



Alumna: Wendy Jocelin Jiménez Aguilar
Docente: Daniela Monserrat Mendez Guillen
Fisiopatología
Licenciatura en nutrición

INTOLERANCIAS



NUTRICIÓN EN LA DISFAGIA

La disfagia, o dificultad para deglutir, afecta la calidad de vida y puede provocar desnutrición, deshidratación y complicaciones respiratorias.

NUTRICIÓN EN LA DISFAGIA

Recomendaciones nutricionales:

- Texturas adaptadas: Dieta basada en alimentos blandos o en puré para facilitar el tránsito oral y evitar atragantamientos.
- Líquidos espesados: Reduce el riesgo de aspiración y neumonía, mejorando la seguridad al beber.
- Hidratación y aporte calórico adecuado: Garantizar suficiente energía con alimentos densos en nutrientes, complementados con suplementos nutricionales si es necesario.
- Ambiente adecuado: Comidas sin distracciones y en postura erguida para favorecer la deglución.



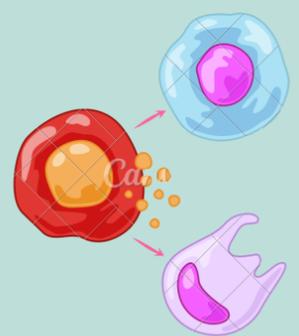
NUTRICIÓN EN LOS PACIENTES INMUNODEPRIMIDOS

En personas con sistemas inmunitarios debilitados, como pacientes con VIH/SIDA, cáncer o trasplantes, la nutrición es esencial para fortalecer las defensas y prevenir infecciones.

NUTRICIÓN EN LOS PACIENTES INMUNODEPRIMIDOS

Consideraciones clave:

- Higiene alimentaria estricta: Evitar alimentos crudos, poco cocinados o con alto riesgo de contaminación.
- Dieta equilibrada: Asegurar el consumo de proteínas (carnes magras, huevos, lácteos pasteurizados) y antioxidantes (frutas y verduras lavadas y cocidas) para reparar los tejidos y combatir el estrés oxidativo.
- Evitar déficits de micronutrientes: Como zinc, selenio y vitaminas A, C y E, esenciales para el sistema inmunológico.



NUTRICIÓN VEGETARIANA

La dieta vegetariana puede ser equilibrada y saludable si se planifica adecuadamente. Sin embargo, debe prestar atención a posibles déficits de nutrientes.

NUTRICIÓN VEGETARIANA

Aspectos nutricionales a considerar:

- Proteínas: Incorporar legumbres, frutos secos, semillas y productos a base de soja.
- Hierro: Consumir alimentos ricos en hierro no hemo (espinacas, lentejas) junto con vitamina C para mejorar su absorción.
- Vitamina B12: Es necesaria una suplementación o consumo de alimentos fortificados, ya que solo se encuentra en productos animales.
- Ácidos grasos omega-3: Sustituirlos con fuentes vegetales como semillas de chía, lino y nueces.



ALIMENTOS FUNCIONALES

Los alimentos funcionales son aquellos que, además de nutrir, ofrecen beneficios adicionales para la salud.

INTOLERANCIAS



EJEMPLOS DESTACADOS:

- Probióticos: Mejoran la salud intestinal y fortalecen el sistema inmunológico (yogures, kéfir).
- Prebióticos: Favorecen la microbiota intestinal (ajo, plátano, espárragos).
- Fortificados: Alimentos enriquecidos con calcio, vitamina D o hierro ayudan a prevenir deficiencias específicas.
- Compuestos bioactivos: Omega-3, antioxidantes y fitoquímicos que reducen el riesgo de enfermedades crónicas.

ALERGIAS ALIMENTARIAS

Las alergias alimentarias son reacciones inmunológicas adversas a ciertos alimentos, con síntomas que van desde leves hasta potencialmente mortales.



ALERGIAS ALIMENTARIAS

Pautas nutricionales:

- Evite alimentos desencadenantes: como leche, huevos, cacahuetes, frutos secos, trigo, pescado, mariscos o soja, dependiendo de la alergia específica.
- Leer etiquetas: Verificar ingredientes ocultos en productos procesados.
- Suplementación: En casos de alergias múltiples, garantice nutrientes esenciales con suplementos o alimentos alternativos fortificados.

INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS

Las intolerancias, como la intolerancia a la lactosa o al gluten, no involucran el sistema inmunológico, pero causan molestias digestivas significativas.

Manejo dietético:

- Lactosa: Consumir productos sin lactosa o lácteos fermentados (queso curado, yogur).
- Gluten (enfermedad celíaca): Evite alimentos que contengan trigo, cebada, centeno y avena no certificados sin gluten.
- Monitoreo: Asegurar la ingesta suficiente de calcio y vitaminas del grupo B en dietas restrictivas.



MALA ABSORCIÓN

La mala absorción ocurre cuando el intestino no asimila adecuadamente nutrientes, como en el caso de enfermedades como la enfermedad celíaca, síndrome de intestino corto o insuficiencia pancreática.

Universidad del sureste.2023.Antología de nutrición en enfermedades gastrointestinales.pdf

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/1576aa750cd0b187b311782ce4eb98f7-LC-%20LNU403%20NUTRICION%20EN%20ENFERMEDADES%20GASTROINTESTINALES.pdf>