



Mi Universidad

ENSAYO

Nombre del Alumno: Brayan Velasco Hernández

Nombre del tema: Generalidades

Parcial: I

Nombre de la Materia: Nutrición en enfermedades gastrointestinales.

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 4° "A"

Comitán de Domínguez a 22 de septiembre 2023

INTRODUCCIÓN:

El sistema digestivo es una parte esencial de nuestro cuerpo, y su funcionamiento adecuado influye en nuestra salud en general.

La salud gastrointestinal es fundamental para el bienestar general de una persona. Las enfermedades gastrointestinales, como la diarrea asociada a antibióticos (DAA), la enfermedad celíaca, la enfermedad inflamatoria intestinal (EII), el síndrome del intestino irritable (SII) y las condiciones como la diverticulosis y diverticulitis, pueden afectar gravemente la calidad de la vida.

En este ensayo argumentativo, exploraremos la importancia del sistema digestivo y como esta interconectada con otros aspectos de la salud como la nutrición y la salud bucal, también destacaremos la importancia de la nutrición en el manejo y la prevención de estas afecciones.

El sistema digestivo se extiende desde la boca hasta el ano, y su función principal es la digestión de los alimentos que consumimos. Para llevar a cabo este proceso de manera efectiva, el sistema digestivo se apoya en varios órganos y glándulas accesorias, como el páncreas, el hígado y la vesícula biliar. Estos órganos trabajan en conjunto para descomponer los alimentos en nutrientes que nuestro cuerpo puede absorber y utilizar. La masticación en la boca es el primer paso crucial en la digestión, ya que facilita el proceso y permite que las glándulas salivales produzcan saliva que ayuda en la descomposición química de los alimentos. Además, el sentido del gusto desempeña un papel importante en nuestra relación con los alimentos, y las papilas gustativas nos permiten detectar una variedad de sabores.

Es interesante destacar cómo factores como la temperatura de los alimentos, la combinación de sabores y los hábitos personales, como el tabaquismo, pueden afectar nuestra percepción del gusto. Esto puede influir en nuestras elecciones dietéticas y, en última instancia, en nuestra salud. El sistema digestivo también está estrechamente relacionado con la salud bucal. Desde el desarrollo fetal, la nutrición materna desempeña un papel crucial en la formación de los dientes del feto. A lo largo de la vida, la elección de alimentos y la frecuencia de las comidas pueden influir en la salud bucal, ya que las bacterias orales pueden producir ácidos dañinos que contribuyen a la formación de caries.

La caries dental es una de las enfermedades infecciosas más comunes y su prevalencia varía según factores como el acceso a la atención dental y la dieta. Es esencial que las personas comprendan cómo ciertos alimentos pueden ser cariogénicos debido a su contenido de carbohidratos fermentables, y la elección de alimentos adecuados puede reducir el riesgo de enfermedades bucales. Además de la salud bucal, el sistema digestivo también está relacionado con otras afecciones, como el cáncer de boca y la enfermedad periodontal. El cáncer de boca, a menudo relacionado con el tabaco y el alcohol, puede afectar la ingesta de alimentos y el estado nutricional de los pacientes. La enfermedad periodontal, una inflamación de las encías, está relacionada con la higiene oral, el sistema inmunitario y la nutrición.

El sistema digestivo también tiene un impacto en la absorción de nutrientes y puede influir en condiciones médicas como la enfermedad celíaca y el estreñimiento. El tratamiento

nutricional adecuado es esencial en estas circunstancias para abordar los problemas gastrointestinales y garantizar una nutrición adecuada.

La DAA, una consecuencia potencialmente grave del uso de antibióticos, es un ejemplo claro de cómo la nutrición puede marcar la diferencia en el tratamiento. La reposición de líquidos y electrolitos, junto con una dieta adecuada, puede ayudar a mitigar los síntomas y prevenir complicaciones. Además, la importancia de controlar la propagación de la infección por *Clostridium difficile* a través de estrictos protocolos de control de infecciones resalta la conexión entre la nutrición y la prevención.

La enfermedad celíaca, una afección en la que la ingesta de gluten provoca una respuesta autoinmune y daña la mucosa intestinal, subraya la necesidad de una dieta cuidadosamente planificada. La eliminación estricta del gluten es esencial, y los pacientes deben aprender a identificar fuentes ocultas de gluten en los alimentos. Además, se destaca la importancia de la evaluación de deficiencias nutricionales y la posible necesidad de suplementos para abordar problemas de mala digestión y absorción.

La EII, que incluye la enfermedad de Crohn y la colitis ulcerosa, presenta un desafío nutricional adicional. Los pacientes con EII a menudo experimentan brotes intermitentes con síntomas variados, lo que hace que la personalización de la dieta sea esencial. La atención a la ingesta de proteínas y la vigilancia de la densidad ósea son aspectos críticos del manejo nutricional.

Además, los suplementos de ácidos grasos omega-3 y la investigación en prebióticos y probióticos abren nuevas vías para mejorar la calidad de vida de estos pacientes.

El SII, una condición caracterizada por síntomas gastrointestinales recurrentes, también se beneficia de una atención nutricional cuidadosa. La dieta baja en FODMAP y el uso de aceite de menta son ejemplos de enfoques dietéticos prometedores para aliviar los síntomas en algunos pacientes. La relación médico-paciente efectiva desempeña un papel crucial en la identificación de patrones dietéticos que funcionen para cada individuo.

Finalmente, las condiciones como la diverticulosis y la diverticulitis ilustran cómo una dieta rica en fibra y una hidratación adecuada pueden ser beneficiosas para prevenir y tratar estas afecciones.

La idea de que ciertos alimentos, como semillas y frutos secos, deban evitarse ha sido desmitificada por la investigación, lo que subraya la importancia de mantener una dieta equilibrada y variada

CONCLUSIÓN:

En conclusión, el sistema digestivo desempeña un papel fundamental en nuestra salud en general, y su funcionamiento adecuado está interconectado con aspectos como la nutrición y la salud bucal. Comprender estos vínculos es esencial para tomar decisiones informadas sobre nuestra dieta y cuidado bucal, y para mantener un estado de salud óptimo a lo largo de la vida.

La nutrición desempeña un papel fundamental en el manejo y la prevención de una amplia gama de enfermedades gastrointestinales. La atención a la dieta y la educación adecuada son esenciales para ayudar a los pacientes a controlar sus síntomas, prevenir complicaciones y mejorar su calidad de vida. Los avances en la investigación nutricional continúan ofreciendo nuevas esperanzas y enfoques para el tratamiento de estas afecciones, destacando la importancia de una atención nutricional integral en el campo de la gastroenterología.

Bibliografía

SURESTE, U. D. (SEPTIEMBRE de 2023). *ANTOLOGIA DE NUTRICION EN ENFERMEDADES GASTROINTESTINALES*. Obtenido de ANTOLOGIA DE NUTRICION EN ENFERMEDADES GASTROINTESTINALES:
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/470b15d302c1f229b244dae943cb8f3f-LC-LNU403%20NUTRICION%20EN%20ENFERMEDADES%20GASTROINTESTINALES.pdf>