



Daniela guillen
Gastrointestinales

INTOLERANCIAS

NUTRICION EN LA DISFAGIA

se recomienda ablandar los alimentos con leche para expresar los alimentos, o sea un producto a base de almidón de maíz como T,H y C,K, IT o puré de papas especie, las bebidas con aguacate que agrega grasas saludables, sin cambiar los sabores. Elimine alimentos con puré o con salsa picante, hierbas o especias, se recomienda



QUE ES DISFAGIA

Dificultad para tragar alimentos o líquidos que surge de la garganta o el esófago va desde una leve dificultad hasta el bloqueo completo y doloroso

MASTICAR BIEN LOS ALIMENTOS COMER BOCADOS MAS PEQUEÑOS E INGERIR TEXTURAS MAS SUAVES PUEDE AYUDAR A QUE TRAGUE MEJOR Y SEA MAS FACIL EVITAR LA CAFEINA. LA NICOTINA DE ALCOHOL Y ALIMENTOS DIFICILES DE TRAGAR.



la disfagia da porque los nervios o músculos dañados hacen que el esófago tenga dificultad para comprimir los alimentos y líquidos en el estómago. Tiende a empeorar con el paso del tiempo.

el paciente debe era consumir y hacer una dieta triturada homogénea o si es más leve poder comer alimentos de fácil masticación, pero evitar ciertos alimentos de riesgo. Es importante hacer una dieta variada y equilibrada.



N.CON PX INMUNODEPRIMIDOS

PX CON INMUNODEPRIMIDOS

para este paciente se agrega alimentos de los cinco grupos frutas, verduras, granos, proteínas y producto lácteos elegir alimentos bajos en grasas saturadas como sodio, sal y azúcares agregados evitar que esos blandos elaborados con leche, no pasteurizada como los quesos de pasta azul o ebría el Camet, el feta el queso de cabra y el queso fresco o blanco



Evitar los productos a granel los productos sin fecha de caducidad. Los productos con envases no negros o dañados

Verduras bajo agua potable, antes de pelar y cortar cocinar alimentos de forma adecuada tanto en el tiempo como la temperatura y consumir alimentos inmediatamente después de cocinarlos



PARA FORTALECER EL SISTEMA INMUNITARIO, TAMBIEN SE PUEDE CONSUMIR. PROBIOTICOS DE MANERA REGULAR.

Estos pacientes son más susceptibles de padecer enfermedades debido a su bajada de defensas las verduras, legumbres, carnes pescados, pastas y huevos deben estar cocinados ya sea cocinados fritos o a la plancha, evitar embutidos, frutos secos, boquerones en vinagre, salmón ahumado



ALERGIAS ALIMENTARIAS

molesta o peligrosa del sistema inmunológico, tras haber ingerido un alimento determinado, se desconoce la causa de las alertas a los alimentos. En algunos casos, las alergias de las niñas desaparecen en la edad adulta.



de los síntomas de una reacción digestivos como la inflamación de vía respiratorias. Las reacciones graves pueden ser mortales. Los fármacos tratan de las reacciones alérgicas grave, inyección de adrenalina

LA LAS ALERGIAS MÁS COMUNES SON A LOS HUEVOS, EL PESCADO, LA LECHE, LOS MANÍ, LOS MARISCOS COMO EL CAMARÓN, CANGREJO LANGOSTA, PERSONAS DE TODAS LAS EDADES Y LAS SOYA, PRINCIPALMENTE PARA LOS NIÑOS. LOS HUEVOS PRINCIPALMENTE PARA NIÑOS LOS PESCADOS PARA MAYORES Y ADULTOS LA LECHE PARA TODAS LAS EDADES.



si por comida se manifiesta en unos minutos a un par de horas después de ingerir alimento ofensivo. En ocasiones los síntomas pueden parecer más los síntomas de alimentario más comunes ison : homogéneo comezón.

TAMBIÉN EXISTE LA ALERGIA POR ESTO PUEDEN VARIAR LEVES GRAVES. LA PIEL PUEDE PICAR ENLOQUECE Y VOLVERSE SECA. EN CASOS MAS GRAVES. LA PIEL PUEDE DESARROLLAR AMPOLLAS O PUEDE LLEGAR A SER DOLOROSA LA DE DERMATITIS POR ESTRÉS TAMBIÉN PUEDE PROVOCAR PICOR EN LA PIEL Y ACEITE QUE SE SIENTA CALIENTE AL TACTO.



