

Nombre del Alumno:

Sofía Yamileth Guillén Flores

Nombre del Maestro:

Daniela Monserrat Méndez

Nombre del Trabajo:

Ensayo

Materia:

Nutrición en Enfermedades Gastrointestinales

Grado:

Cuarto Cuatrimestre

Grupo:

LNU-4^a

Fecha:

Comitán de Domínguez, Chiapas a **23 de septiembre de 2023**

1.4 NUTRICIÓN EN EL ESTREÑIMIENTO, EN LA DIARREA, Y EN EL SÍNDROME DEL INTESTINO IRRITABLE.

Como bien sabemos la mayoría de estas enfermedades son muy comunes hoy en día, y muchos de nosotros no le damos la importancia de tratar cada una de estas como se debe, incluso en nuestra propia alimentación, por eso nosotros como Nutriólogos debemos saber cómo tratar con estas enfermedades para así de esa manera poder llevar a cabo un buen plan de alimentación y proporcionarle a nuestro paciente lo mejor y lo más adecuado para el, teniendo así en cuenta los alimentos que están permitidos y aquellos alimentos que no lo están para cada tipo de enfermedad, y de esa manera no complicar más el daño al organismo y encontrarle una solución que sea la más considerable y/o favorable. Es por esto que a continuación veremos algunas de esas enfermedades tan comunes, pero que no se le toman la importancia necesaria para tratarla, como Nutriólogos tenemos un mundo de alimentos con la que podemos tratar las enfermedades, y mantener sanos a nuestros pacientes.

- La enfermedad Celíaca (EC) es la única enfermedad gastrointestinal (GI) que se puede tener una medicina dietética en la vida cotidiana es un tratamiento básico y adecuado, muchas veces podremos llegar a confundir esta enfermedad con otra, por lo síntomas que nuestro paciente presente, esta enfermedad celíaca (EC) es sensible al gluten, haciendo referencia a ciertas proteínas o fracciones que son específicas en ellas, "la sensibilidad al gluten" usamos esta referencia para describir a pacientes que presentan los síntomas inespecíficos, mientras que la expresión de "intolerancia al gluten" la usamos para pacientes que los síntomas que presentan son específicos, y es ahí donde muchas veces se llega a confundir esta enfermedad con otra, ya que los síntomas que se presentan son: náuseas, retortijones, o incluso pueden llegar a presentar diarrea tras la ingesta del gluten, es necesario que se realicen estudios para saber de qué enfermedad estamos hablando, para así poder ofrecerle a nuestro paciente lo más adecuado para él, recalamos que la dieta que ofrece la enfermedad celíaca (EC) no es nada barata, aunque si es saludable.

- "Con el tiempo, el proceso lesiona la mucosa intestinal hasta el punto de comprometer las funciones secretadas, digestivas y absorbidas normales, llegando a la hipo absorción de macronutrientes y micronutrientes" - (Chand y Mihas, 2006)

- El gas intestinal y la flatulencia, esto se debe la mayoría de veces ya que como bien sabemos cada que comemos e ingerimos nuestros alimentos también tragamos aire y conforme va pasando el aire, pasa por un ducto donde también se producen otros tipos de gases y es por eso que expulsamos eructos o también pueden salir por el recto provocando así lo que conocemos como "gases"; estos gases están compuestos por (N₂), (O₂), (CO₂), (H₂), y en algunas personas metano (CH₄), también conocemos a la aerofagia esta la podemos prevenir, comiendo de despacio, comiendo con la boca cerrada y presionando las pajitas o propones para beber, teniendo una posición erguida, y realizando masajes abdominales, no dejando a un lado el realizar ejercicio moderado.

- La excreción alentada o el gas retenido: estos contribuyen a la percepción de distensión después de que ingerimos una comida muy abundante en condiciones normales, y con las molestias abdominales percibidas en los trastornos gastrointestinales, como el síndrome del intestino irritable (SII), para poder tratar esto es importante saber distinguir entre el aumento de la producción del gas dentro del organismo y el gas que no es expulsado y sobre eso poder proporcionar un buen plan de alimentación.

- Estreñimiento: este puede tener varios factores y por alguno de ellos puede ser causado, como por ejemplo; una hidratación inadecuada, la ausencia de ejercicios o por algún trastorno médico, en el intestino destino, según la causa que se origine, una de las causas más comunes es el estreñimiento sin problemas de salud en la pérdida de la necesidad de defecar , o también puede ser por la ausencia de fibra en la dieta, o insuficiencia de líquidos. Para poder tratar el Estreñimiento debemos de aumentar el consumo de prebióticos ya que estos ayudan en el proceso de digestión, y con la bacteria intestinal , también consumir fibra insoluble, la fibra dietética que es encontrada en alimentos y la fibra funcional que está es industrializada. Si no se trata como debe de ser puede causar hemorroides.

- Diarrea: esta enfermedad se caracteriza por las deposiciones frecuentes de heces líquidas, habitualmente superiores a 300ml, acompañado de una pérdida de líquidos y electrolitos, especialmente hablando del sodio y del potasio, este un por un proceso inflamatorio, o por infecciones únicas, bacterianas o fúngicas, el tratamiento que podemos optar es 3l consumo de agua, tomar bebidas como los sueros aunque no debe de tomar en exceso y tener una dieta blanda como lo son los purés,

Como bien vimos cada una de estas enfermedades muchas veces son provocadas por descuidos de nosotros mismos, por ejemplo el no consumir agua como deberíamos, o el masticar con la boca abierta o comer rápido, o no comer suficiente fibra en la dieta son cosas que podemos modificar en nuestro estilo de vida y así poder evitar muchas enfermedades, sin embargo muchas personas no están enteradas de esto, y nuestro deber como nutriólogos es comunicarles a las personas lo que pasa en realidad con nuestro cuerpo, y el poder brindarles un buen plan de alimentación para su día a día y de esa manera guiarlos a tener un estilo de vida saludable.

BIBLIOGRAFIA:

Universidad del Sureste. Antología para Nutrición en Enfermedades Gastrointestinales.
Universidad del Sureste.2023.PDF

Apuntes tomados en clase