



**LICENCIATURA: NUTRICIÓN APLICADA**  
**ASIGNATURA: Anatomía y Fisiología II**

**NÚMERO Y TÍTULO DE LA UNIDAD:**

Unidad 4. SISTEMA DIGESTIVO

**ACTIVIDAD:**

“Problemas de digestión”

**ASESORA:**

KARINA SANCHEZ LUNA

**ESTUDIANTE:**

GUILLERMO DE JESÚS VÁZQUEZ OLIVA

**MATRICULA:** ES231107260

**FECHA DE ENTREGA:**

25 de marzo de 2024



## INTRODUCCIÓN

Los problemas de digestión abarcan una amplia gama de trastornos gastrointestinales que afectan la capacidad del cuerpo para descomponer y absorber los alimentos de manera eficiente. Estos trastornos pueden incluir desde síntomas leves como acidez estomacal hasta afecciones más graves como la enfermedad celíaca o la colitis ulcerosa. La comprensión de estos problemas es fundamental para abordar adecuadamente sus causas y síntomas, así como para desarrollar estrategias de manejo efectivas. En este contexto, exploraremos seis problemas de digestión comunes, sus definiciones, causas, síntomas y recomendaciones dietéticas.



## DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

En el siguiente cuadro comparativo se detallan seis problemas de digestión actuales, junto con sus definiciones, causas, síntomas y recomendaciones dietéticas. Esta herramienta proporciona una visión general de trastornos gastrointestinales comunes, desde el síndrome del intestino irritable hasta la enfermedad celíaca, ayudando a comprender mejor sus características distintivas y cómo manejarlos de manera efectiva.

| Problema de digestión                                | Definición  | Causas   | Síntomas  | Alimentos que mejoran el problema de digestión  | Alimentos que empeoran el problema de digestión                                 |
|--|---|--|---|---|---|
| <b>Síndrome del Intestino Irritable (SII)</b>        | El SII es un trastorno gastrointestinal que afecta el intestino grueso y causa dolor abdominal, distensión y cambios en los hábitos intestinales.     | Las causas del SII no son completamente entendidas, pero se cree que pueden incluir anomalías en la comunicación entre el cerebro y el intestino, alteraciones en la microbiota intestinal y factores genéticos. | Dolor abdominal, hinchazón, gases, diarrea o estreñimiento, sensación de evacuación incompleta. | Alimentos ricos en fibra soluble como avena, plátanos, zanahorias. Probióticos como el yogur natural. | Alimentos ricos en grasas, lácteos, alimentos procesados, cafeína, alcohol.     |
| <b>Enfermedad por Reflujo Gastroesofágico (ERGE)</b> | La ERGE ocurre cuando el ácido del estómago se devuelve hacia el esófago, causando síntomas como acidez estomacal, regurgitación y dolor en el pecho. | La relajación del esfínter esofágico inferior, aumento de la presión abdominal, obesidad y hábitos alimentarios como el consumo excesivo de alimentos grasos o picantes.   | Acidez estomacal, regurgitación, dolor en el pecho, tos crónica, dificultad para tragar.        | Alimentos bajos en grasas y ácidos como plátanos, verduras, pescado y aves sin piel.                  | Alimentos grasos, cítricos, café, chocolate, menta, tomate, alimentos picantes. |
| <b>Dispepsia Funcional</b>                           | La dispepsia funcional se caracteriza por malestar o dolor en la  | Las causas exactas son desconocidas, pero pueden incluir   | Malestar o dolor en la parte superior del abdomen,  | Alimentos bajos en grasas y fibra como pollo,   | Alimentos grasos, picantes, cítricos,   |



