

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**NOMBRE DEL PROFESOR: ALFREDO  
VAZQUEZ.**

**NOMBRE DE LA MATERIA: NUTRICION  
CLINICA.**

**NOMBRE DEL TRABAJO: ENSAYO  
“INGRESO Y UTILIZACION DE LOS  
ALIMENTOS EN EL SISTEMA DIGESTIVO”**

**NOMBRE DEL ALUMNO: CRISTHIAN  
NAJERA JIMENEZ.**

**GRADO: 3ER CUATRIMESTRE**

**GRUPO: “A”**

COMITAN DE DOMINGUEZ, 3 DE JUNIO DEL 2020.

## INTRODUCCION.

El presente texto abordara el tema del sistema digestivo, en cuanto al ingreso y la utilización de los alimentos que consumimos día con día y como es que nuestro sistema digestivo funciona y hace todo un largo trabajo día con día dentro de nosotros a cualquier hora que nosotros consumimos cualquier tipo de alimento.

Al mismo tiempo es de vital importancia saber el funcionamiento de nuestro cuerpo, de cualquier parte de él, en este caso hablamos de nuestro sistema digestivo, este es muy importante como cualquier parte de nuestro cuerpo, pero este es el que se encarga de meter los alimentos a nuestro cuerpo, de que los nutrientes y la energía que hay en ellos lleguen lo mejor posible a nuestro organismo, en qué sentido, en que los nutrientes de frutas, verduras, carne y grasas se obtenga lo ,mejor de cada ellos.

Como personas y seres humanos, nosotros descuidamos algo que parece tan común como es ingerir algún alimento ya que lo hacemos todos los días y a la hora que nosotros tenemos hambre o simplemente queremos satisfacer algún antojo que tenemos en ese momento, pero la realidad es que los órganos que nos ayudan en este proceso, muchas personas ya no cuentan con ellos o al menos no en todo su esplendor como en un principio, en este caso el aparato digestivo es un sistema enrollado que mide de 6 a 9 metros de largo que empieza en la boca y termina en el ano, que es desde que nosotros nos comemos un alimento, es decir lo ingerimos y pasa por un proceso hasta llegar al ano, que es cuando nosotros vamos al baño y los expulsamos en forma de heces.

La importancia de nuestro sistema digestivo es porque el cuerpo necesita de nutrientes proveniente de los alimentos y bebidas para poder funcionar correctamente y que nuestro cuerpo se encuentre lo más sano posible así como también muy fuerte para cualquier enfermedad que se nos presente, cuidar nuestro sistema digestivo es de vital importancia ya que cuando alguno de nuestros órganos accesorios ya no funcionan de la misma manera nuestro cuerpo de uno u otro modo ya no es lo mismo, siente esa perdida, lo más recomendable es buscar comer lo más sano posible y consumo de agua diario.

Como consecuencia de que nuestro sistema digestivo falle por muchas razones es que nosotros nos puede causar ansiedad, angustia o depresión llevando a nuestro estado de salud a deteriorarse, de esto la importancia de cuidar nuestro cuerpo en general en este caso nuestro sistema digestivo, en el presente escrito hablaremos del funcionamiento del antes ya mencionado así como también las partes que la componen.

## Desarrollo.

El aparato digestivo como ya antes lo mencionamos, consta de un sistema enrollado de 6 a 9 metros, que comienza desde la boca y termina en el ano, este está compuesto por diversas secciones tales como, la boca, faringe, esófago, estómago, intestino delgado, intestino grueso, y respectivamente el ano, también para su buen funcionamiento necesita de órganos accesorios interconectados que lo ayuden a que todo el proceso se logre, de la mejor manera posible tales como los dientes, las glándulas salivales, estas encargadas de producir saliva, el páncreas exocrino, el hígado y la vesícula biliar, todos estos muy importantes para que nuestro cuerpo obtenga de los alimentos los nutrientes necesarios,

El aparato digestivo cuenta con las funciones de ingestión, que es la introducción de cada alimento o bebida que nosotros llevamos a nuestra boca, para seguir con la secreción que consta de la liberación de jugos digestivos en respuesta a estímulos específicos, continuando con la función de mezclado y propulsión, esta se basa en la contracción y relajación de los músculos que propician la movilidad en respuesta a ciertos estímulos de los músculos para dar continuidad hacia la siguiente función del sistema digestivo como lo es la digestión, el, cual es el proceso donde un alimento es transformado en una sustancia que el organismo asimile mediante dos técnicas, química o mecánica, después de esto se da la absorción que es el paso de las moléculas al interior de nuestras células intestinales y por último la defecación que es la eliminación de los desechos indigeribles de los alimentos y de otro tipo mediante las heces.

