



Nombre del alumno: Miriam Alejandra García Alfonso.

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillén.

Nombre del trabajo: Ensayo.

Materia: Nutrición en Enfermedades Gastrointestinales.

Grado: 4°

Grupo: LN4

Comitán de Domínguez Chiapas a **23 de septiembre del 2023.**

NUTRICIÓN EN ENFERMEDADES GASTROINTESTINALES

1. GENERALIDADES

Existen muchos tipos de enfermedades del aparato digestivo, en los cuales la mayoría de estas han sido provocadas por la manera en que las personas se alimentan, esto ha sido factor para que se puedan desarrollar y así no poder gozar de una vida saludable.

Como introducción a estas enfermedades, se comienza con la parte superior, ya que se inician desde la manera en las que se introducen, en este caso se describirán las patologías de la boca hasta las patologías del estómago.

El aparato digestivo esta conformado por un tubo enrollado que mide aproximadamente de 6 a 9 metros, que empieza de la boca hasta el ano, pasando por la faringe, el esófago, el estómago, el intestino delgado y el intestino grueso. Aunque también cuentan con órganos accesorios como la lengua, dientes, glándulas salivales, páncreas, hígado y vesícula biliar.

Las funciones generales de este aparato empieza con la ingestión del alimento que se hace por la boca, en el que incluye las glándulas salivales que son tres pares, dos glándulas parótidas, dos glándulas submaxilares y dos glándulas sublinguales que éstas tres en conjunto funcionan como secretoras de saliva y que a la vez esta saliva contiene enzimas que ayudan a degradar los alimentos, como lo es la amilasa salival que degrada hidratos de carbono (de almidón a estructuras más pequeñas) y la lipasa salival que como su nombre lo dice, degrada a los lípidos; también incluye la participación de los dientes (incisivos, caninos, premolares y molares) que en este paso se da la digestión mecánica con el proceso de masticación, la masticación sirve para que los alimentos reduzcan de tamaño y la digestión suceda con mayor facilidad: otro órgano que también contribuye es la lengua, aparte de contener las papilas gustativas que sirven para detectar los sabores de los alimentos, actúa como una revolvedora de los alimentos, creando así el bolo alimenticio (alimentos masticados con enzimas de la saliva), y pasándolo hacia la faringe, la faringe actúa como vía de transporte del bolo alimenticio hacia el esófago, pasando por la epiglotis y de ahí hacia el estómago, que antes de llegar al estómago pasa por el cardias que actúa como una válvula que abre y cierra el paso entre el esófago y el estómago.

La digestión continua en el estómago, este órgano esta revestido de células de dos tipos, las primeras son las células oxínticas que secretan ácido clorhídrico con un pH muy ácido, pepsinógeno, factor intrínseco y moco, y de las células pilóricas que secretan moco y gastrina; en el estómago se degradan los alimentos que no se degradaron por completo, con la ayuda de enzimas como amilasa, lipasa, proteasa, pepsina y tripsina; los alimentos tardan aproximadamente de 2 a 4 horas en degradarse, esto también va dependiendo que tipo de alimento es, ya que los carbohidratos se digieren más rápido que los lípidos y proteínas; cuando los alimentos ya están completamente degradados en su estructura mínima, formando el quimo, este pasa por otro esfínter llamado píloro para llegar a la parte inicial del intestino delgado, que esta constituido por sus células llamadas enterocitos, también por esta recubierto por mucosa y vellosidades intestinales llamados pilis; este órgano tiene la función de absorber todos los nutrientes de los alimentos y agua, esta formado por tres partes, el duodeno, yeyuno e íleon; cuando el quimo esta en el duodeno se mezcla con el jugo pancreático que secreta el páncreas para alcalinizar el quilo y así no lastimar las vellosidades ni la mucosa del intestino delgado; en esta parte también actúa el hígado ya que secreta un líquido llamado bilis (se almacena en la vesícula biliar) que actúa en conjunto con la lipasa para una mejor degradación y absorción de los lípidos y vitaminas liposolubles. Después de este proceso el quilo pasa

hacia el intestino grueso donde ocurre una reabsorción de agua y sales minerales que no se absorbieron bien en el intestino delgado, el quilo pasa por el ciego, por el colón ascendente por un movimiento antiperistáltico para pasar hacia el colón transversal, también por el colón descendente, colón sigmoide, el recto y por último por el recto para la formación de heces, siendo expulsado por el ano.

Ahora bien, como ya se mencionó, las enfermedades por lo general se generan por la forma en que las personas se alimentan, aunque también pueden ser originadas por otros factores, pero enfocándonos en la alimentación e iniciando por la boca, la principal patología en esta zona, son las caries que es una enfermedad infecciosa producida por metabolitos que provocan desmineralización gradual del esmalte dental y como consecuencia la destrucción de la estructura del diente, algunos factores etiológicos de las caries pueden ser que los dientes sean muy susceptibles por algún debilitamiento, también puede ser que haya presencia de microorganismos en la cavidad bucal como *streptococcus mutans*, otro factor puede ser el consumo de alimentos de carbohidratos fermentables y se quedan atrapados en los dientes causando caries, aunque también otro factor puede ser la presencia de un pH muy ácido causando una desmineralización por bacterias; una prevención sería una buena alimentación evitando el consumo de dulces y también con una buena higiene bucal.

Otra enfermedad es la Periodontitis que es la inflamación de la encía (periodonto) causada por las caries, se origina cuando hay presencia de caries en los dientes provocando la proliferación de bacterias en el periodonto produciendo sustratos y así una inflamación, esto se puede evitar con la extracción de las caries y teniendo una buena higiene bucal.