ALIMENTOS FUNCIONALES

Son aquellos que además de aportar nutrientes, contienen componentes biológicamente activos que pueden ayudar a la salud. Reducen el riesgo de enfermedades mejoran la salud general ayudan a prevenir o tratar síntomas de enfermedades crónicas



Naturales o procesados naturales, son aquellos que ya tienen los compuestos funcionales de forma natural, mientras que los procesados son aquellos que son mejorado de un proceso industrial

le puedes conocer como fresas, la Chía yogur pueden ayudar a prevenir y controlar riesgos cardiovasculares



Las galletas con fibra, el yogurt y los extractos de aloe vera que puedan ayudar a prevenir o controlar trastornos gastrointestinales

Los pro bióticos y los pre bióticos son dos tipos de alimentos funcionales, muy estudiados. Los pro bióticos son alimentos fermentados por microorganismos vivos como los lacto bacilos y los BiFi bacterias que se encuentran en el yogurt. Los prebióticos no tienen microorganismos vivos, pero estimulan el crecimiento de determinadas bacterias del colon



NUTRICION VEGETARIANA

la nutrición vegetariana se basa una dieta basada en plantas que incluye el consumo de carne, aves de corral y mariscos. Existen diferentes tipos de dietas vegetarianas que se diferencian a los productos que se incluyen



Vegetariana, estricta o vegana, no incluye ningún producto de origen animal como huevos, lactosa y miel
lacto vegetariana, incluye productos lácteos, pero no huevos
acto -ovo vegetariana, incluye productos lácteos y huevos

**LA DIETA VEGETARIANA
PUEDE SER UNA BUENA
OPCION PARA LA
NUTRICION, PERO ES
IMPORTANTE TENER EN
CUENTA ALGUNOS
ASPECTOS**



Los veganos que no comen pescado no pueden obtener suficiente cantidad de ácidos Grosos omega tres como de HA y el e P. Estos ácidos grasos pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardiacas y son importantes durante el embarazo para obtenerlo. Los vegetarianos pueden consumir productos fortificados o aceite de lino.

Para sobre el mejor el calcio se recomienda consumirlo junto con vitamina D. Los alimentos ricos en sodio, sal y cafeína elimine el calcio por la orina.



INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS

los problemas digestivos que se producen después de la ingesta de ciertos alimentos. Si la reacción moderada o grave es necesario visitar al médico después de una nueva reacción de un alimento en particular. De esta forma se puede determinar. Se trata de una intolerancia o de una alergia a un alimento que puede ser mortal.



Náuseas, distensión abdominal y diarrea. Una vez que se identifica la causa de la intolerancia es principal tratamiento a un cambio de una dieta

LOS SÍNTOMAS, NORMALMENTE PUEDEN SUFRIR EN ÁREAS DE DOLOR EN ABDOMEN, TIPOS DE DOLOR, ARDOR EN EL PECHO, GASTO INTESTINALES, DIARREA, ERUCTOS, EXCESO DE GÁSES, FLATULENCIAS, INDIGESTIÓN, NAUSEAS Y VOMITOS



Las intolerancias alimentarias más comunes en la intolerancia a la lactosa. Intolerancia a lactosa hipersensibilidad alcohol

la intolerancia más común es la lactosa ya que su reacción es adversa al alimentaria más común en el mundo. Según este cuadro se presenta en un mayor o menor medida hasta el 80%



MALA ABSORCION

impide la absorción de nutrientes a través del intestino delgado, puede ser ocasionado por una infección medicamento, cirugía del intestino delgado y trastornos como la celiacía



Los síntomas son pérdida de peso, distensión abdominal y algunas ocasiones diarrea con el paso del tiempo puede deberse afectados en el cerebro en el sistema nervioso, los huesos, el hígado y en otros órganos

Cómo saber si tienes una mala absorción, hace síntomas como la diarrea crónica, gases, voluminosas, distensión cólicos y gases



lo que puede provocar el síndrome de mala absorción es que su intestino no puede absorber los nutrientes de los alimentos. Las causas de un síndrome de mala absorción, puede ser la celiacía y el intolerancia a la lactosa.

su tratamiento puede incluir una dieta especial, medicamentos para reponer enzimas intestinales o reducir, spam o suplementos, vitamínicos o minerales como la vitamina B12 y el hierro



Para más información ingresa a www.sitioincreible.com