Comenzamos con la primer sección del sistema digestivo como lo es la boca, el cual es el orificio que da acceso y entrada a los alimentos y bebidas que diariamente consumimos, esta comprende los carrillos, el paladar duro, y el blando, las encías, la dentadura, las glándulas salivales y la lengua todas estas ayudan al primer paso del proceso de digestión, a su vez la boca está conectada con la faringe, los diversos dientes ayudan a la buena masticación de los alimentos, esta es muy importante para la digestión de los alimentos para poder obtener los mejores nutrientes de cada uno de ellos, la masticación es muy importante ya que ayuda a que las enzimas digestivas a que el proceso de digestión sea más rápido, la boca tiene como funciones, reducir los trozos grandes de alimento a pequeños fragmentos para que las enzimas digestivas tengan mejor contacto con el alimento, suavizar el alimento para facilitar la deglución y lubricar el alimento con nuestra saliva, esta es producida por las glándulas salivales y es regulada por el sistema nervioso, la saliva también nos ayuda a una mejor higiene oral ya que ayuda a eliminar residuos de alimentos y previene la sobrepoblación de bacterias en nuestra boca.

La boca también ayuda a dar el sentido del gusto de los alimentos así como también nuestros sentidos sensoriales nos ayudan a anticipar el sabor de nuestros alimentos, es decir si vemos que nuestro platillo se ve bien se nos hace apetitoso,

de igual manera al oler ya nos hacemos idea de que ese platillo va a estar rico, ahí es donde entra nuestra boca dándole o detectando el sabor de los alimentos, el sabor es la impresión sensorial que provoca un alimento o platillo que llegue a nuestra boca, estas son detectadas por las papilas gustativas de nuestra lengua las cuales se encargan de enviar impulsos nerviosos a nuestro cerebro para que este lo interprete y mandar una señal como respuesta, también nuestro olfato, sintiendo el olor y el sabor por la boca hoy en día se conocen cinco sensaciones gustativas primarias estas son, dulce, salado, ácido, amargo, y umami y recientemente se sumó el sabor adiposo o graso que es cuando las grasas se calientan y se fusionan con el alimento.

Por otro lado tenemos la segunda sección que es la faringe, esta es la segunda porción del sistema gastrointestinal y conecta la parte posterior de la boca con el esófago, la faringe también es un músculo en forma de tubo que ayuda a respirar y dar acceso a los alimentos, está situado en el cuello y revestido de membrana mucosa, conecta con la nariz, la boca con la laringe y el esófago respectivamente y por ellos pasan tanto el aire como nuestros alimentos por lo que es parte de nuestro sistema digestivo así como el respiratorio, participa en el proceso de la deglución, el cual es un proceso complicado ya que la faringe es respiratoria como digestiva y por unos segundos esta se transforma en el conducto en el conducto que propulsa los alimentos, la deglución se divide en tres fases o etapas principales, la primera es el bolo alimenticio pasa a la parte posterior de la cavidad oral y es impulsado hacia la faringe por acción de la parte posterior de la lengua y el paladar, posteriormente el bolo alimenticio pasa involuntariamente de la faringe al esófago y la epiglotis mantiene cerrada la laringe para evitar la broncoaspiración, mediante contracciones peristálticas que dan comienzo en la faringe, el bolo alimenticio es conducido hacia el esófago, los movimientos peristálticos tardan entre 5 a 8 segundos en atravesar el esófago y llegar al estómago.

La tercera porción del sistema gastrointestinal es el esófago este conecta la faringe con el estómago, tiene como función principal, conducir con la mayor rapidez posible los alimentos de la faringe al estómago, secreta moco como protección, mide aproximadamente 25 cm y cuenta con dos esfínteres, el primero es el esfínter superior que durante la deglución se encarga de oprimir la laringe y favorece la conducción del alimento al esófago, al mismo tiempo se encuentra el esfínter esofágico inferior o cardias que es el que rodea al esófago en el punto que se inicia el estómago, su función es el transporte del bolo alimenticio de la faringe al estómago a través del tórax y los esfínter ayudan a evitar el reflujo para así el proceso sea mucho mejor para nosotros.

Por otro lado se encuentra el estómago que conecta el esófago con el intestino delgado, este se encarga de almacenar y procesar la comida al mismo tiempo por una mala alimentación es muy afectado por trastornos y enfermedades muy comúnmente por la gastritis, este posee dos tipos de glándulas: oxínticas que son las formadoras de ácidos y pilóricas que secretan moco y gastrina tiene como

funciones esenciales el almacenamiento del bolo alimenticio a corto plazo que permite que una comida se consuma en un lapso reducido de 15 a minutos y se digiera de manera muy leve y lenta, esta función es las principales del fondo gástrico, también cuenta con la función de la digestión química y enzimática de los alimentos, principalmente de las proteínas, esta función la realiza el cuerpo y el antro gástrico del estómago, al mismo tiempo la licuefacción de los alimentos mezclándolos con las secreciones gástricas y por último la liberación lenta del contenido gástrico hacia el intestino delgado.

