

NUTRICIÓN EN  
ENFERMEDADES  
GASTROINTESTINALES

ENSAYO

NUTRICION 4 CUATRIMETRE  
UNIDAD 1

UDS

LUIS RODRIGO CANCINO  
CASTELLANOS  
profesora: DANIELA MONSERRAT  
MENDEZ GUILLEN

## NUTRICION EN ENFERMEDADES GASTROINTESTINALES:

### INTRODUCCION:

El sistema digestivo es una obra maestra de la naturaleza, una intrincada red de órganos y funciones que descomponen los alimentos que consumimos en nutrientes esenciales para nuestra supervivencia. Sin embargo, este proceso puede verse obstaculizado por diversas enfermedades y afecciones que afectan a diferentes partes del sistema digestivo. En este ensayo, exploraremos cómo la nutrición desempeña un papel fundamental en la salud de cada uno de estos componentes, desde la cavidad bucal hasta el intestino delgado, y cómo las decisiones dietéticas pueden ser tanto preventivas como terapéuticas.

El sistema digestivo es el pilar de nuestro bienestar, ya que transforma los alimentos en los nutrientes que el cuerpo necesita para funcionar. Desde la masticación y deglución en la boca hasta la absorción en el intestino delgado, cada paso es vital. La nutrición adecuada es esencial para mantener estas funciones en su óptimo rendimiento, asegurando una absorción eficaz de nutrientes y la prevención de problemas de salud relacionados con la digestión.

No obstante como todo aparato tiende a tener dificultades en presencia de enfermedades como las enfermedades de la cavidad bucal, como las caries dentales y las enfermedades de las encías, pueden tener un impacto significativo en la capacidad de masticar y tragar alimentos. Una dieta rica en azúcares y una higiene bucal deficiente son factores de riesgo. La nutrición juega un papel crucial en la prevención y el manejo de estas enfermedades, ya que una dieta equilibrada y una adecuada hidratación son fundamentales para mantener la salud oral.

U otras más complejas como Las enfermedades como el reflujo gastroesofágico, las úlceras gástricas y el esófago de Barrett pueden afectar la capacidad de procesar y digerir los alimentos de manera adecuada. La nutrición adecuada puede aliviar los síntomas y prevenir complicaciones. En algunos casos, se pueden requerir modificaciones en la dieta, como evitar alimentos picantes o grasos, para reducir el malestar y promover la curación.

Asi como sus derivados en enfermedades, el estreñimiento, la diarrea y el síndrome de intestino irritable (SII) son trastornos gastrointestinales comunes que pueden ser desafiantes. La nutrición desempeña un papel clave en su manejo. En el caso del estreñimiento, una dieta rica en fibra y líquidos puede ayudar a mejorar la regularidad intestinal. Para la diarrea y el SII, es esencial identificar alimentos desencadenantes y ajustar la dieta en consecuencia. Las decisiones alimenticias pueden reducir la frecuencia y gravedad de los síntomas.

La enfermedad celíaca y la enfermedad inflamatoria intestinal (EII), que incluye la enfermedad de Crohn y la colitis ulcerosa, son trastornos crónicos que afectan la absorción de nutrientes. En el caso de la enfermedad celíaca, eliminar el gluten de la dieta es esencial. Para la EII, la nutrición adecuada puede ayudar a controlar la inflamación y mantener un peso saludable. En ambos casos, trabajar con un dietista o nutricionista es crucial para garantizar una ingesta adecuada de nutrientes.

La enfermedad inflamatoria intestinal (EII) es un término que se utiliza para describir un grupo de trastornos crónicos caracterizados por la inflamación persistente del tracto gastrointestinal. Los dos tipos principales de EII son la enfermedad de Crohn y la colitis ulcerosa, que tienen algunas similitudes pero también diferencias significativas en términos de ubicación y naturaleza de la inflamación.

En todos estos casos, es crucial trabajar con profesionales de la salud, como dietistas o nutricionistas, para desarrollar un plan de alimentación individualizado que satisfaga las necesidades específicas de cada persona y controle los síntomas de manera efectiva. La relación entre la nutrición y el sistema digestivo es compleja y variada, y un enfoque personalizado puede hacer una gran diferencia en la calidad de vida de aquellos que enfrentan estas condiciones.

## CONCLUSION:

En resumen, la relación entre la nutrición y el sistema digestivo es esencial. Una alimentación adecuada es fundamental para mantener la salud de cada componente del sistema digestivo y para prevenir y gestionar enfermedades relacionadas. A medida que continuamos investigando y comprendiendo estas complejas interacciones, podemos tomar decisiones informadas sobre nuestra dieta para mantener nuestro sistema digestivo en su mejor estado y asegurar nuestro bienestar general.

Los temas relacionados con la salud digestiva y la nutrición son fundamentales para nuestro bienestar general. Cada uno de los temas abordados, desde las funciones del sistema digestivo hasta las enfermedades específicas que pueden afectar el tracto gastrointestinal, destacan la importancia de una alimentación adecuada y la atención a las necesidades individuales de cada persona.

## BIBLIOGRAFIA:

(UDS). Com.Mx. Retrieved September 23, 2023, from

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/470b15d302c1f229b244dae943cb8f3f-LC-LNU403%20NUTRICION%20EN%20ENFERMEDADES%20GASTROINTESTINALES.pdf>