



ENSAYO

GENERALIDADES

*-NUTRICIÓN EN ENFERMEDADES
GASTROINTESTINALES-*

ALUMNO: SERGIO DANIEL GÓMEZ ESPINOZA

DOCENTE: DANIELA MONSERRATH MÉNDEZ
GUILLÉN

22/09/2023

INTRODUCCIÓN

El aparato digestivo está formado por órganos que son importantes para digerir los alimentos y los líquidos. Estos incluyen la boca, la faringe, el esófago, el estómago, el intestino delgado, el intestino grueso, el recto y el ano. Los desechos que no se pueden utilizar salen durante las evacuaciones intestinales. Además, incluyen órganos accesorios como las glándulas salivales, el hígado, la vesícula biliar y el páncreas, que producen los jugos digestivos y las enzimas que se usan durante la digestión.

En el sistema digestivo se llegan a producir una gran cantidad de enfermedades y trastornos, ya sea agudos, crónicas o de larga duración. En este ensayo se hablará sobre su fisiopatología, factores de riesgo y recomendaciones nutricionales.

Muchas enfermedades y trastornos se dan por malos hábitos, una dieta inadecuada, entre otros factores, conocer acerca de ellos nos da una ventaja para evitarlas.

En la primera unidad encontramos generalidades, entre ellas las funciones del sistema digestivo, nos habla de que es un sistema enrollado de 6 a 9 m. de largo que comienza en la boca y termina en el ano. Es interesante este sistema y ver todo el recorrido que conlleva la acción de comer. Está conformado por secreciones como la boca, faringe, esófago, estómago, intestino grueso y ano y órganos accesorios como los dientes, lengua, hígado, páncreas y vesícula biliar. Cada uno de estos órganos tiene una función diferente que ayuda absorber los nutrientes que nuestro organismo requiere. Entre estas funciones hayamos las de ingestión donde sucede la introducción del alimento, la secreción que es la secreción de jugos, el mezclado y propulsión que es la contracción y relajación, también la digestión donde sucede hidrólisis, absorción y defecación.

Metiéndonos más a fondo con los órganos encontramos la boca donde sucede el 1er paso de digestión gracias a la masticación que reduce en trozos, suaviza y lubrica al alimento con ayuda de las glándulas salivales, de estas podemos encontrar 3 pares las cuales son las glándulas parótidas con secreción serosa, glándulas submaxilares con secreción serosa y mucosa y las glándulas sublinguales con secreción menor serosa y mayormente mucosa. Así es como la boca facilita el contacto enzimático y la deglución. Algo que esta relacionado con la boca y su cuidado es el tema de la nutrición en las enfermedades de la cavidad bucal nos habla de que la dieta y nutrición son esenciales para el desarrollo de los dientes, fortaleza de los huesos, que la mineralización se inicia en el cuarto mes del embarazo y continúa hasta la pubertad, entre otras cosas. Y un mal cuidado de la cavidad bucal no lleva a la caries, enfermedad infecciosa más común, donde los ácidos orgánicos producen una desmineralización del esmalte dental y se genera por hidratos de carbón fermentables, o sea, carbohidratos + bacterias. Al hablar de enfermedad periodontal encontramos una inflamación de la encía causada por bacterias orales ocasionada por la caries, la periodontitis ocasiona una mala fijación dental.

En la nutrición en la enfermedad del esófago y el estómago podemos ver que es una afección en la cual los contenidos estomacales se devuelven del estómago al esófago, causando acidez gástrica y otros síntomas. Aquí hayamos la enfermedad de reflujo gastrointestinal (ERGE) cuando el ácido estomacal quema el esófago y si este no es controlado se pueden producir úlceras esofágicas gástricas, cuando esto pasa ya no se pueden dar alimentos crocantes o

duros que puedan evitar dichas úlceras. Encontramos en los niveles de gravedad al esófago de Barrett que es un trastorno precanceroso. Se recomienda evitar comer comidas picosas, exceso de alimentos grasos, tabaco y alcohol, etc. Dentro de la ERGE también encontramos afecciones esofagitis, dispepsia, gastritis y úlcera péptica.

El Síndrome de intestino delgado es un daño a nivel de la estructura interna, además el intestino grueso va a sufrir una irritación que impide la absorción causando una inflamación abdominal. El estreñimiento puede ser causado por hidratación inadecuada, desatender la necesidad de defecar, ausencia de fibra en la dieta, ausencia de ejercicio o por otros trastornos médicos, se recomienda una ingesta adecuada de fibra dietética tanto soluble como insoluble, así como de líquidos, ejercicio y atender a la necesidad de defecar. Por el contrario, la diarrea se caracteriza por deposiciones frecuentes de heces líquidas, acompañada de una pérdida excesiva de líquidos y electrolitos, especialmente sodio y potasio. Puede deberse a un proceso inflamatorio; infecciones víricas, bacterianas o fúngicas; medicamentos, etc. Encontramos que el exceso de grasa en las heces se llama esteatorrea. Se recomienda la reposición de líquidos y electrolitos necesarios es el primer paso, mediante SRO, sopas y caldos, zumos de hortalizas y líquidos isotónicos.

Ahora hablaremos acerca de la enfermedad celiaca, se da por una intolerancia al gluten (mezcla de proteínas) se encuentra en todos los cereales. Los péptidos pasan a la luz intestinal al epitelio y allí a la lámina propia, donde activan una respuesta inflamatoria, que provoca el aplanamiento de las vellosidades intestinales. Se recomienda omitir todo el trigo, centeno y cebada, en anemia debe tratarse con hierro, fólico o vitamina B12, las frutas, verduras, cereales, carnes y productos lácteos son seguros.

Las dos formas de la EII enfermedad inflamatoria intestinal son las Crohn y Colitis ulcerosa. Es algo complicado distinguir entre las dos pues comparten muchos síntomas. Lo que las diferencia es que la enfermedad de Crohn es transmural y la Colitis ulcerosa solo suele estar en la mucosa.

CONCLUSIÓN

Encontramos afecciones muy peligrosas y que atentan severamente contra nuestra vida, para ello hay que cuidar nuestra salud digestiva teniendo una alimentación rica en frutas, verduras, legumbres y cereales integrales, evitar el azúcar, harinas refinadas, refrescos y dulce, también reducir el consumo de sal, cuidar nuestro descanso y evitar el estrés, así como hidratarnos adecuadamente, comer despacio y evitar el consumo de alcohol y tabaco.

Este ensayo ayudo a repasar, aprender y reforzar los conocimientos sobre estos temas, espero y cumpla con lo requerido.

Gracias.

BIBLIOGRAFÍA

**UNIVERSIDAD DEL
SURESTE (2023)
NUTRICIÓN EN ENFERMEDADES
GASTROINTESTINALES
COMITÁN DE DOMINGUEZ**