



**Nombre de alumnos: Flor de María
Hernández Pérez**

**Nombre del profesor: Alfredo
Agustín Vásquez**

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Nutrición clínica

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 3er

Grupo: "A"

Comitán de Domínguez Chiapas a 26 de junio 2020.

INGRESO Y UTILIZACION DE LOS ALIMENTOS EN EL SISTEMA DIGESTIVO

En este ensayo hablare sobre u tema muy importante para el ser humano, ingreso y utilización de los alimentos en el sistema digestivo. Hacer una breve explicación de cada uno de los órganos encargados de este, que es el sistema digestivo. Tener una mejor preparación conocer como afectamos cada uno de nuestros órganos, buscaremos en una forma de alimentarnos para mantenernos sanos y evitar muchas enfermedades como por ejemplo la obesidad. El aparato digestivo es muy importante ya que este nos permite procesar nuestros alimentos extrayendo todos los nutrientes y desecharlos los que el cuerpo no le sirve. En es ensayo espero lograr el objetivo de poder transmitir lo que yo entendí de este tema.

La digestión inicia en la boca conocida como la cavidad bucal y termina en el ano. Lo conforman la boca, faringe, esófago, estómago, intestino delgado e intestino grueso. El sistema digestivo tiene procesos que son: ingestión, secreción, mezclado y propulsión, digestión, absorción, defecación. Cada uno de estos cuenta con funciones importantes.

- Ingestión: introducción de alimentos y líquidos a la boca.
- Secreción: liberación de jugos digestivos en respuesta a estímulos específicos.
- Mezclado y propulsión: contracción y relajación de los músculos que propician la modalidad o peristaltismo.
- Digestión: hidrolisis de los alimentos en moléculas suficientemente pequeñas como para que atraviesen la membrana plasmática.
- Defecación: eliminación de los desechos ingeribles de los alimentos.

LA BOCA

es el orificio de entrada de los alimentos, lo conforma labios, el frenillo labial y el lingual, mejías, el paladar duro y el blanco, las glándulas salivales y la lengua, en esta se lleva a cabo los procesos de ingestión y la masticación, la percepción de los sabores. La masticación es el primer paso para la degradación de los alimentos las funciones que tiene es reducir los trozos grandes de alimentos a más pequeños para aumentar el contacto de estos con las enzimas digestivas.

Las glándulas salivales, producen saliva en cantidades por el sistema nervioso sobre todo cuando se come. Diariamente esto se produce entre 800 y 1500 ml de saliva. Existen 3 tipos de glándulas son: las parótidas de secreción acuosa, las submaxilares de secreción mixta y las sublinguales de carácter mucoso.

Sentido del gusto: los órganos del sentido participan en el proceso de la alimentación, por ejemplo el sabor es la impresión sensorial que provoca un alimento, está determinado por las sensaciones químicas de la lengua y el sentido del olfato. Se conocen 5 tipos de sabores que son: ácido, amargo, dulce, salado, umami y graso.

FARINGE

Es la segunda porción del sistema gastrointestinal, conecta posterior de la boca con el esófago, el inicio de la laringe que comunica con las vías respiratorias bajas. Es el sitio donde se comunican e interactúa el sistema digestivo con las vías respiratorias.

La deglución puede dividirse en 3 fases, la primera el bolo alimenticio avanza hacia la parte posterior de la cavidad oral y es impulsado hacia la faringe por acción. Segunda fase involuntaria hacia el esófago, tercera la epiglotis mantiene cerrada la laringe para evitar la broncoaspiración.

ESOFAGO

La tercera porción del sistema y conecta con la faringe con el estómago, su función consiste en conducir con rapidez de alimentos de la faringe al estómago. Esto secreta moco como mecanismo de protección y para facilitar de deglución del bolo. Durante la deglución oprime la laringe y favorece la condición del alimento al esófago.

