

Tecnicatura Operador de Alimentos

Alimentación en Colectividades Sanas y Enfermas

PATOLOGIAS GASTRICAS Y HEPATICAS



UNIDAD 4

PLAN DE ALIMENTACION

PATOLOGIAS APARATO DIGESTIVO

Patologías funcionales y orgánicas

- **Orgánicas:** presenta síntomas que obedecen a una enfermedad estructural y mejoran al curar la misma. Presentan una base estructural o bioquímica que permite al clínico a través de estudios de imagen o bioquímica, establecer el diagnóstico.
- **Funcionales:** Presentan síntomas que tienen evolución crónica, no se acompañan de signos clínicos ni alteraciones estructurales o bioquímicas, ni se presentan síntomas de alarma.

Afecciones gástricas más frecuentes:

- Dispepsia funcional
- Gastritis (orgánica)
- UGD (orgánica)

Bases de
tratamiento

en común. Distintos
grados de restricción

- ERGE (orgánica)

Algunas consideraciones
especiales.

- La terapéutica nutricional para las patologías digestivas no cuenta con una investigación tan extensa, como la que se documenta para las Enfermedades Crónicas no Transmisibles.
- La **atención** por tanto debe ser **individualizada**.
- **Terapia** nutricional tiene como objetivo contribuir a minimizar los **síntomas** y corregir las **alteraciones** presentes.

- Afecciones gástricas más frecuentes

Gastritis – Úlcera gastro-duodenal

Objetivos Nutricionales:

- Mantener o mejorar el estado nutricional
- Disminuir y neutralizar la secreción gástrica
- Favorecer la evacuación normal
- Contribuir a mejorar la sintomatología
- Proteger la mucosa

Para todos los casos

Dieta de Protección Gástrica.

Dispepsia Funcional

Objetivos Nutricionales:

- Facilitar el proceso digestivo.
- Contribuir a una evacuación normal.
- Contribuir a reducir el dolor o el ardor epigástrico, si están presentes.
- Favorecer cambios en la conducta que mejoren la sintomatología.
- Mantener o recuperar el estado nutricional.

Reflujo gastro-esofágico

Objetivos Nutricionales

- Mantener o mejorar el estado nutricional.
- Contribuir a disminuir la presión intragástrica y a aumentar la presión del esfínter esofágico inferior (EEI).
- Favorecer la evacuación gástrica.
- Disminuir la capacidad erosiva o la acidez de las secreciones gástricas.
- Contribuir a la mejoría sintomática evitando alimentos que se vinculan con pirosis y/o irritación esofágica.

Importante considerar:

- **Modificaciones de la ingesta en el último período:** pueden haber ayunos, dieta líquida u otras restricciones, provocada por los síntomas. Esto puede alterar el peso o generar carencias específicas.
- **Características del consumo habitual:** número de comidas, masticación, formas de preparación (frituras y/o costras de tostación, condimentos), intolerancias y rechazos.

Importante considerar:

- **Tolerancia actual:** Es un dato relevante para resolver la selección de alimentos.
- **Síntomas versus ingesta:** Identificar alimentos que provocan malestar o dolor. Insistir en reconocer si la presencia de alimentos modifica los síntomas. Se observa alta variabilidad entre los pacientes, pero es un punto clave para decidir el nivel de restricción.

Importante considerar:

- **Mitos, rechazos y aversiones:** suelen existir hacia ciertos alimentos. Frecuentemente no cuentan con una base real en relación a la composición de los mismos.
- **Voluntad de cambio o resistencias:** como en todo tratamiento que implica modificación de hábitos alimentarios. En general, la presencia de síntomas, suele favorecer la adherencia al tratamiento.

Importante considerar:

- **Tránsito intestinal y presencia de estímulos intestinales:** número y características de las deposiciones. Frecuencia de consumo y calidad de la ingesta vinculada al uso de alimentos fuente de fibra, consumo de líquidos e inclusión de lactosa.

