



NUTRICIÓN Y EII

Cristina González Vega
dncristinagonzalez@gmail.com





INTRODUCCIÓN

- FACTORES GENÉTICOS
- FACTORES AMBIENTALES

TRATAMIENTO:

- *PRINCIPALMENTE MÉDICO: FÁRMACOS*
- *¿TRATAMIENTO NUTRICIONAL?*



MICROBIOTA

La microbiota es el conjunto de microorganismos (bacterias y hongos) que se encuentran en nuestro intestino.

- Controla la proliferación de bacterias patogénicas
- Regula la absorción de micro nutrientes
- Regula el metabolismo
- Interviene en la producción de algunas vitaminas



MICROBIOTA

La composición de la microbiota va a depender de multitud de factores: dieta, genes, edad, temperatura, interacción con otras bacterias, toma de antibióticos, estrés...

Cualquier alteración de la microbiota se llama disbiosis, y se relaciona con diversas enfermedades como diabetes tipo 2, alergias, hígado graso, obesidad y enfermedad inflamatoria intestinal entre otras.

➤ *¿Se transplanta?*

ALMIDÓN RESISTENTE

El almidón resistente, es la parte del almidón que no se digiere, y llega al colon, donde sirve de nutriente para las células del colon, gracias a la formación de algunos compuestos

**¿DÓNDE LO
ENCONTRAMOS?**

**¿EXISTE EVIDENCIA DE ALIMENTOS QUE
HAYA QUE RESTRINGIR Y LOS QUE NO?**

¿REPOSO INTESTINAL?

¿LACTOSA?



PROBIÓTICOS Y PREBIÓTICOS

Los prebióticos estimulan el crecimiento de las bacterias protectoras de nuestro intestino

Los probióticos son organismos vivos que pueden beneficiar también nuestra salud. Los podemos encontrar en alimentos principalmente lácteos que han sido fermentados como el yogur



PROBIÓTICOS Y PREBIÓTICOS

Se ha visto que bifidobacterium, lactobacilos y estreptococos, son más eficaces para mantener en remisión a personas con colitis ulcerosa.

Escherichia coli Nissle sugieren una remisión en CU y EC.



FIBRA SOLUBLE – FIBRA INSOLUBLE



Aconsejable hacer una dieta pobre en residuos


Produce menos residuo y, además, es fermentada por la flora colónica.

La fermentación de la fibra soluble produce diversas sustancias, algunas de las cuales, como los ácidos grasos de cadena corta (AGCC)

Este tipo de fibra produce un residuo fecal abundante que puede facilitar la obstrucción intestinal

¿HAY AMINOÁCIDOS CON EFECTO ANTIINFLAMATORIO Y DÓNDE LOS PODEMOS ENCONTRAR?

Parece que, una deficiencia del aminoácido esencial *triptófano*, provoca mayor respuesta inflamatoria (relacionado con genes).

principalmente en carnes y pescado 

Se cree que la *glutamina*, al ser la principal fuente de alimento de las células del colon, puede mejorar la funcionalidad intestinal y por ello prevenir que se agrave la enfermedad, sin embargo hay estudios muy contradictorios.

¿Y QUÉ TIPO DE GRASA?





GRACIAS POR SU ATENCIÓN