



NUTRICIÓN EN ENFERMEDADES GASTROINTESTINALES

Profesora: Daniela Monserrat Méndez Guillén

Alumno: Carlos Armando Torres de León

4to cuatrimestre en nutrición

Ensayo de la primera unidad

(Dakota del Norte). Com.Mx. Recuperado el 23 de septiembre de 2023, de
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/470b15d302c1f229b>

2 44dae943cb8f3f-

LC□LNU403%20NUTRICION%20EN%20ENFERMEDADES%20GASTROINTEST
INAL ES.pd

Introducción

El sistema digestivo es un gran conjunto de órganos y procesos que permite la absorción de nutrientes esenciales para nuestro organismo. A menudo subestimamos cómo nuestras elecciones alimenticias pueden influir en su funcionamiento y en la prevención y manejo de trastornos gastrointestinales. En este ensayo, exploraremos cómo nuestra dieta puede impactar trastornos como el estreñimiento, la diarrea, el síndrome de intestino irritable, la enfermedad celíaca y la enfermedad inflamatoria intestinal, comprendiendo la relevancia de la nutrición en la salud digestiva.

Funciones del Sistema Digestivo

El proceso digestivo es un viaje que comienza en la boca y termina en el ano. Durante este recorrido, nuestros alimentos son descompuestos en componentes más pequeños para su absorción. Este proceso implica la ingestión, secreción, mezcla, digestión, absorción y eliminación de desechos. En particular, la masticación adecuada es fundamental para la digestión, ya que nuestros dientes rompen los alimentos, permitiendo una mejor exposición a las enzimas digestivas.

Nutrición en las Enfermedades de la Cavidad Bucal

A menudo pasamos por alto cómo nuestra dieta afecta la salud bucal. Algunos alimentos y bebidas pueden alterar el equilibrio de microorganismos en la boca, lo que puede resultar en problemas dentales. Además, lo que comemos influye en el desarrollo y mantenimiento de nuestros dientes y tejidos orales.

Nutrición en el Estreñimiento, la Diarrea y el Síndrome de Intestino Irritable

Trastornos como el estreñimiento, la diarrea y el síndrome de intestino irritable pueden afectar nuestra calidad de vida. La dieta juega un papel crucial en su manejo. Por ejemplo, en el estreñimiento, es importante aumentar la ingesta de fibra y mantenerse hidratado. Para la diarrea, reponer líquidos y seguir una dieta de fácil digestión es clave. En el síndrome de intestino irritable, identificar alimentos desencadenantes puede ayudar a controlar los síntomas.

Nutrición en la Enfermedad Celíaca

La enfermedad celíaca es única en su tratamiento, ya que requiere una estricta modificación de la dieta. Esta afección, caracterizada por una respuesta autoinmune al gluten presente en el trigo, centeno y cebada, necesita una dieta completamente libre de gluten para prevenir la inflamación y restaurar la salud intestinal.

Nutrición en la Enfermedad Inflamatoria Intestinal

La enfermedad inflamatoria intestinal, que incluye la enfermedad de Crohn y la colitis ulcerosa, puede afectar la calidad de vida de quienes la padecen. La nutrición desempeña un papel crucial en su manejo.

Conclusión

Nuestra nutrición es esencial para mantener un sistema digestivo saludable y prevenir trastornos gastrointestinales. Desde la formación dental en el útero hasta el manejo de trastornos digestivos, nuestras elecciones alimenticias tienen un impacto significativo en nuestra salud. Comprender esta relación nos permite tomar decisiones más informadas sobre lo que comemos y cómo cuidamos nuestro sistema digestivo. El cuidado de nuestro sistema digestivo es esencial para nuestro bienestar general, y nuestra alimentación desempeña un papel crucial en este proceso