Afectan el Tubo digestivo alto



| | |
|--|---|
| AUMENTAN LA DISTENSIÓN GÁSTRICA | <ul style="list-style-type: none"> • POR VOLUMEN: LÍQUIDO GAS SÓLIDO |
| ESTIMULAN LA SECRECIÓN GÁSTRICA | <ul style="list-style-type: none"> • ALCOHOL • CAFÉ (CAFEÍNA) • CONDIMENTOS FUERTES • OSMOLARIDAD • PROTEÍNAS – (PURINAS) |
| IRRITAN LA MUCOSA POR EFECTO DIRECTO O INDIRECTO | <ul style="list-style-type: none"> • CÍTRICOS Y JUGOS • BEBIDAS pH BAJO • CAFÉ -MATE • ESPECIAS (PIMIENTA) • FRITURAS • TOMATE • TEMPERATURAS EXTREMAS • SUPLEMENTOS Fe Y K |
| PRECIPITAN EL REFLUJO | <ul style="list-style-type: none"> • CAFÉ • GRASAS • CHOCOLATE • ALCOHOL • MENTA, AJO, CEBOLLA |
| PRECIPITAN LA PIROSIS | <ul style="list-style-type: none"> • CÍTRICOS • BEBIDAS CARBONATADAS • ALIMENTOS CONDIMENTADOS • TOMATE Y SALSA DE TOMATE |
| RETARDAN EL VACIAMIENTO GÁSTRICO | <ul style="list-style-type: none"> • GRASAS • CONSISTENCIA DURA • TEMPERATURA CALIENTE |

- Tratamiento por etapas selección de alimentos adaptada al momento evolutivo y síntomas predominantes.
- **IDEAL:** alimentos de fácil digestión, bajo estímulo y tolerados por la mayoría
- **POSIBLE:** a incorporar según evolución o a mantener si ya eran tolerados
- **SE DESACONSEJA:** generalmente mal tolerados o condicionados a la respuesta individual. Se utilizan en transición hacia la normalidad



En principio seleccionar entre alimentos IDEAL y POSIBLE , según la evolución se incorporan otros

Dispepsia funcional:

- Dolor o malestar abdominal persistente o recurrente localizado en el hemiabdomen superior.
- No responde a alteraciones estructurales que se puedan identificar. Su definición incluye la concomitancia de síntomas característicos, duración de al menos 6 meses y haber descartado causa orgánica.

Fundamentos Nutricionales:

- **Controlar los alimentos que enlentecen la evacuación gástrica:** Reducir grasas, incorporar alimentos proteicos de fácil digestión, controlar agregado de azúcar.
- **Excluir alimentos vinculados con el dolor y ardor:** contraindicados mate y café; alcohol; cítricos y bebidas de pH bajo; especies picantes (pimienta); frituras. El tomate, cocido.
- **Volumen** disminuido – fraccionamiento aumentado.

Fundamentos Nutricionales:

- **Consistencia** a predominio blanda.
- **Temperaturas no extremas**. Evitar especialmente temperaturas calientes por retraso en la evacuación.
- **Sabor y aroma** suaves, excluir condimentos picantes.
- **Ácidos orgánicos** reducidos si se vinculan con síntomas de ardor epigástrico.
- **Grasas** normales evitar concentrarla en un solo tiempo de comida.

Gastritis:

- Se define como la respuesta Inflamatoria a la mucosa Gástrica frente a la agresión.
- Diagnóstico Anatomo-Patológico
- Sin Síntomas uniformes (dispepsia de variada severidad).

Úlcera Gastro Duodenal (UGD)

- **Úlcera: Definición histológica:** defecto necrótico de la mucosa, que se extiende a través de la muscular de la mucosa y hacia la submucosa o capas más profundas.

Dieta Gástrica:

Variará selección de alimentos según
sintomatología presentada y
tolerancia individual de cada
paciente.

