



LICENCIATURA: NUTRICIÓN APLICADA
ASIGNATURA: Anatomía y Fisiología I

NÚMERO Y TÍTULO DE LA UNIDAD:

Unidad 2. HISTOLOGIA

ACTIVIDAD:

Autorreflexiones U2

ASESORA: MARTHA PATRICIA LARA PUGA

ESTUDIANTE:

GUILLERMO DE JESÚS VÁZQUEZ OLIVA

MATRICULA: ES231107260

FECHA DE ENTREGA:

11 de noviembre de 2023



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

¿Qué importancia tiene identificar la relación que existe entre alimentación y trastornos Tisulares o enfermedades gastrointestinales?

La relación entre la alimentación y los trastornos gastrointestinales es un tema de suma importancia en la actualidad debido a su impacto en la salud de las personas. A lo largo de la historia, la alimentación ha sido un factor crucial en la prevención y el tratamiento de enfermedades, y los trastornos gastrointestinales no son una excepción. En este documento, reflexioné sobre la importancia de identificar esta relación y por qué es fundamental comprenderla para mantener una buena salud.

En primer lugar, es esencial reconocer que el sistema gastrointestinal es un componente clave de nuestro organismo. Es el encargado de procesar y absorber los nutrientes esenciales para nuestro cuerpo, y su correcto funcionamiento es vital para mantener la salud en general. Por lo tanto, la relación entre la alimentación y los trastornos gastrointestinales es crucial, ya que lo que consumimos puede tener un impacto directo en la salud de nuestro sistema digestivo.

La dieta juega un papel fundamental en la prevención de enfermedades gastrointestinales. Alimentos ricos en fibra, como frutas, verduras y granos enteros, ayudan a mantener el tracto digestivo saludable y previenen el estreñimiento. Por otro lado, una dieta rica en grasas saturadas y alimentos procesados puede aumentar el riesgo de enfermedades como la enfermedad de reflujo gastroesofágico (ERGE) o la enfermedad inflamatoria intestinal (EII).

Además, ciertos alimentos pueden desencadenar o empeorar los síntomas de trastornos gastrointestinales ya existentes. Por ejemplo, las personas con enfermedad celíaca deben evitar el gluten, y aquellos con intolerancia a la lactosa deben evitar los lácteos. Identificar estos desencadenantes alimentarios es crucial para evitar molestias y complicaciones relacionadas con estas condiciones.

La relación entre la alimentación y los trastornos gastrointestinales también es evidente en el tratamiento de estas afecciones. Las dietas terapéuticas, como la dieta baja en FODMAP (fermentables, oligosacáridos, disacáridos, monosacáridos y polioles) para el síndrome del intestino irritable (SII), demuestran cómo la alimentación puede ser una herramienta eficaz en el manejo de los síntomas y la mejora de la calidad de vida de los pacientes.

En este contexto, es esencial destacar la importancia de la educación nutricional. Los profesionales de la salud, como nosotros los nutricionistas y dietistas, desempeñamos un papel fundamental al proporcionar orientación sobre cómo una alimentación adecuada puede prevenir o aliviar los trastornos gastrointestinales. La información y la conciencia sobre la relación entre la alimentación y la salud digestiva son esenciales para empoderar a las personas a tomar decisiones informadas sobre su dieta.



FUENTES DE CONSULTA

Vilaplana, M. (2006, 1 marzo). Enfermedades y trastornos gastrointestinales. Offarm. Recuperado 11 de noviembre de 2023, de <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-enfermedades-trastornos-gastrointestinales-13085790>

Etimología de la Histología. (s/f). Dechile.net. Recuperado el 30 de octubre de 2023, de <https://etimologias.dechile.net/?histologi.a>

Histología humana. (2023, octubre 17). Ken HUB. <https://www.kenhub.com/es/library/anatomia-es/histologia-vision-general>

Megías, M., Molist, P., & Pombal, M. Á. (s/f). Tejidos animales. Tejido epitelial. Glandular. Atlas de Histología Vegetal y Animal. Uvigo.es. Recuperado el 11 de noviembre de 2023, de https://mmegias.webs.uvigo.es/guiada_a_glandular.php

Megías, M., Molist, P., & Pombal, M. Á. (s/f). Tejidos animales. Tejido epitelial. Glandular. Atlas de Histología Vegetal y Animal. Uvigo.es. Recuperado el 11 de noviembre de 2023, de https://mmegias.webs.uvigo.es/guiada_a_glandular.php

UNADM. (s/f). Histología. Recuperado el 30 de octubre de 2023, de https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSBA/BLOQUE2/NA/02/NAFI1/unidad_02/descargables/NAFI1_U2_Contenido.pdf

Vélez, J., & Dds, A. T. (2023, noviembre 7). Tejido epitelial. <https://www.kenhub.com/es/library/anatomia-es/tejido-epitelial-tipos-y-vision-general>

Diccionario de Cáncer del NCI. (s. f.). Instituto Nacional del Cáncer. Recuperado 11 de noviembre de 2023, de <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/cancer-de-estomago-en-estadio-iii>

What is gastritis? (2004, 8 julio). WebMD. Recuperado 11 de noviembre de 2023, de <https://www.webmd.com/digestive-disorders/digestive-diseases-gastritis>



David, R. P. (s. f.). Actualización de la fisiología gástrica. Recuperado 11 de noviembre de 2023, de https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-00152010000200007#:~:text=El%20est%C3%B3mago%20es%20rico%20en,productos%20son%20desconocidos%2C%20las%20c%C3%A9lulas

MARIEB, E. (2009). ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA HUMANA. 9ª. Edición. PEARSON EDUCACIÓN S.A. Recuperado 11 de noviembre de 2023, de <https://clea.edu.mx/biblioteca/files/original/27169cd6cf60d4993790cf17632da8d3.pdf>