

NUTRICIÓN DE TRASTORNOS DIGESTIVOS

DANIELA ARIAS BOLÍVAR

GENNY USUGA

DECIMO

2015



PUBLICO DIRIGIDO :

- Seria para los niños, adolescente y adultos
- La intención de mi presentación es dar a conocer soluciones y tratamientos para aquellas personas que tiene problemas de trastornos digestivos.

INTRODUCCIÓN

El esófago, el estómago y los intestinos delgado y grueso, son los órganos gastrointestinales que realizan las funciones de digestión, absorción y excreción de líquidos y alimentos.

En la boca del estómago se inicia la digestión, donde se desdoblan los nutrientes para que puedan ser absorbidos, y continúa en las primeras porciones del intestino delgado, con la ayuda de las secreciones del hígado, páncreas e intestino delgado. Aquí se realiza la mayor parte de la absorción de nutrientes y sólo pequeñas porciones, las sales y la vitamina. El intestino grueso absorbe el agua residual que no ha absorbido el intestino delgado, pero principalmente cumple la función de excreción a través de la formación y liberación de las heces.

TEMAS

- ❖ ¿Que son los trastornos digestivos?
- ❖ Nutrición para los trastornos
- ❖ Consejos
- ❖ Tratamiento del estreñimiento
- ❖ Tratamiento de la diarrea
- ❖ conclusiones

¿QUE SON ?

Diarrea, estreñimiento e indigestión son comunes y se puede prevenir. Sin embargo, la diarrea puede ser un síndrome de infección o de un problema a largo plazo, como el síndrome de intestino irritable (SII) o un trastorno inflamatorio del intestino como la colitis ulcerosa o la enfermedad de Crohn.



NUTRICIÓN PARA TRASTORNOS DIGESTIVOS

- Si su médico puede sugerir cambios en la dieta que lo ayuden a aliviar parte de sus síntomas.
- Algunos de estos cambios en la dieta puede ayudar a corregir o prevenir el problema. Por ejemplo aumentar la cantidad de fibra en su dieta y beber mas agua ayuda al estreñimiento .
- Hacer cambios apropiados para aliviar u trastorno digestivo requiere paciencia y un período de prueba y error



CONSEJOS

- Evite alimentos que irrite su estomago, como hierva buena, fruta cítricas, alimentos condimentados o con mucha grasa y productos de tomate.
- Coma poca cantidad y con poca grasa en las comidas, y tentempiés de frutas, pretzels, galletas saladas y yogur sin grasa.
- Como despacio y mastique bien loa comida.
- Beba entre comidas.
- Si fuma trate de dejarlo, Ya que sus síntomas podrían empeorar.

TRATAMIENTO DEL ESTREÑIMIENTO

Una dieta con muchas grasas animales, como carne, queso y huevo, con azúcar refinada y con poca fibra de verduras, frutas y granos enteros, es una causa común de estreñimiento. La evacuación de heces difíciles y poco frecuentes es en particular común en la mayoría de la gente.

- Beba muchos liquido
- Como muchas fibras y verduras
- Tome un cereal de fibras
- Evite alimentos pesados



TRATAMIENTO DE DIARRREA

La diarrea es la evacuación frecuente de heces sueltas y líquidas a menudo es causado por infecciones por alimento o aguas contaminadas

- Evite alimentos con fibra



CONCLUSIONES:

- La nutrición es muy importante en muchos trastornos digestivos porque lo que come tiene un efecto importante en el tracto gástrico intestinal (TG)
- El síndrome de intestino es la irritación de el colón con algunos alimentos, alcohol... esto puede ocasionar dolor, cólicos y diarrea.
- Dolor o malestar en la parte superior del abdomen que en general se desarrolla después de comer.