



**Nombre de alumnos: José David Hernández Santis**

**Nombre del profesor: ALFREDO AGUSTÍN VÁZQUEZ**

**Nombre del trabajo: INGRESO Y UTILIZACIÓN DE LOS  
ALIMENTOS EN EL SISTEMA DIGESTIVO**

**Materia: NUTRICIÓN CLÍNICA**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Grado: 3er cuatrimestre**

**Grupo: A**

**Comitán de Domínguez Chiapas a 03 de junio de 2020**

## INGRESO Y UTILIZACIÓN DE LOS ALIMENTOS EN EL SISTEMA DIGESTIVO

El sistema digestivo es la puerta de entrada a través del cual ingresa sustancias nutritivas, vitaminas, minerales y líquidos al cuerpo. El intestino delgado es el principal órgano que rige las proteínas, grasas y carbohidratos, por medio del catabolismo de enzimas digestivas y los productos de esta digestión cruzan la mucosa, penetrando a la sangre del sistema circulatorio este proceso es conocido como absorción, llevando los nutrientes a otras células. Otras enzimas que completan el proceso digestivo se encuentran en la membrana luminal en el citoplasma de las células que recubren el intestino delgado, estas son glicoproteínas que hidrolizan carbohidratos y péptidos. Los enterocitos son las células de la mucosa del intestino delgado y esta constituido por múltiples microvellosidades que cubren la superficie apical formando un borde en cepillo. Las sustancias pasan de la luz al tracto gastrointestinal al líquido intersticial y por difusión pasan por la linfa a la sangre.

El sistema digestivo es el medio por el cual el cuerpo transforma a los alimentos en energía el necesario para la vida tales como las grasas, las proteínas y los carbohidratos, todas estas deben sufrir transformaciones en el interior del sistema. A este proceso se le llama digestión. El aparato digestivo del ser humano está compuesto por tubos digestivos y glándulas anexas como son la saliva, el hígado y el páncreas que forman parte del tubo digestivo. Existen dos tipos de digestión que son la digestión mecánica y la digestión química. En la digestión mecánica es donde se reduce los alimentos dejándolo en pequeños trozos, la cual la realizan los dientes y las paredes del estómago. La digestión química es la que transforma a los nutrientes en sustancias simples y pequeñas que son capaces de atravesar las paredes del intestino delgado y entrar al sistema circulatorio. En la digestión química ocurre en la boca, el estómago y en el intestino delgado. La digestión empieza en la boca siguiendo en los dientes por medio de la masticación, cuando se empieza se muele los alimentos y se mezcla con la saliva la cual disuelve los alimentos lo cual facilita la masticación y a la digestión, en la saliva ayuda a lubricar, cuando el alimento entra en el bolo alimenticio pasa por el faringe o garganta la cual tiene forma de tubo la cual conecta la boca al esófago el cual permite el paso del alimento, la faringe está cubierta por una mucosa la cual facilita el trayecto de la digestión, a veces trabaja por contracciones para que pueda avanzar el alimento hacia el esófago en el cual continúa la digestión, el esófago está ubicado debajo de la cavidad bucal y su forma corresponde en un tubo alargado y hueco con paredes musculares, cumple la función de conducir el alimento al estómago lo cual se puede hacer gracias a las contracciones musculares que se mueve constantemente