|                         |   |  |  |  |   |
|-------------------------|---|--|--|--|---|
|                         | parte superior del abdomen, sin una causa identificable.  | trastornos de la motilidad gastrointestinal, sensibilidad aumentada del tracto gastrointestinal y factores psicológicos.   | sensación de saciedad temprana, hinchazón, náuseas.                                  | pescado, arroz blanco, frutas no cítricas.   | cafeína, alcohol, chocolate.  |
| <b>Gastritis</b>        | La gastritis es la inflamación del revestimiento del estómago, que puede ser aguda o crónica, y está asociada con dolor abdominal, náuseas y pérdida de apetito.                | La infección por <i>Helicobacter pylori</i> , uso prolongado de medicamentos antiinflamatorios no esteroides (AINEs), consumo excesivo de alcohol, estrés crónico. | Dolor abdominal, indigestión, náuseas, vómitos, sensación de saciedad temprana.      | Alimentos blandos y bajos en grasas como plátanos, arroz, manzanas, verduras hervidas.                     | Alimentos irritantes como alimentos fritos, picantes, ácidos, café, alcohol.  |
| <b>Colitis Ulcerosa</b> | La colitis ulcerosa es una enfermedad inflamatoria intestinal que afecta el revestimiento del colon y el recto, causando diarrea con sangre, dolor abdominal y pérdida de peso. | Factores genéticos, anomalías del sistema inmunitario, cambios en la microbiota intestinal, factores ambientales.  | Diarrea con sangre, dolor abdominal, urgencia para defecar, fatiga, pérdida de peso. | Alimentos ricos en fibra soluble como avena, plátanos, arroz blanco. Proteínas magras como pollo, pescado. | Alimentos que pueden causar irritación como lácteos, alimentos picantes, alimentos con alto contenido de fibra insoluble. |



|                           |   |   |   |  |   |
|---------------------------|---|---|---|--|---|
| <b>Enfermedad Celíaca</b> | La enfermedad celíaca es una enfermedad autoinmune en la que la ingestión de gluten provoca daño en el intestino delgado, lo que resulta en malabsorción de nutrientes y síntomas como diarrea, fatiga y pérdida de peso. | Predisposición genética, consumo de gluten en la dieta, factores ambientales. | Diarrea crónica, pérdida de peso, distensión abdominal, fatiga, anemia por deficiencia de hierro. | Alimentos sin gluten como arroz, maíz, quinoa, frutas, verduras, proteínas magras. | Alimentos que contienen gluten como trigo, cebada, centeno, productos horneados, cerveza. |
|---------------------------|---|---|---|--|---|



## CONCLUSIONES

El desarrollo de esta actividad proporcionó una comprensión más profunda de los problemas de digestión y sus implicaciones en la salud gastrointestinal. La aplicación de conocimientos sobre definiciones, causas y recomendaciones dietéticas amplió mi perspectiva sobre cómo abordar estos trastornos desde una variedad de enfoques, lo que resulta relevante para el estudio y la práctica en el ámbito de la asignatura.



## FUENTES DE CONSULTA

Curso Preparados alimenticios. Tema 15. Productos para personas con problemas digestivos. (2017, junio 15). elfarmaceutico.

<https://www.elfarmaceutico.es/index.php/cursos/item/8199-productosparapersonascon-problemas-digestivos>

Diagnostico, R. (s/f). Enjuiciamiento crítico de los Transtornos Digestivos Funcionales, avances en su estudio y propuestas para ulteriores desarrollos. Org.pe. Recuperado el 25 de marzo de 2024, de <https://www.fihu.org.pe/revista/numeros/2003/setdic03/239-243.html>

Digestivo, S. (s/f). Anatomía y fisiología II. Unadmexico.mx. Recuperado el 25 de marzo de 2024, de [https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSBA/BLOQUE1/NA/03/NAFI2/unidad\\_04/descargables/NAFI2\\_U4\\_Contenido.pdf](https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSBA/BLOQUE1/NA/03/NAFI2/unidad_04/descargables/NAFI2_U4_Contenido.pdf)

Funciones gastrointestinales: Digestión y absorción de nutrimentos. (s/f). Unam.mx. Recuperado el 25 de marzo de 2024, de <https://fisiologia.facmed.unam.mx/index.php/funciones-gastrointestinales-digestion-y-absorcion-de-nutrimentos/>