el omega 3 mejora la salud de corazón, baja la presión arterial y puede reducir la inflamación. Para aquellos a los que no les gusta el pescado, las nueces y la linaza son fuentes importantes de omega 3 y se pueden incluir en las ensaladas, en las salsas o en los batidos.
- La deshidratación contribuye a la fatiga y al estreñimiento, síntomas frecuentes entre las personas con EM. Para prevenirla, es necesario beber ocho vasos de agua al día. La sensibilidad al calor es otro síntoma común de la EM. Las duchas de agua caliente, el deporte o las altas temperaturas en verano pueden provocar el sobrecalentamiento de las personas con EM. Una hidratación correcta permite al cuerpo enfriarse a través de la transpiración.

Dieta

Desayuno

- 3 Pan tostado
- Con queso crema
- Durazno picado
- Fresa

- Moras
- Jugo de manzana
- 1 pieza de manzana

Colación

- 2 porciones de sandia picada

Almuerzo

- Caldo de pescado
- Con 3 piezas de tortillas
- Agua de limon

Colación

- Gelatina

Cena

- Espinacas al vapor
- Con arroz
- Tostadas horneadas

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.

Los tratamientos varían según el tipo de artritis. Los principales objetivos de los tratamientos contra la artritis son reducir los síntomas y mejorar la calidad de vida

Cuadro clínico

Síntomas

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.

Tratamiento médico

- Antiinflamatorios no esteroides. Los medicamentos antiinflamatorios no esteroides pueden aliviar el dolor y reducir la inflamación. Entre los ejemplos, se incluyen el ibuprofeno (Advil, Motrin IB, otros) y el naproxeno sódico (Aleve). Los antiinflamatorios no esteroides más fuertes pueden provocar irritación estomacal y aumentar el riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular. Algunos antiinflamatorios no esteroides también están disponibles en forma de cremas o geles, que pueden frotarse sobre las articulaciones.

- **Contrairritantes.** Algunas variedades de cremas y ungüentos contienen mentol o capsaicina, el componente de los pimientos picantes. Frotar estas preparaciones en la piel sobre la articulación que duele podría interferir en la transmisión de las señales de dolor de la articulación.
- **Esteroides.** Los medicamentos corticoides, como la prednisona, reducen la inflamación y el dolor, y retrasan el daño articular. Los corticoides pueden administrarse en forma de píldora o de inyección en la articulación dolorida. Los efectos secundarios pueden incluir afinamiento de los huesos, aumento de peso y diabetes.
- **Medicamentos antirreumáticos modificadores de la enfermedad.** Estos medicamentos pueden retrasar el avance de la artritis reumatoide y evitar que las articulaciones y otros tejidos sufran daños permanentes. Además de los medicamentos antirreumáticos modificadores de la enfermedad convencionales, existen también agentes biológicos y medicamentos antirreumáticos modificadores de la enfermedad sintéticos dirigidos. Los efectos secundarios varían, pero la mayoría de los medicamentos antirreumáticos modificadores de la enfermedad aumentan el riesgo de infecciones.

Tratamiento nutricional

- Mantener un adecuado aporte de energía. El proceso inflamatorio incrementa las necesidades calóricas y proteicas.
- Alimentación equilibrada rica en vitaminas y minerales antioxidantes: Vitamina A, C, E. Minerales como el Zinc y el Selenio puede tener un efecto protector contra el desarrollo de la artritis reumatoide.
- Mantener una ingesta adecuada de Ca (almendra, sésamo, brócoli etc.) y Vit D (pescados y exposición de 15 min de sol al día). Un alto porcentaje de la población española presenta carencias de Vit D y algunos estudios afirman que a partir de los 50 años aumentan los requerimientos de Ca al disminuir su absorción intestinal.
- Consumir ácidos grasos esenciales, Omega-3, presentes en el pescado azul, las nueces y las semillas de lino, etc. Actúa como modulador sobre la presión arterial, la dislipemia, la trombosis y la inflamación.
- Eliminar el consumo de alcohol y tabaco.
- Disminuir el consumo de grasas saturadas: carnes rojas, embutidos, nata, bollería etc.
- Si existe pérdida de peso es frecuente que se produzca un déficit de: Magnesio, Manganeseo, Zinc, Selenio, vitamina A, D, E, B12 y fosfatos.
- Vigilar las posibles intolerancias alimentarias adaptando la dieta.
- Tratamiento de los estados de disbiosis y salud intestinal. Además, la sociedad Valencia de Reumatología ha publicado un estudio que vincula la microbiota con la densidad ósea.

