



Nombre de alumno: Alexa Gabriela Morales
Coutiño

Nombre del profesor: Daniela Monserrat
Méndez Guillén

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Nutrición en enfermedades
gastrointestinales

Grado: 4° Cuatrimestre

Grupo: LNU

En este ensayo hablaremos principalmente de las características, las recomendaciones de la ERGE, también conocer un poco más del sistema digestivo y de sus órganos accesorios, y de la suma importancia que tiene para poder realizar nuestras tareas cotidianas, saber que la principal fuente de energía es nuestra alimentación y por todo el proceso que tiene que pasar.

Funciones del sistema digestivo

El aparato digestivo es un sistema enrollado de 6 a 9 m de largo, empieza desde la boca y termina en el ano, este sistema es el encargado de llevar a cabo funciones vitales para mantenernos sanos, es encargado de realizar todo el proceso de recargar y suministrar toda la energía que necesitamos. Está conformado por distintas secciones, son las siguientes: la boca; por donde se introducen los alimentos, la faringe; es un protector de las vías respiratorias, al paso del alimento, el esófago; es un tubo que conecta hasta el estómago, es el transporte alimenticio, el estómago; aquí se da la liberación de jugos digestivos, se mezclan los alimentos, intestino delgado; se absorben los nutrientes, dan paso a las moléculas de absorción, y por último el ano; es el encargado de la defecación, la eliminación de los desechos.

Uno de los movimientos más importantes presentes en el proceso es el peristaltismo, ya que, con las contracciones del tubo digestivo, se transportan los alimentos. Los órganos accesorios son importantes para llevar el proceso con éxito, por ejemplo, los dientes, por más pequeños que parezcan en comparación de los demás órganos, son el inicio para poder moler y triturar los alimentos, son el primer paso para la descomposición de cada alimento que ingerimos, así sean los más blandos, para poder digerir las membranas, hasta un alimento cárnico y tener que desgarrarlo.

Glándulas salivales

Producen la saliva, estas funciones son reguladas por el sistema nervioso, existen tres glándulas salivales, las parótidas; secreción serosa, submaxilares; secreción mixta serosa y mucosa, sublinguales; predominio mucoso. Con el objetivo de mojar los alimentos lo que facilita masticarlos y tragarlos.

Papilas gustativas

Se encuentran en la superficie de la lengua, las que se encargan de percibir los sabores, los que son: dulce, salado, amargo, ácido y umami. Varios factores están involucrados en la percepción de sabores, el sabor puede modificarse, según el olor de la comida o

del alimento, en muchas ocasiones desde este punto se elige si es de nuestro agrado o si dejamos de comerlo.

Nutrición en enfermedades de la cavidad bucal

Tener una dieta saludable y balanceada ayuda tener una buena salud dental, que los dientes se desarrollen correctamente desde la infancia. Los dietes necesitan un correcto cuidado, ya que son indispensables para el inicio del proceso digestivo y también para no tener que soportar los malestares de tener “un diente con caries”, o “una muela picada”, como colonialmente se conocen, son dolores delicados, ya que suele a infectarse muy rápido, y constantemente está en contacto con el exterior, por eso es tan delicado.

Caries dental

Enfermedad infecciosa, en donde los dientes se desmineralizan conforme el paso del tiempo, los ácidos orgánicos son los causantes. Tiene que ver mucho el tiempo que las bacterias permanecen en la boca, para metabolizar los hidratos de carbono. Se forma una placa, alrededor de los dientes y se queda adherido en los dientes.

Nutrición en las enfermedades del esófago y el estómago

Son casos que deben de tratarse y cuidarse porque tienen síntomas leves al inicio, pero a largo plazo pueden presentar complicaciones como úlceras hasta la formación de cáncer. Esto puede ser causa de una mala dieta, o una llena de irritantes, y alimentos sumamente ácidos. Lo cual afecta las defensas del tejido esofágico, disminución de la motilidad gástrica y aumento de la presión intraabdominal.

La irritación puede empeorar los síntomas, cuándo ya se tiene un desgaste es todavía más estricto cuidar la alimentación, ya que no solo es un daño superficial en la capa, puede que se esté formando una úlcera, lo delicado del asunto es que, si se llega a lastimar, por ejemplo; con una tostada o bien si ya es caso avanzado, con cualquier alimento blando, puede ocasionar una hemorragia, y en la zona interna es más costoso de controlar. Incluso para realizar estudios, de la misma enfermedad o de alguna otra, el procedimiento debe de ser de sumo tacto y cuidado porque se pueden llegar reventar las yagas, o contaminar la zona que ya está afectada.

Recomendaciones del reflujo gastroesofágico y la esofagitis

Esto es importante reconocer, ya que tomando en cuenta estos puntos se puede mejorar la sensación de dolor, etc. Evitar las comidas ricas en grasa; por la presión que ejercen en el abdomen y porque facilita que el líquido suba más fácil hacia el esófago, evitar ingerir alimentos entre 3 y 4 h antes de acostarse; para descartar el riesgo de reflujo, evitar fumar y tomar bebidas alcohólicas; para evitar complicaciones en la faringe e irritaciones en el estómago, evitar alimentos y bebidas que contengan cafeína; por el exceso de irritantes, mantenerse erguido y evitar actividades físicas después de comer; para que los alimentos pueden reposar adecuadamente, evitar prendas ajustadas; para no causar malestares y sentir incomodidad, consumir una dieta sana; cuidar la cantidad de fibra, evitar alimentos ácidos y mantener un peso adecuado.

Las enfermedades gastrointestinales son tan delicadas, y la mayor parte del tiempo actuamos inconscientemente, sin conocer realmente la delicadeza de tener una enfermedad así, distintas recetas en internet o tips para “curarnos”, o nos creemos nuestros propios doctores. Debemos de tomar conciencia en preocuparnos por nuestra salud e investigar un poco más, visitar al médico, al nutriólogo, ya que son síntomas comunes de poder mal interpretar, y si no se tratan a tiempo, poder empeorar y llevarnos hasta otras instancias que pongan en riesgo nuestra vida

BIBLIOGRAFÍA

UDS (2023) Antología de Nutrición en enfermedades nutricionales, Pág. 12-63.
Unidad I, "Generalidades".