

Intolerancias

Mariza Alejandra Cancino Morales

Nutrición

Lic. Daniela Guillen

Nutrición en enfermedades
gastrointestinales

Unidad 4



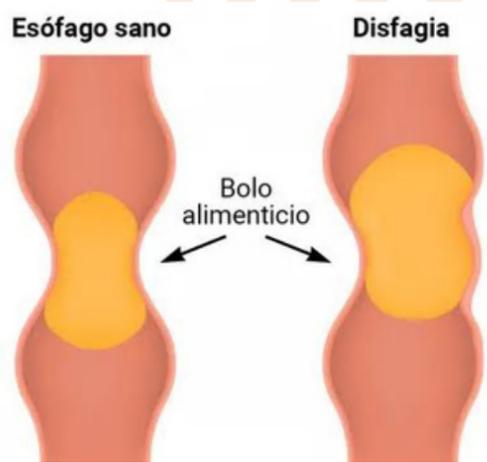
INTOLERANCIAS

Disfagia

Dificultad en la deglución se refiere a la incomodidad para mover el bolo alimenticio desde la boca al estómago.

Síntomas

- incapacidad para tragar saliva,
- atragantamientos o tos
- durante las comidas o después de estas,
- imposibilidad para beber,
- voz como gorgoteo,
- presencia de trozos de alimentos en los recesos bucales
- ausencia de reflejo nauseoso
- infecciones crónicas de las vías respiratorias superiores.



La intervención nutricional debe ser individualizada, según el tipo y alcance de la disfunción. Si los suplementos masticables no se consumen con seguridad, se pueden añadir preparados líquidos a alimentos aceptables.

pacientes inmunodeprimidos.

El trastorno por inmunodeficiencia ocurre cuando se presenta disminución o ausencia de la respuesta inmunitaria del cuerpo. Que es la forma como el cuerpo reconoce y se defiende a sí mismo contra bacterias, virus y sustancias que parecen extrañas y dañinas.



Tipos de inmunidad



Innata

La inmunidad innata, o inespecífica, es un sistema de defensas con el cual usted nació y que lo protege contra todos los antígenos. La inmunidad innata consiste en barreras que impiden que los materiales dañinos ingresen en el cuerpo.

Es la inmunidad que se desarrolla con la exposición a diversos antígenos. El sistema inmunitario de la persona construye una defensa contra ese antígeno específico.



Adquirida



Pasiva

La inmunidad pasiva se debe a anticuerpos que se producen en un cuerpo diferente del nuestro. Los bebés tienen inmunidad pasiva, dado que nacen con los anticuerpos que la madre les transfiere a través de la placenta.

INTOLERANCIAS

Nutrición vegetariana

La dieta vegetariana es una forma de alimentación basada en el consumo de alimentos de origen vegetal, como frutas, verduras, granos, legumbres, semillas y nueces.



Tipos

Vegetarianos estrictos o veganos:

No consumen ningún alimento de origen animal. Algunos veganos no utilizan ni miel y rechazan utilizar productos de origen animal como el cuero o la lana.

Semivegetarianos

Comen carne ocasionalmente. No suelen comer carne roja pero sí aves de corral y pescado



Ovolactovegetarianos

Consumen, además de vegetales, productos lácteos y huevos.



Lactovegetarianos

consumen, además de vegetales, productos lácteos.



Macrobióticos:

consumen frutas, verduras y legumbres, pero hacen especial énfasis en los cereales integrales.



Una dieta vegetariana bien combinada puede aportar toda la energía y los nutrientes necesarios para lograr un adecuado desarrollo y crecimiento, pero hay que adaptarlas a cada caso individual.



Al contrario, si la dieta no está bien estructurada y balanceada, puede llevar a déficit de nutrientes y comprometer el crecimiento y desarrollo de estos niños.

Alimentos funcionales.

Productos que ofrecen posibles beneficios para la salud, incluyendo en este grupo todo alimento o ingrediente alimentario modificado



Se denominan funcionales aquellos alimentos que contienen componentes biológicamente activos que ejercen efectos beneficiosos en una o varias funciones del organismo y que se traducen en mejora de la salud o en una disminución del riesgo de sufrir enfermedades.

Probióticos y prebióticos Son alimentos que contienen bacterias en el primer caso, y en el segundo, aquellos que contienen ingredientes que sirven de sustrato a las mismas.



INTOLERANCIAS

Alergias alimentarias.

La alergia o hipersensibilidad alimentaria es una reacción adversa mediada por el sistema inmunológico a un alimento, habitualmente una proteína del alimento o hapteno (pequeña molécula capaz de provocar una respuesta inmunitaria solo cuando está unida a una proteína transportadora más grande).



Intolerancia

La intolerancia alimentaria es una reacción adversa a un alimento en la que no participa el sistema inmunitario, y tiene lugar por el modo en el que el organismo procesa el alimento o sus componentes. Puede estar causada por una reacción tóxica, farmacológica, metabólica, digestiva, psicológica o idiopática a un alimento o a las sustancias químicas que contiene.

sensibilidad

hace referencia a una RAA o a un componente del alimento cuando no está claro si la reacción se debe a una alergia o a una intolerancia alimentaria. Este término, que sirve a modo de comodín, se ha utilizado como sinónimo de alergia alimentaria y de intolerancia alimentaria



Principales alérgenos alimentarios

Tabla 3. Principales alimentos implicados en las reacciones alérgicas en Estados Unidos

ALIMENTOS	NIÑOS (%)	ADULTOS (%)
Leche de vaca	2,5	0,3
Huevo	1,3	0,2
Cacahuete	0,8	0,6
Pescado	0,1	0,4
Marisco	0,1	2
En general	6	2,7



Tabla 4. Principales alimentos implicados en las reacciones alérgicas en la Unión Europea

ALIMENTOS	TOTAL (%)	> 5 AÑOS (%)	< 5 AÑOS (%)
Frutos secos	30	37	11
Leche	25	7	34
Frutas	18	5	
Huevo	16	10	14
Pescado	14	12	
Marisco	8	12	
Legumbres	5	6	7
Cereales	5	8	
Hortalizas	4	5	
Otros	10		

Los alérgenos alimentarios son de origen animal o vegetal. Cada alimento tiene un número considerable de proteínas que potencialmente pueden ser alergénicas. La parte del alérgeno que es reconocida por la IgE específica se denomina epitopo

Síntomas

Tabla 2. Síntomas de las reacciones alérgicas a los alimentos

Respiratorios	<ul style="list-style-type: none"> Moqueo o congestión nasal Estornudos Asma (dificultad para respirar) Tos Sibilancia Trastornos respiratorios
Cutáneos	<ul style="list-style-type: none"> Inflamación de labios, boca, lengua, cara y/o garganta (angioedema) Urticaria Erupciones o enrojecimiento Picazón (prurito) Ecema Dermatitis atópica
Gastrointestinales	<ul style="list-style-type: none"> Dolor abdominal Diarrea Náuseas Vómitos Cólicos Hinchazón
Sistémicos	Shock anafiláctico (shock generalizado grave)

Se constata una aparición de síntomas cutáneos en un 90% de los casos, síntomas digestivos en un 20%, las crisis de asma y rinitis se presentan en un 13 y un 10%, respectivamente, y se deduce, además, que los pacientes podían presentar uno o más síntomas en la reacción alérgica