Dieta Gástrica

Selección de alimentos:

| LÁCTEOS | | |
|--|--|---|
| IDEAL | POSIBLE | SE DESACONSEJA |
| <p>Leche sola o con té claro.</p> <p>Leche entera o descremada dependiendo del volumen.</p> <p>Integrada a preparaciones como salsa blanca o crema de vainilla o flan instantáneo con poco azúcar y sin caramelo.</p> <p>Queso magro, de untar descremado o ricotta.</p> | <p>Leche con café de cebada o descafeinado.</p> <p>Quesos cuartirolo, danbo o muzzarella.</p> <p>Queso rallado para condimentar.</p> <p>Yogur natural o de frutas (de preferencia durazno o vainilla).</p> | <p>Leche con café común concentrado o con cocoa.</p> <p>Otros quesos (de mayor tenor graso o maduración).</p> |

Dieta Gástrica

Selección de alimentos:

PANES Y GALLETAS

IDEAL

Galletas o panes sin grasa: pan ligeramente dorado (desecado al horno), galletas marinas, grissines, galletitas de bajo tenor graso.

POSIBLE

Tostadas empaquetadas.

Galletitas dulces tipo María, plantillas, merenguitos pequeños.

SE DESACONSEJA

Pan y galletitas de tipo integral (alternar su uso con los panes y galletas indicados como ideales). Preparaciones con manteca, grasa o excesiva cantidad de huevo o yemas.

Galletitas dulces, especialmente las rellenas.

CARNES

IDEAL

Porciones pequeñas de: pechuga de pollo sin piel o carne vacuna magra (pulpas desgrasadas) jamón o paleta.

Pescados magros: merluza, cazón, pescadilla.
Se aconseja alternar entre las distintas carnes. Las blancas son más fáciles de digerir. Preparar al horno, al spiedo, a la parrilla, hervidas u otras formas que no incluyan las frituras. Descartar las partes tostadas.

POSIBLE

Milanesas al horno, hamburguesas de carne magra, carne al horno sin condimentos picantes.

SE DESACONSEJA

Carnes grasas, fiambres comunes, frankfurters.

Dieta Gástrica

Selección de alimentos:

| VERDURAS | | |
|---|---|---|
| IDEAL | POSIBLE | SE DESACONSEJA |
| Calabaza, zapallo, zapallitos o zucchinis tiernos sin semillas, zanahorias, remolachas. | <p>Chauchas tiernas.</p> <p>Espinaca o acelga sin tallos, hervidas y picadas.</p> <p>Pulpa de tomates sin semilla, para salsa dietética: preparada con cebolla rallada, condimentos permitidos y agregado de aceite al finalizar la cocción.</p> <p>Zanahoria cruda rallada y lechuga hojas tiernas y bien trozadas.</p> <p>Tomate crudo sin semillas, trozado y bien masticado.</p> <p>Papa en cantidad controlada, combinada en purés con las otras verduras permitidas, o preparadas al horno con poco aceite.</p> <p>Choclo en pequeña cantidad, bien tierno y hervido.</p> <p>Sopa Juliana bien picada o sopa licuada, eligiendo verduras indicadas.</p> | Cualquiera de las anteriores si provocan molestias, y otras no sugeridas. |

Dieta Gástrica

Selección de alimentos:

| HUEVOS | | |
|---|---|--|
| IDEAL | POSIBLE | SE DESACONSEJA |
| <p>Pueden usarse libremente las claras, se permite el uso de 2 o 3 yemas en la semana. Facilitan para la elaboración de budines, soufflés, tortillas al horno u otras preparaciones con las verduras y otros ingredientes permitidos.</p> | | |
| CEREALES | | |
| IDEAL | POSIBLE | SE DESACONSEJA |
| <p>Arroz, polenta, pasta sin relleno (tallarines, moñas o tirabuzones), raviolos de ricotta o calabaza, harinas en general.</p> <p>Fideos para sopa con caldo de verduras. Condimentar con aceite y queso o con salsas dietéticas.</p> | <p>Ñoquis o pastas caseras con los ingredientes permitidos.</p> <p>Masas elaboradas con harina, aceite y leche o agua, para tartas o tortas con ingredientes aconsejados.</p> | <p>Pastas rellenas, fideos gruesos de difícil cocción.</p> |

