



# Nutrición

## Reporte de lectura

fecha de entrega 12/009/2025

Nombre del Alumno:  
Alondra Elizabeth Trujillo morales

Parcial 1: Nutrición  
Catedrático: Amairani de Jesús Argüello Barrientos

Licenciatura: medicina Humana  
Grado : tercer semestre

# **Relaciones complejas entre los alimentos, la dieta y el microbioma**

## **INTRODUCCION:**

La dieta influye en enfermedades como la obesidad, la enfermedad celíaca y los trastornos gastrointestinales funcionales. Se debe crear las recomendaciones dietéticas para los pacientes, promoviendo el consumo de vegetales, frutas, fibra y proteínas magras, mientras se limitan los alimentos procesados y se controlan las porciones. El objetivo es comprender la importancia sobre la alimentación y las recomendaciones dietéticas para aplicarlas al paciente y mejorar su alimentación y estilo de vida evitando enfermedades por una mala alimentación.

## **ENFERMEDADES:**

los profesionales de la salud han notado que la enfermedad celíaca es mucho más común que antes. Esta enfermedad afecta el sistema inmunológico, se desencadena por el consumo de gluten (presente en el trigo, el centeno y la cebada) en personas con cierta predisposición genética. Antes era rara y se diagnosticaba en niños, pero ahora afecta a personas de todas las edades.

[Rubio-Tapia, A., Kyle, R. A., Kaplan, E. L., et al. \(2009\).](#)

Los trastornos gastrointestinales funcionales (TFGI), como el síndrome del intestino irritable (SII), se caracterizan por síntomas en el tracto gastrointestinal sin causa orgánica aparente y pueden estar relacionados con la dieta. El SII afecta a un porcentaje significativo de la población mundial, y la mayoría de los afectados identifican alimentos como los desencadenantes de sus síntomas. Las mujeres con SII reportan más casos alimentarios que los hombres. ([Böhn, L., Störsrud, S., Törnblom, H., Bengtsson, U., & Simrén, M. \(2013\)](#).

## **MUJERES EN SALUD FAMILIAR**

La investigación no muestra una diferencia clara en cómo hombres y mujeres responden a las dietas o si pueden seguir las bien. A pesar de esto, las mujeres son generalmente las que deciden qué se come en casa en Estados Unidos, y si saben más sobre nutrición, es más probable que implementen dietas saludables. Por lo tanto, enseñar a las mujeres sobre alimentación saludable podría beneficiar en la salud de toda la familia. ([Laz, T. H., Rahman, M., Pohlmeier, A. M., & Berenson, A. B. \(2015\)](#).

## **DIETA**

La dieta es la ingesta total de alimentos de una persona en un periodo de tiempo aunque muchas personas lo ven como una solución temporal para un objetivo Cómo perder peso lo que lleva a restricciones poco saludables para otros como los celíacos la dieta es una terapia necesaria a largo tiempo algunas personas siguen dietas por creencias de Salud y otras evitan ciertos alimentos por razones religiosas éticas o ambientales.

## **DIETAS :**

**La dieta baja en carbohidratos** se basa en comer menos carbohidratos de lo normal, buscando que no representen más del 45% de las calorías diarias. Si además se reduce la cantidad total de calorías, puede ayudar a perder peso y mejorar la salud. El problema es que muchas personas compensan la falta de carbohidratos comiendo más grasas o proteínas, lo que elimina los beneficios. ([Lustig, R. H., Mulligan, K., Noworolski, S. M., Tai, V. W., Wen, M. J., Erkin-Cakmak, A.... & Schwarz, J. M. \(2016\)](#)).

**Una dieta baja en grasas** consiste en reducir las calorías diarias provenientes de las grasas por debajo del 20% del total. Las grasas son necesarias para obtener energía y para que el cuerpo absorba vitaminas importantes como la A, D, E y K, por lo que una restricción muy severa puede causar problemas de salud. La idea es sustituir esas calorías de grasa por otras de alimentos más saludables como vegetales, frutas y proteínas bajas en grasa, además de reducir la ingesta calórica total ([Tobias, D. K., Chen, M., Manson, J. E., Ludwig, D. S., Willett, W., & Hu, F. B. \(2015\)](#)).

## **RECOMENDACIONES DIETÉTICAS:**

Consumir una dieta compuesta de verduras frescas de frutas y fuentes de proteínas magras, el aumento de fibra contribuye a una mayor saciedad y a mejorar los parámetros de glucosa en sangre, las fuentes de proteínas magras también aumentan la saciedad, evitar la ingesta de alimentos procesados y azúcares extrínsecos de la dieta ([Sacks, F. M., Bray, G. A., Carey, V. J., et al. \(2009\)](#).

## **RIESGO DE CÁNCER:**

Un informe de 2015 de la IARC, basado en muchos estudios, encontró una relación entre comer carnes rojas y procesadas y un mayor riesgo de desarrollar cáncer. Esto sugiere que nuestras decisiones sobre cómo vivimos afectan directamente nuestras posibilidades de tener cáncer. La obesidad está relacionada con alrededor del 6% de los casos de cáncer en Estados Unidos, y las mujeres obesas en Europa tienen más probabilidades de desarrollar cáncer. ([Bouvard, V., Loomis, D., Guyton, K. Z., Grosse, Y., El Ghissassi, F., Benbrahim-Tallaa, L., Guha, N., Mattock, H., Straif, K., & International Agency for Research on Cancer Monograph Working Group. \(2015\)](#).

## **CONCLUSION:**

La comida es esencial para el cuerpo y nuestras elecciones alimentarias impactan directamente nuestra salud y esperanza de vida. Lo que comemos afecta a enfermedades como la obesidad y los problemas digestivos. Cambiar la dieta puede ayudar a prevenir o mejorar los síntomas y a tener una mejor salud en general. Es importante dar consejos fáciles de seguir a los pacientes.

# REFERENCIAS

1. Pace, L. A., & Crowe, S. E. (2016). Complex Relationships Between Food, Diet and the Microbiome. *Gastroenterology Clinics of North America*, 45(2), 253–265. <https://doi.org/10.1016/j.gtc.2016.02.004>
2. Rubio-Tapia, A., Kyle, R. A., Kaplan, E. L, et al. (2009).)
3. Böhn, L... Störsrud. S.. Törnblom. H.. Bengtsson. U.. & Simren. M. (2013).
4. Laz, T. H.. Rahman, M., Pohlmeier, A. M., & Berenson, A. B. (2015).
5. Lustig. R. H... Mulligan. K. Noworolski. S. M., Tai. V. W.. Wen. M. I. Erkin-Cakmak. A. & Schwarz, I. M. (2016).
6. Tobias. D. K., Chen, M., Manson, J. E. Ludwig, D. S, Willett, W. & Hu, E. B. (2015)
7. Sacks. F. M., Bray. G. A. Carey, V Let al. (2009)
8. Bouvard. V. Loomis., D., Guyton, K. Z. Grosse, Y. El Ghissassi, F. Benbrahim-Tallaa, L Guha, N., Mattok. H. Strail, K., & International Agency for Research on Cancer Monograph Working Group (2015)