



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Wendy Jocelin Jimenez Aguilar

1er Parcial

*Nombre de la Materia: NUTRICION EN ENFERMEDADES
GASTROINTESTINALES*

Nombre del profesor: Daniela Moonserrath Mendez Guillen

Licenciatura en nutrición

El sistema digestivo es esencial para la vida humana, ya que es responsable de la descomposición de los alimentos, la absorción de nutrientes y la eliminación de desechos. Sin embargo, diversas patologías pueden afectar su funcionamiento, lo que afecta directamente en la nutrición y el estado de salud general de la persona.

Funciones del Sistema Digestivo

El sistema digestivo está compuesto por la boca, esófago, estómago, intestinos, hígado, páncreas y vesícula biliar. Su función principal es procesar los alimentos para que los nutrientes puedan ser absorbidos y utilizados por el cuerpo. Esto incluye varias etapas: la ingestión en la boca, la digestión en el estómago e intestinos, la absorción de nutrientes en el intestino delgado y la eliminación de desechos a través del intestino grueso. La eficiencia de este sistema es crucial para el mantenimiento de la homeostasis corporal. Cualquier alteración en una de estas funciones puede provocar deficiencias nutricionales, mala absorción y otros problemas de salud.

Nutrición en las Enfermedades de la Cavidad Bucal

Las enfermedades de la cavidad bucal, como la gingivitis, periodontitis y caries, pueden dificultar la masticación y deglución, lo que afecta la ingesta de nutrientes. Una mala salud bucal puede conducir a una reducción en el consumo de alimentos saludables como frutas y verduras, ricos en fibra y vitaminas esenciales. Una dieta equilibrada es fundamental para mantener la salud bucal, pues nutrientes como el calcio, el fósforo y las vitaminas D y C son esenciales para la formación y mantenimiento de los dientes y encías. En casos severos, se deben adaptar las texturas de los alimentos para facilitar el consumo y prevenir la pérdida de peso.

Nutrición en las Enfermedades del Esófago y el Estómago

Enfermedades como el reflujo gastroesofágico (ERGE), la esofagitis y la gastritis afectan la función digestiva y pueden causar dolor, acidez y malestar. En estos casos, la nutrición desempeña un papel crucial en el control de los síntomas. Se recomienda una dieta baja en grasas, evitar alimentos irritantes como los cítricos, el alcohol y el café, y fraccionar las comidas para evitar el sobrellenado del estómago. En la gastritis, el exceso de ácidos gástricos puede agravar la inflamación del revestimiento del estómago, por lo que una dieta que incluya alimentos suaves, bajos en acidez y bien cocidos, es fundamental.

Nutrición en el Estreñimiento, Diarrea y Síndrome de Intestino Irritable

El estreñimiento y la diarrea son dos de los trastornos gastrointestinales más comunes, y ambos pueden gestionarse en gran medida con una adecuada intervención nutricional. En el caso del estreñimiento, el aumento del consumo de fibra dietética, presente en frutas, verduras, legumbres y cereales integrales, es fundamental para mejorar el tránsito intestinal. Además, es importante aumentar la ingesta de agua para facilitar la evacuación. En la diarrea, la prioridad es reponer los líquidos y electrolitos perdidos; una dieta rica en alimentos bajos en fibra soluble, como el arroz blanco, plátanos y papas, puede ayudar a aliviar los síntomas.

En el síndrome del intestino irritable (SII), la alimentación desempeña un papel clave. La dieta baja en FODMAPs (fermentables oligosacáridos, disacáridos, monosacáridos y polioles) ha demostrado ser eficaz para reducir los síntomas como la hinchazón, los gases y el dolor abdominal. Esta dieta restringe ciertos carbohidratos de difícil digestión, presentes en algunos vegetales, frutas, lácteos y edulcorantes.

Nutrición en la Enfermedad Celíaca

La enfermedad celíaca es un trastorno autoinmune en el cual el gluten, una proteína presente en el trigo, el centeno y la cebada, provoca una reacción inmune que daña el revestimiento del intestino delgado. Esta enfermedad compromete la absorción de nutrientes, lo que puede resultar en deficiencias nutricionales graves si no se trata adecuadamente. El tratamiento principal para la enfermedad celíaca es una dieta estrictamente libre de gluten. Los alimentos naturalmente libres de gluten, como frutas, verduras, carnes, pescados, arroz y maíz, son esenciales para garantizar que los pacientes mantengan un aporte adecuado de nutrientes sin desencadenar la respuesta autoinmune.

Nutrición en la Enfermedad Inflamatoria Intestinal

La enfermedad inflamatoria intestinal (EII), que incluye la colitis ulcerosa y la enfermedad de Crohn, es un grupo de trastornos crónicos caracterizados por la inflamación del tracto digestivo. Los pacientes con EII suelen experimentar pérdida de peso, anemia y deficiencias nutricionales debido a la malabsorción. Durante los brotes de la enfermedad, una dieta baja en fibra y sin alimentos irritantes puede ser beneficiosa para evitar la inflamación adicional. En los periodos de remisión, es importante una dieta equilibrada, rica en proteínas, vitaminas y minerales, para restaurar los nutrientes perdidos. La suplementación con hierro, vitamina D y calcio también es común debido a las deficiencias causadas por la inflamación crónica y el uso de ciertos medicamentos como los corticosteroides.

El sistema digestivo es clave para el bienestar nutricional, y cuando sus funciones se ven alteradas por diversas patologías, la nutrición debe adaptarse para minimizar los síntomas y mejorar la calidad de vida de los pacientes. Cada condición requiere un enfoque nutricional específico que garantice una adecuada ingesta y absorción de nutrientes, a la vez que previene complicaciones. Por lo tanto, una intervención nutricional personalizada es fundamental para un mejor manejo de las enfermedades digestivas.

Referencias

Universidad del sureste.2023.Antologia NUTRICION EN ENFERMEDADES GASTROINTESTINALES.pdf

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/489f5c04632b4fa819a0187a9f27ebd7-LC-LNU306%20FISIOPATOLOGIA%20I.pdf>