Pasando a enfermedades del esófago, se presenta ERGE (enfermedad de reflujo gastrointestinal), que es la rejugitación de del contenido del estómago por una alteración anómala del esfínter esofágico cardíaco llamado cardías, causando irritación y acidez esofágico, si esta enfermedad no es tratada puede ocasionar esofagitis que es la inflamación del esófago causando una debilitación de la pared, como consecuencia puede ocasionar otra enfermedad con mayor gravedad que es el Esófago de Barrett que es un trastorno precanceroso con presencia de úlceras en la pared del esófago, y de nuevo, si no es tratado, una de las consecuencias es el cáncer de esófago.

Bajando un poco hacia el estómago, se encuentra una patología llamada Dispepsia que se define como molestias o dolores inespecíficos y persistentes en la región superior del abdomen, algunos factores etiológicos puede ser reflujo esofágico, úlceras pépticas, colecistopatías o gastritis.

La gastritis es una inflamación de la mucosa gástrica por la alteración de la integridad de esta misma por infecciones, sustancias o alteraciones neuronales; algunas causas es la acidez estomacal provocado por ayunos intermitentes, malos hábitos alimenticios, consumo de alimentos ácidos, picantes artificiales o consumo de tabaco, alcohol o pastillas, otra causa es por la presencia de una infección por la bacteria *Helicobacter pylori*. Existen tipos de gastritis, las cuales son gastritis eosinofílica y gastritis aguda, gastritis crónica; los síntomas incluyen náuseas, vómitos, malestar general, anorexia, hemorragias y dolor epigástrico.

Otra enfermedad es la Úlcera péptica que es el debilitamiento de la mucosa gástrica y del duodeno por una concentración alta de acidez, esto puede estar causado por infecciones de *Helicobacter pylori*, gastritis, corticoides, uso de ácido acetilsalicílico o úlceras por estrés.

En general, las recomendaciones generales de estas patologías es evitar las comidas capsiosas, evitar acostarse de inmediato después de comer, no fumar, no consumir alcohol o bebidas irritantes como café, té o carbonatadas, también evitar los ayunos intermitentes, evitar ropa ajustadas a la hora de comer y después de comer, adelgazar en caso de obesidad, consumo de fibra, masticar bien, evitar alimentos calientes o ácidos y se recomienda tener de 4 a 5 tiempos de comida.

Otro padecimiento muy común en las personas es el Estreñimiento que es un movimiento muy lento del intestino grueso para el transporte del quilo, este padecimiento puede ser ocasionado por el consumo insuficiente de fibra insoluble, poca ingesta de agua o se da por algunos medicamentos. Para mejorar el tránsito del intestino grueso se recomienda el consumo suficiente de fibra soluble, realizar actividad física, atender la necesidad de defecar, consumo de líquidos, cereales integrales, frutas, verduras, semilla, legumbres y frutos secos; si este padecimiento continua puede ocasionar perforaciones intestinales, divertículos o hemorroides.

Una enfermedad que las personas pueden tener pero no lo saben porque los síntomas los pueden confundir es la Enfermedad Celíaca que es una enteropatía sensible al gluten, algunos factores pueden ser la susceptibilidad genética, exposición al gluten, algún activador ambiental o por respuesta autoinmune, los alimentos con gluten son el trigo, cebada, centeno y en ocasiones la avena contaminada; las complicaciones de esta enfermedad es que las vellosidades intestinales se aplanen obstruyendo la absorción de nutrientes, junto con una respuesta inmunológica, los síntomas incluyen diarrea, náuseas y retortijones; esta patología puede estar ligada a que desde pequeños se han alimentado con alimentos que contienen gluten, pero eso se recomienda tener una lactancia materna exclusiva. Las recomendaciones nutricionales consisten en evitar el consumo de trigo, cebada, centeno y avena contaminada y consumir frutas, verduras, alimentos con calcio, b9, vitamina A, D, E K, vitamina b12 y consumo de electrolitos, también se recomienda optar por preparar los propios alimentos y leer los ingredientes de los alimentos procesados.

Para finalizar, se encuentran las enfermedades inflamatorias como es la Colitis Úlcerosa y la Enfermedad de Cronh.

La colitis úlcerosa es una enfermedad inflamatoria que ocurre solamente en el tracto del intestino grueso, es superficial ya que sólo afecta a la mucosa y sus síntomas son las hemorragias, disentería, tenesmo y esputos rectales.

En cambio, la enfermedad de Cronh es la inflamación de todo el tracto digestivo, es transmural ya que afecta a todas las capas de la pared del tubo digestivo, sus síntomas son las fisuras, obstrucciones, disentería, dispepsias y abscesos. Ambas enfermedades tienen prevalencia de los 15 a 30 años en hombres y mujeres.

Las recomendaciones nutricionales incluyen en utilizar alimentos y suplementos que cubran todas las necesidades, aunque en ocasiones estas enfermedades puede ser de un nivel de gravedad alto en las que la alimentación puede ser de forma enteral, ya sea por sondas o alimentación por vía venosa.

En conclusión se debe de tener buenos hábitos alimenticios y físicos para evitar muchas enfermedades y así vivir de la mejor manera posible.

BIBLIOGRAFÍA

Universidad del Sureste (2023). Antología de Nutrición en Enfermedades Gastrointestinales (pp 12-74). PDF. [470b15d302c1f229b244dae943cb8f3f-LC-LNU403_NUTRICION EN ENFERMEDADES GASTROINTESTINALES.pdf](https://470b15d302c1f229b244dae943cb8f3f-LC-LNU403.plataformaeducativauds.com.mx/NUTRICION%20EN%20ENFERMEDADES%20GASTROINTESTINALES.pdf) (plataformaeducativauds.com.mx)