Dieta Gástrica

Selección de alimentos:

| FRUTAS | | |
|---|---|---|
| IDEAL | POSIBLE | SE DESACONSEJA |
| <p>Compotas de manzana, manzana rallada, manzanas al horno sin la cáscara, banana pisada.</p> <p>Gelatinas combinadas con las frutas anteriores.</p> | <p>Duraznos en compota o almíbar (no utilizar el almíbar), compota de peras.</p> <p>Manzanas, duraznos o peras: crudos y sin cáscara.</p> <p>Jugo de naranja colado y diluido con partes iguales con agua (usar sólo si no hay sintomatología).</p> <p>Mandarinas quitando los hollejos.</p> <p>Pueden prepararse en licuados o ensalada de frutas.</p> | <p>Otras frutas o cualquiera de las anteriores, si no son bien toleradas.</p> |
| BEBIDAS PERMITIDAS | | |
| <p>Aguas minerales, eventualmente refrescos tipo lima-limón (facilitar la pérdida de gas).</p> <p>Agua de frutas o jugos envasados de manzanas, duraznos o peras (controlar azúcar o diluir).</p> | | |
| CONDIMENTOS PERMITIDOS | | |
| <p>Orégano, perejil, tomillo, romero, cebolla licuada, azafrán, laurel, gotas de vinagre o limón. Sal controlada.</p> | | |

Dieta Gástrica

Selección de alimentos:

ACEITES

Agregar aceite crudo, salvo cuando se use para untar recipientes.
Puede reemplazarse por cantidades muy controladas de mayonesas comerciales.

AZÚCAR Y DULCES

Endulzar con precaución: 1 o 2 cucharitas de azúcar por taza.
Jaleas o mermeladas sin cáscaras para untar.

Alimentos prohibidos

- Bebidas alcohólicas -Café-mate –refrescos cola. Bebidas gasificadas.
- Ajo, cebolla, pimienta, pimentón, mostaza, ajíes y otros condimentos fuertes o picantes.
- Embutidos. Fiambres y quesos no indicados.
- Caldos y extractos de carne.
- Dulce de leche. Chocolate. Caramelos o almíbares.
- Cáscaras, semillas y partes fibrosas de verduras o frutas.
- Vegetales y frutas no indicados en el plan.
- Leguminosas (según etapa y severidad síntomas)
- **Alimentos con alto contenido en grasas:**
- Grasa animal. Cortes grasos de carne vacuna. Visceras. Frituras y saltados.
- Panificados con grasa, bizcochos, tortas comunes, masitas, galletitas rellenas.

Enfermedad por Reflujo Gastroesofágico: ERGE

- ERGE se produce por la acción de reflujo retrógrado del contenido ácido del estómago hacia el esófago u órganos adyacentes, provocando síntomas y/o complicaciones.
- Los síntomas típicos son la pirosis y la regurgitación; este binomio es prácticamente diagnóstico de ERGE en su presentación típica. Aunque también puede presentarse sin síntomas.

Medidas habitualmente útiles:

- **Reducción de grasas en la dieta:** las grasas se vinculan con un retraso en el vaciamiento gástrico. Reducción hasta 20% del valor calórico total.
- **Evitar ciertos alimentos o estímulos de acuerdo a síntomas predominantes:**
- **Chocolate:** su efecto sobre la presión del EEI se vincula aparentemente a su alto contenido en metilxantinas, que determina la relajación de la musculatura lisa del esófago.

- **El café** común se ha vinculado con la disminución del tono del EEI y con aumento de la secreción de ácido.
- **Bebidas con cafeína** (refrescos cola) también se asocian con pirosis, al igual que el té, aunque con un menor efecto que el café.
- Tomar **bebidas alcohólicas** produce pirosis frecuentemente en pacientes con ERGE. Ha sido descrita una disminución del tono del EEI como consecuencia del consumo de alcohol.

