



Mi Universidad

Ensayo

Alexa Paola Bermúdez Fernández

1er Parcial

Nutrición en enfermedades gastrointestinales

Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nutrición

4to cuatrimestre

Comitán de Domínguez, Chiapas a 03 de septiembre del 2024

El sistema digestivo es vital para la absorción de nutrientes esenciales para el funcionamiento óptimo del cuerpo. Sin embargo, diversas enfermedades pueden afectar su funcionamiento, impactando negativamente en la calidad de vida de millones de personas. La nutrición juega un papel crucial en la prevención y tratamiento de estas enfermedades. En este ensayo, se argumentará que la nutrición es fundamental en el manejo de enfermedades del sistema digestivo, y se presentarán evidencias científicas que respaldan su importancia.

El sistema digestivo descompone los alimentos en nutrientes absorbibles, los cuales son esenciales para el crecimiento, mantenimiento y reparación del cuerpo. La nutrición adecuada es vital para mantener la función óptima del sistema digestivo, incluyendo:

1. Digestión enzimática
2. Absorción de nutrientes
3. Movimiento intestinal
4. Mantenimiento de la flora intestinal

Dentro de las enfermedades de la cavidad bucal esta la gingivitis y la periodontitis pueden ser prevenidas o tratadas con una dieta rica en:

1. Vitaminas C y D
2. Calcio
3. Fibra
4. Antioxidantes

La evitación de azúcares refinados y ácidos también es crucial.

Nutrición en Enfermedades del Esófago y Estómago

Enfermedades como la enfermedad por reflujo gastroesofágico (ERGE) y úlceras gástricas pueden ser manejadas con una dieta:

1. Baja en ácidos y grasas
2. Rica en fibra y alimentos alcalinos
3. Evitación de alimentos irritantes (café, alcohol)
4. Inclusión de alimentos antiinflamatorios (omega-3, antioxidantes)

Nutrición en Estreñimiento, Diarrea y Síndrome de Intestino Irritable

Una dieta rica en:

1. Fibra
2. Agua
3. Probióticos
4. Prebióticos

Pueden ayudar a prevenir y tratar el estreñimiento y la diarrea.

Nutrición en la Enfermedad Celíaca

La enfermedad celíaca requiere una dieta estrictamente libre de gluten para prevenir daño intestinal y síntomas. La nutrición adecuada es vital para mantener la función intestinal y prevenir complicaciones.

Nutrición en la Enfermedad Inflamatoria Intestinal

Enfermedades como la colitis ulcerosa y la enfermedad de Crohn requieren una dieta rica en:

1. Nutrientes antiinflamatorios (omega-3, antioxidantes)

2. Probióticos

3. Prebióticos

4. Evitación de alimentos irritantes

En conclusión, la nutrición juega un papel fundamental en la prevención y tratamiento de enfermedades del sistema digestivo. Una dieta adecuada puede reducir síntomas, prevenir complicaciones y mejorar la calidad de vida de pacientes con enfermedades digestivas. Es importante que los profesionales de la salud consideren la nutrición como una herramienta terapéutica en el manejo de estas enfermedades.

Bibliografía

UDS. (2024). Antología de nutrición en enfermedades gastrointestinales. En UDS.