Alimentos funcionales

Los alimentos funcionales ejercen su actividad en múltiples sistemas, especialmente el gastrointestinal, cardiovascular e inmunológico. Se comportan como potenciadores del desarrollo y

la diferenciación, moduladores del metabolismo de nutrientes, la expresión génica, el estrés oxidativo y la esfera psíquica.

Un alimento funcional es aquél que ha sido elaborado añadiéndole componentes biológicamente activos que cumplen una función específica y contribuyen a mejorar la salud.

son alimentos funcionales aquellos que en su estado natural aportan vitaminas, minerales, fibra, antioxidantes, ácidos grasos esenciales, fitoesteroles, etc. También los denominados alimentos probióticos y prebióticos deben considerarse como funcionales, como es el caso del yogur.

Beneficios de los alimentos funcionales

Una dieta equilibrada es la base de una buena salud, junto al ejercicio físico. Y en este contexto los alimentos funcionales son importantes, ya que contribuyen a mejorar el funcionamiento del organismo de diferentes maneras:

- Crecimiento y desarrollo del niño: las leches de continuación para los niños son un claro ejemplo de alimento funcional, pues contienen nutrientes específicos para su crecimiento y desarrollo.
- Embarazo: la sal yodada y los alimentos enriquecidos con ácido fólico, hierro, calcio y diferentes vitaminas y minerales contribuyen a un buen desarrollo del feto. Metabolismo: muchos de los alimentos funcionales dirigen su actividad al metabolismo favoreciendo un mejor control de la glucosa en sangre (bajos en azúcares sencillos), para controlar los niveles de colesterol y triglicéridos (alimentos bajos en grasas saturadas, enriquecidos con fitoesteroles, con ácido oleico o con ácidos grasos esenciales omega-3 y omega-6), para evitar el estreñimiento (fibra), para reponer electrolitos después de la práctica deportiva (bebidas energéticas), etc.
- Estrés oxidativo: los antioxidantes (vitaminas C y E, betacaroteno, zinc, selenio, fitoesteroles y otras sustancias) contrarrestan los efectos nocivos de la acumulación de radicales libres sobre el ADN (es lo que se conoce como estrés oxidativo) y el metabolismo lipídico. Su consumo puede ayudar a prevenir enfermedades cardiovasculares y degenerativas o también el cáncer. Es por ello que en la actualidad pueden encontrarse en el mercado muchos alimentos enriquecidos con antioxidantes.
- Fibra dietética: se utiliza fundamentalmente para normalizar el tracto digestivo y combatir el estreñimiento.
- Azúcares de baja energía: se utilizan para sustituir el azúcar en la elaboración de determinados productos, como es el caso de los refrescos light. Evitan la concentración de glucosa en sangre y no favorecen la formación de caries.
- Ácidos grasos insaturados: los ácidos grasos esenciales omega-3 y omega-6 o el ácido oleico son los más habitualmente utilizados en la elaboración de productos como margarinas vegetales, leche y huevos. Ayudan a reducir el colesterol y los triglicéridos. Los poliinsaturados también actúan como antiagregantes plaquetarios, contribuyendo a evitar la formación de trombos en el sistema sanguíneo.
- Fitoesteroles: estas sustancias absorben el colesterol de baja densidad (LDL) o colesterol malo, contribuyendo a reducir o evitar la hipercolesterolemia.

- Aminoácidos: son los componentes más simples de las proteínas y su actividad se dirige fundamentalmente al sistema nervioso, contribuyendo a reducir el estrés y la ansiedad y aportando un efecto sedante que favorece el sueño, así como al sistema inmunológico, reforzando las defensas del organismo.
- Vitaminas y minerales: las vitaminas que más se utilizan para enriquecer alimentos son la D, E y del grupo B, como el ácido fólico. Entre los minerales figuran el hierro, el yodo, calcio, fósforo, zinc o selenio. Además de favorecer el desarrollo y crecimiento y prevenir complicaciones del embarazo, entre las enfermedades que ayudan a prevenir figuran la osteoporosis, enfermedades tiroideas, trastornos por déficit de yodo, anemia, raquitismo, etc.
- Antioxidantes: en este grupo figuran las vitaminas C y E, los polifenoles, el zinc, el betacaroteno y selenio. Ayudan a evitar la oxidación de los tejidos y el efecto de los radicales libres sobre el ADN, que aceleran el proceso de envejecimiento, favorecen las enfermedades degenerativas y puede originar la formación de alteraciones genéticas susceptibles de originar el desarrollo de un cáncer.