Carminativos:

- **Menta:** se ha descrito su efecto en la disminución del tono del EEI.
- **Cebolla y ajo:** si bien se desconoce el mecanismo exacto por el que producen reflujo ácido, está reportada tal asociación

- **Otros irritantes** como salsa de tomate, jugo de tomate, jugo de naranja y condimentos como pimienta, mostaza y ají: estas sustancias podrían aumentar la sensibilidad de la mucosa esofágica. El jugo de naranja y el tomate tienen un pH ácido, lo que a su vez podría irritar la mucosa inflamada del esófago distal.
- **Disminuir volumen:** se recomienda implementar medidas para reducir la cantidad de alimentos. Se debe aumentar fraccionamiento, evitar líquidos con las comidas, desaconsejar comidas copiosas y bebidas con gas. Se aconsejan 4 comidas básicas y 2 colaciones

Hígado

Funciones del hígado

- ❑ **Síntesis** de proteínas plasmáticas
- ❑ **Conversión** y desaminación de aminoácidos
- ❑ **Formación** de la urea.
- ❑ **Metabolismo** y almacén de vitaminas y minerales.
- ❑ **Catabolismo** y excreción de hormonas.
- ❑ **Secreción biliar** en su doble vertiente, secretora y excretora: la primera favorece las actividades digestivas; la excretora permite la eliminación de sustancias endógenas (bilirrubina, colesterol) y sustancias exógenas (fármacos, alcohol)
- ❑ **Mantenimiento** del balance hidroelectrolítico.

HEPATOPATÍAS

- Afecciones hepáticas que pueden mantenerse compensadas presentando o no, síndromes asociados.
- **Hepatopatías compensadas:**
 - Hepatitis:** daño difuso del parénquima hepático por tiempo limitado
 - Cirrosis compensada:** daño difuso con necrosis hepatocelular y regeneración nodular y fibrosa.

HEPATOPATÍAS

- **Hepatopatías descompensadas:**
- **Síndrome ascítico edematoso (SAE)**
degeneración de nódulos fibrosos aumentan presión intrahepática y sobre vena porta causando hipertensión portal. Este bloqueo hepático ocasiona circulación colateral con formación de várices esofágicas.

La hipertensión portal y la hipoalbuminemia presente puede llevar a ascitis.

Ascitis

Es la acumulación de un exceso de líquido en la cavidad peritoneal La ascitis es el primer signo de descompensación en la mayoría de los pacientes cirróticos y se asocia con un pronóstico negativo.

Cirrosis

- La cirrosis es una enfermedad crónica y difusa del hígado que altera su estructura y función, a través de la formación de nódulos

Tratamiento nutricional

- **1 En situaciones compensadas**
- **Sin sintomatología**
- Se permiten mas estímulos como concentraciones y temperaturas normales, y mayor cantidad de fibra.
- Se mantiene la prohibición del alcohol, el café y los picantes.

Tratamiento nutricional

- **2.- En situaciones descompensadas**
- **Síndrome ascítico edematoso**
- El objetivo es tratar la patología de base, colaborando en corregir la descompensación actual.
- **Se dará régimen hiposódico y de consistencia blanda si hay várices esofágicas.**

Tratamiento nutricional

- **2.- En situaciones descompensadas**
- **Encefalopatía portosistémica:** disminuir posibles agentes causales, se suele manejar (sobre todo en coma hepático) plan con bajo aporte proteico, usando en lo posible primero proteínas vegetales y después de la leche y del huevo.

Encefalopatía hepática

- es un trastorno neuropsiquiátrico que cursa con alteraciones neuromusculares y en la conducta y obedece a múltiples causas: hemorragia gastrointestinal, anormalidades hidroelectrolíticas, uremia, inflamación, empleo de sedantes, estreñimiento y alcalosis

- El trastorno neurológico evoluciona desde alteraciones de la consciencia hasta un estado de coma en el plazo de horas o días. La muerte se produce por el incremento
- de la presión intracraneal causada por un edema cerebral progresivo.

Bibliografía

- Patologías digestivas orgánicas nutriguía 2012-2013
- Patologías digestivas funcionales nutriguía 2012-2013
- Nutrigía terapeutica del aparato digestivo 2012-2013

- Patologias digestivas organicas Nutriguía 2012/2013
- Nutriguía terapeutica del aparato digestivo
- Nutricion en Patologias hepatobiliares Alejandro Esteller Pérez
- Tratado de Nutrición de A. Gil. . España 2004 Capítulo 4.31
Nutrición en Enfermedades Hepatobiliares. Formato CD en
Biblioteca de la Escuela de Nutrición