



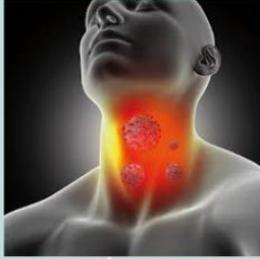
Nombre del alumno : Fernando jahel Juárez López
nombré del profesor: Daniela Monserrat Méndez
Guillen

Nombre de la materia: enfermedades
gastrointestinales

Nombre de la licenciatura :nutrición.
4 cuatrimestre

UNIDAD: 4

INTOLERANCIAS



NUTRICIÓN EN LA DISFAGIA.

- 1. Adaptación de Texturas:
Uso de alimentos triturados, purés o líquidos espesados para facilitar la deglución.
- 2. Posicionamiento:
Mantener una postura erguida durante las comidas para prevenir el atragantamiento.
- 3. Frecuencia de Comidas:
Ofrecer comidas más pequeñas y frecuentes para evitar la fatiga.
- 4. Supervisión:
Supervisar las ingestas para detectar posibles signos de asfixia o malnutrición.
- 5. Suplementos Nutricionales:
Uso de suplementos líquidos o en polvo si es necesario para cubrir las necesidades nutricionales.

NUTRICIÓN EN LOS PACIENTES INMUNODEPRIMIDOS.

- 1. Dietas Seguras: Evitar alimentos crudos o poco cocidos para reducir el riesgo de infecciones.
- 2. Suplementación Nutricional: Asegurar una ingesta adecuada de nutrientes esenciales, especialmente vitaminas y minerales.
- 3. Control de Hidratación: Mantener una correcta hidratación para apoyar la función inmunitaria.
- 4. Evitar Alimentos Procesados: Limitar alimentos ultraprocesados y con alto contenido de grasas saturadas y azúcares.
- 5. Monitoreo de Ingesta: Seguir de cerca el peso y la nutrición para prevenir la desnutrición.



NUTRICIÓN VEGETARIANA.

- 1. Variedad: Incluir frutas, verduras, legumbres, cereales y semillas.
- 2. Proteínas: Fuentes vegetales como legumbres, tofu y quinoa.
- 3. Vitaminas/Minerales: Asegurar B12, hierro, calcio y omega-3.
- 4. Suplementos: Considerar B12, hierro o vitamina D.
- 5. Equilibrio: Planificar para evitar deficiencias.

ALIMENTOS FUNCIONALES.

- 1. Probióticos: Yogur y kéfir, que mejoran la salud digestiva.
- 2. Fibra: Frutas, verduras y cereales integrales, que favorecen la digestión y el control del colesterol.
- 3. Ácidos grasos Omega-3: Pescado y semillas de chía, que apoyan la salud cardiovascular.
- 4. Antioxidantes: Frutos rojos y té verde, que ayudan a combatir el daño celular.

ALIMENTOS FUNCIONALES naturales



ALIMENTOS FUNCIONALES modificados



ALERGIAS ALIMENTARIAS.

- 1. Comunes: Urticaria, hinchazón, dificultad para respirar, dolor abdominal.
- 2. Alimentos más comunes: Leche, huevos, maní, mariscos, frutos secos, trigo y soja.
- 3. Tratamiento: Evitar el alimento desencadenante, antihistamínicos o epinefrina en casos graves.

INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS

- 1. Comunes: Hinchazón, gases, diarrea, dolor abdominal.
- 2. Alimentos comunes: Lactosa (leche), gluten (trigo), fructosa, aditivos alimentarios.
- 3. Tratamiento: Evitar el alimento que causa la intolerancia o consumirlo en menor cantidad.

Principales intolerancias alimentarias



MALA ABSORCIÓN

- 1. Enfermedades comunes: Enfermedad celíaca, síndrome del intestino irritable, insuficiencia pancreática.