empujando el alimento al estómago. El estómago es una continuación del tubo digestivo, pues el que continua después del esófago y tiene una forma de bolsa, el cual esta dividido en fondo, cuerpo y antro. Por fuera del estomago se encuentra cubierto por el peritoneo visceral, internamente esta formado por una mucosa en la cuales de localizan las glándulas gástricas y las cuales esta formado por dos tipos de células la cuales producen el ácido clorhídrico. El estomago presenta dos orificios de comunicación uno que comunica con el esófago y otro que comunica al intestino delgado. El estómago tiene algunas funciones mecánicas principales. Una de ellas es almacenar la comida y los líquidos que se han digerido y mezclar la comida, los líquidos y los jugos gástricos producidos por el estómago a través de la acción muscular y vaciar estos contenidos despacio hacia el intestino delgado, incluyendo el contenido de grasas y proteínas. Luego de que esta se digiere en el intestino delgado se disuelve entre los jugos del páncreas, hígado e intestino, es mezclado y empujado hacia delante para continuar con la digestión. Finalmente, todos los nutrientes digeridos son asimilados a través de las paredes del intestino delgado. El producto del desperdicio de este proceso incluyendo las fibras y células viejas que se han eliminado a través de la mucosa son empujados hacia el colon donde se mantienen usualmente un día o dos hasta que las heces fecales los empujan hacia afuera en un movimiento intestinal. No todos los alimentos son digeridos en el estomago al mismo tiempo ya que algunos alimentos tardan más tiempo en ser digeridos. Por ejemplo, la carne y las grasas demoran horas en ser digeridos en cambio las frutas y verduras pasan en una o dos horas. En el estomago se realiza la fase de la digestión en la cual los alimentos sufren grandes transformaciones. En los jugos gástricos secretados en el estomago y ayudados por los movimientos estomacales despedazan los alimentos y los separan en sus elementos mas simples es decir en azúcares, proteínas, grasas y vitaminas ya que son absorbidas por el cuerpo ya hacer sus funciones.

Una de las cosas que a veces no nos ponemos a pensar del funcionamiento del sistema digestivo que tantas funciones pasan dentro en el transcurso del día y no nos ponemos a pensar de lo que cómenos es bueno o es malo y una frase es dice eres lo que comes o más exactamente eres con lo que alimentas a billones de pequeñas criaturas que viven en el intestino. El revestimiento de intestino como todas las superficies del cuerpo esta cubierto con criaturas microscópicas que ayudan al cuerpo y lo protegen de cualquier invasor y la clave es nutrir a más de 1000 especies diferentes de bacterias en el intestino y hay dos maneras de mantener ese equilibrio es dándoles los alimentos que le gusten y añadir microbios vivos directamente al sistema.

Se dice los prebióticos son las fibras vegetales que actúan como fertilizante que estimulan el crecimiento de bacterias sanas en el intestino, los cuales se encuentran en muchas frutas y verduras especialmente en aquellas que tienen carbohidratos complejos, la lista de alimentos prebióticos es larga desde los espárragos hasta ñames. En cambio, o los probióticos son diferentes ya que contiene organismos vivos, generalmente cepas de específicas de bacterias que se añaden directamente a la población de microbios sanos en el intestino. Al igual de los prebióticos se puede tomar probióticos tanto a través de los alimentos como de suplemento y probablemente el alimento probiótico más común es el yogur.

Después de ver los probióticos y prebióticos una de las causas mas frecuentes o molestias del intestino es el estreñimiento ya que es un proceso de defecación algo un poco frecuente pero algo molesta ya que la persona no puede hacer del baño correctamente las causas principales es el estrés, mala alimentación o la falta de ejercicio o el consumo de algunos medicamentos pero ya con ayuda de medicamentos especiales para el estreñimiento la persona puede defecar correctamente y para concluir sobre el sistema digestivo y sus funciones, el sistema digestivo es una gran parte de nuestro cuerpo ya que tritura y mezcla los alimentos, también fabrica sustancias químicas para descomponerlos para que el organismo y pueda utilizar los nutrientes obtenidos para el buen funcionamiento del cuerpo. También se debe mantener un sistema digestivo en buena forma, consumiendo muchos alimentos sanos y bebiendo mucha agua. También los alimentos grasos la mayoría de los snacks pueden ser difíciles de digerir así que hay que consumirlos con moderación, y para que funcione bien el sistema digestivo es consumir frutas y verduras y cereales con fibra estos ayudan a que los solidos se acumulen en el intestino grueso y puedan ser expulsados fácilmente. El sistema digestivo es una parte muy importante del cuerpo ya que sin él no se podría obtener los nutrientes que se necesitan para crecer y mantenernos sanos, así como también el consumo de probióticos y prebióticos son de gran importancia ya que ayudan a fortalecer al intestino de las bacterias que pueden hacernos daño y pues como se dijo comer bien para estar bien.

#### Bibliografía:

<http://www.plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/e6f5e6d5f9282b36df9b52c08a1ba189.pdf>