ESTOMAGO

Tiene forma de saco que conecta el esófago con el intestino delgado tiene 4 porciones: región cardiaca, fondo, cuerpo y gástrico y termina en el esfínter pilórico. Las funciones es, almacenamiento del bolo alimenticio a corto plazo, lo que permite que una comida se consuma en un corto periodo de tiempo, digestión química, digestión del estoma este se encarga de triturar y licuar los alimentos aquí el estómago escoge lo que le sirve y lo que no y lo desecha por el ano.

PANCREAS

Forma de hoja alargada localizada en la cavidad abdominal, pues su principal función es sintetizar jugos pancreáticos esto es que produce 1200 1500 ml de jugo al día, estos jugos contienen tripsina, quimo tripsina, elástica, aminopeptidasas liberadas por los ácidos a manera de zimógenos.

HIGADO

El órgano más pesado del cuerpo, se encuentra en la cavidad abdominal, este tiene múltiples funciones sobre la digestión produce la bilis. Esto consta de 4 lóbulos muy importantes: derecho, izquierdo, cuadro y cuidado. La bilis se produce y se elimina debido a la digestión, una de sus funciones es eliminar colesterol.

INTESTINO DELGADO

Es la más larga de los órganos. Tiene funciones principales terminar el proceso de digestión enzimática y la absorción de la mayoría de los nutrientes. Sus tres segmentos.

Proceso de digestión.

La digestión de las proteínas hasta aminoácidos esto implica dos tipos de procesos:

La desnaturalización, la pérdida de la estructura tridimensional de las proteínas para quedar solo en cadenas lineales de aminoácidos.

Hidrolisis enzimáticas, es la ruptura tridimensional de las proteínas para, debido a la inserción de una molécula de agua.

INTESTINO GRUESO

Es lo mas lejos que le queda al sistema gastrointestinal, entre la válvula ileocecal y el ano. Tiene cuatro porciones: ciego, colon, recto y conducto anal. Carece de vellosidades pero si contiene criptas. La principal función es la absorción de agua y electrolitos, la formación y almacenamiento y la fermentación de microbiana.

Ciego: es un saco de 6 cm de longitud cerrado en extremo distal que incluye al apéndice.

Colon: ocupa la mayor superficie del intestino grueso y se divide en ascendente, transversal, descendente y sigmoide.

Recto: sección corta de 20 cm en el extremo final del intestino grueso que se conecta con el canal anal.

Ano: posee un esfínter interno compuesto por musculo liso y un esfínter anal externo compuesto por músculos estriadas, que en combinación normales se mantiene cerrado, pero se abre cuando se elimina las heces.

PROBIOTICOS

- ❖ Son microorganismos vivos que al consumirse ejercen beneficio para la salud. Tiene la capacidad de sobrevivir al sistema gastrointestinal, los beneficios es evitar la colonización de bacterias patógenas, producir sustancias antibióticas entre otras funciones etc.

PREBIOTICOS

- Son ingredientes no digeribles de los alimentos que estimulan de manera selectiva el crecimiento de bacterias benéficas para el intestino. Son hidratos de carbono de cadena corta.

Gracias a todo lo ya mencionado me doy cuenta en diversos aspectos, en como cada uno de los órganos tiene una función específica. Para mí es muy importante ya que a través de esta pude conocer cómo pueden hacer un bien o mal a los alimentos que consumimos día a día y como cada uno de los órganos cumplen con su función. El sistema digestivo es el encargado de transformar los alimentos ingeridos a sustancias que el cuerpo lo necesita ya sea nutrientes y desechos. Al igual manera no debemos comer alimentos dañino para nuestros órganos como por ejemplo la comida chatarra, o tomar bebidas alcohólicas que solo lograron afectarnos hasta provocar una enfermedad. Debemos tener cuidado de los alimentos que ingerimos incluyendo las frutas y verduras para así tener una mejor digestión y obtener nutrientes que le van hacer tipo de enfermedades, como

lo que hoy en día existe mucho la obesidad bien a nuestro organismo y también prevenir cualquier enfermedad.

Archivo en recursos aparato de digestión.