El estómago presenta 3 fases para la digestión a la primera se le conoce como fase cefálica es cuando por medio de los olores el estómago se empieza a preparar para recibir alimento, la segunda fase se le conoce como gástrica que es cuando se empiezan a estimular la mayor cantidad de quimiorreceptores, la tercera es la intestinal, se inicia cuando cuando el quimo ácido ya en consistencia líquida se va hacia el intestino delgado para poder seguir con el proceso.

Otra sección del sistema digestivo es el páncreas exocrino el cual es una glándula de secreción mixta, puesto que sintetiza jugos pancreáticos que son liberados a través de un conducto hacia el duodeno y hormonas como la insulina y el glucagón que libera hacia la sangre.

El páncreas secreta un líquido que sea rico en las enzimas necesarias para ayudar a la digestión en el intestino delgado, las enzimas digestivas ayudan a analizar diversos alimentos de nuestra dieta así como los hidratos de carbono y las proteínas, la pieza del páncreas responsable de la función exocrina consiste en tuberías en varios atados, conocidos como acini, las secreciones del lumen de los acini se acumula en la tubería intralobular y drenan en la tubería en el duodeno, vía la tubería pancreática principal.

Del mismo modo también contamos con la sección del hígado el cual es la glándula con mayor peso del organismo, está localizado en cavidad abdominal, el hígado consta de dos lóbulos, el derecho es más grande que el izquierdo, toda la sangre que sale de ellos intestinos y del estómago pasa por el hígado, el hígado procesa, descompone y equilibra esta sangre además crea los nutrientes y metaboliza los medicamentos de forma que el cuerpo pueda usarlos sin que resulten ser tóxicos.

Por otro lado tenemos la vesícula biliar, este es un órgano en forma de pera ubicado debajo del hígado, almacena bilis, un líquido producido por el hígado para digerir las grasas, cuando el intestino y el estómago, digieren los alimentos, la vesícula biliar libera el bilis a través de un tubo denominado conducto biliar, en si la función de la vesícula es almacenar y concentrar la bilis secretada por el hígado y que alcanza la vesícula a través de los conductos hepático y cístico, hasta ser requerida por el proceso de la digestión.

Para ir finalizando tenemos la sección del intestino delgado, la cual se dice que es la porción más larga ya que mide de 3 a 6 metros y tiene pos funciones principales,

dar fin o finalizar al proceso de la digestión enzimática conocida también como hidrólisis y favorecer el mecanismo de absorción de la mayor parte de los nutrientes de la dieta, también se divide en tres segmentos duodeno, yeyuno, e íleon, el intestino delgado es una estructura tubular que viene siendo como un tubo o manguera dentro de la cavidad abdominal que lleva la comida en la continuación con el estómago hasta el colon de donde el intestino grueso lo lleva al recto y fuera de la carrocería vía, el ano, la función principal de este órgano es ayudar en la digestión, este intestino es la pieza de los intestinos donde ocurre 90% de la digestión y de la amortiguación de la comida del otro 10% que ocurre en el estómago y del intestino grueso, la función principal del intestino delgado es amortiguación de alimentos y de minerales de comida.

Por último tenemos el intestino grueso, este localiza en la porción distal del sistema gastrointestinal, entre el íleon y el ano, mide aproximadamente 1.5 metros de longitud y 6.5 de diámetro y se divide en 4 porciones, ciego, colon, recto, y conducto anal, este es el encargado de preparar los restos de la digestión para su eliminación y así expulsarlos, el intestino grueso se encarga de absorber el agua que aunque quede en el quimo después de haber pasado por el resto del sistema digestivo, así como almacenar esta sustancia ya convertida en excremento y cuando la acumulación es importante se encarga de expulsarla al exterior por el ano.

El sistema digestivo desde mi parecer es de los más complejos que podemos tener en nuestro organismo, ya con lo antes mencionado nos damos una idea de la gran tarea que este hace, así como lo importante que son estos órganos accesorios y primordiales en nuestra vida, ya que todos en algún momento hemos conocido personas que ya no cuentan con algunos de estos órganos y es más difícil para ellos y ya presentan algunas enfermedades a causa de esto.

## **Conclusión.**

En el escrito que acabamos de leer pudimos observar un poco el funcionamiento y la gran complejidad de nuestro sistema digestivo, así como también ver la ardua tarea que este hace mediante todo su procedimiento con ayuda de los órganos accesorios que ayudan a este a hacer el proceso de digestión, al saber cómo funciona nuestro sistema digestivo y teniendo en cuenta que es lo que causa daño en el podemos tener en cuenta lo importante que es cuidarlo en muchas formas, la más importante sería cuidar nuestra alimentación ya que todo lo que consumimos pasa por nuestro sistema digestivo, debemos de tomar en cuenta los aspectos de nutrición para así evitar daños a este.

Del mismo modo el sistema digestivo ayuda a que nosotros obtengamos los nutrientes necesarios para nuestro cuerpo, por lo tanto si quieres estar sano y fuerte debes de tener una buena digestión, y eso únicamente a conseguir comiendo a tus horas adecuadas, a tus cantidades adecuadas, teniendo en cuenta siempre que el bien es para ti mismo.