



Nombre del alumno (a): María Fernanda López Pinto.

Nombre del profesor: Alfredo Agustín Vázquez Pérez.

Nombre del trabajo: “ingresos y utilización de los alimentos en el sistema digestivo”.

Materia: Nutrición Clínica.

Grado: 3er semestre.

Grupo: “A”.

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas a 03 de junio del 2020.

INTRODUCCION

En el ensayo que a continuación se presenta en relación al tema de ingresos y utilización de los alimentos en el sistema digestivo. Se abordaran las generalidades del aparato digestivo, como la boca, faringe, esófago, estómago, intestino delgado, intestino grueso y el ano, así como la función de los órganos interconectados como dientes, glándulas salivales, páncreas exocrino, hígado y vesícula biliar, incluyendo las funciones del aparato digestivo.

El aparato digestivo es fundamental que este en buen funcionamiento para poder gozar de buena salud ya que es el conducto o medio por el cual se obtienen los nutrientes que necesita el cuerpo para satisfacer la demanda energética, importantes como las vitaminas, y minerales.

Cómo podemos entender la alimentación es la fuente principal de vida en los seres humanos es la alimentación lo que conduce a tener buena o mala salud siendo así qué de lo que consumimos se transformará en lo que proyectamos hacia los demás es decir que una buena alimentación nos dará las energías suficientes para desarrollar nuestras actividades cotidianas en nuestra vida diaria entendiendo desde luego el proceso químico desde la ingesta del bolo alimenticio hasta su secreción ya que el proceso de la alimentación pasa por diferentes órganos y ayudados por órganos alternos cómo los pueden ser los dientes la lengua la faringe el esófago el estómago el páncreas hígado vesícula biliar para pasar por el intestino grueso el intestino delgado y el ano todo esto motivo de nuestro estudio para una comprensión más exacta sobre el sistema digestivo en los seres humanos.

INGRESOS Y UTILIZACIÓN DE LOS ALIMENTOS EN EL SISTEMA DIGESTIVO

El aparato digestivo es extenso ya que mide entre 6 a 9 metros de largo, el cual empieza en la boca y termina en el ano, compuesto por varias secciones como son boca, faringe, esófago, estómago, intestino delgado, intestino grueso y ano, que para su funcionamiento también requiere de otros órganos como lo son dientes, glándulas salivales, páncreas, por mencionar algunos. El aparato digestivo es el encargado de digerir los alimentos que consumimos a diario, por medio del cual se obtienen los diferentes nutrientes que requiere nuestro cuerpo, mediante un proceso de absorción y son llevados hasta las células.

Las funciones del sistema digestivo son tan importantes ya que es el medio por el cual se da la ingestión, secreción, mezclado y propulsión, digestión, absorción y defecación.

La primera fase del aparato digestivo se desarrolla en la boca, con la ingesta de alimentos apoyado por los dientes y la lengua por mencionar algunos, en donde estos cumplen una función esencial, ya que los dientes son los que muelen y trituran los alimentos para que sean más fácilmente digeridos, a esto se le denomina proceso de masticación al cual podemos definir como el primer paso de la degradación mecánica de los alimentos como mencionan los autores (Kobelskowsky & Rojas Ruiz, 2017).

También existen las glándulas salivales que produce la saliva y estas pueden secretar una cantidad de entre 800 y 1500ml de saliva diariamente, pero especialmente cuando consumimos alimentos, sin darnos cuenta de que este proceso se desarrolla durante todo el día. La saliva tiene una función principal que consiste en lubricar los alimentos para que apoyados con la masticación sea más fácil su digestión por el tracto digestivo, además favorece la higiene bucal ya que ayuda a eliminar residuos de alimentos, así mismo la encima conocida como lisozima lisa destruye bacteria de la boca.

Todos los sentidos son importantes cuando de alimentación se trata, ya que confluyen la vista, el oído, el tacto, olfato y gusto, pero el mas esencial es el que siente los sabores que llegan a la boca como es el sentido del gusto, determinado por las sensaciones que revela la lengua captado por las papilas gustativas, las cuales envían señales al cerebro para que este las interprete. Si del sentido del gusto hablamos se debe mencionar las sensaciones gustativas primarias que muchos conocemos como lo son dulces, saladas, ácido y amargo. Los olores y sabores pueden ser distintos para cierto tipo de personas, como lo es para algunas mujeres embarazadas que perciben de manera distinta olores y sabores, es por ello

que muchas tienen ascos durante el embarazo, así también que a partir de los 60 a 70 años el ser humano disminuye la percepción de sabores, es importante conocer estos datos ya que muchas veces no tomamos en cuenta los cambios gustativos de las personas, creyendo que su alimentación puede ser igual a la de un niño o de un adulto; también pueden ser alteraciones gustativas, lesiones en boca o lengua.

Existen términos que no conocemos para determinar la sensibilidad del gusto en las personas como por ejemplo: hipogeusia es la disminución de la sensibilidad gustativa, ageusia es la ausencia total del gusto por los alimentos, y disgeusia es la alteración del gusto en que unos sabores se sienten más que otros.

Ahora bien hablaremos de la segunda fase del sistema gastrointestinal, es decir la FARINGE, la cual conecta la boca con el esófago, y las vías respiratorias bajas, proceso de gran importancia en la ingesta de los alimentos, ya que se debe dar extrema importancia a la epiglotis, que para el siguiente autor (Borque, 2015) esta parte llamada epiglotis se encuentra en la garganta detrás de la lengua y frente a la laringe que sirve como una especie de tapadera, para evitar que los alimentos masticados y deglutidos se vayan a las vías respiratorias, lo que de lo contrario podría provocar una broncoaspiración, es pues por ello su importancia, en este proceso los alimentos son impulsados por medio de movimientos desde la faringe, pasando por el esófago y hasta el estómago.

Este proceso consiste en pasar con rapidez los alimentos y conducirlos hasta el estómago con la ayuda de la secreción de mocos como un mecanismo de protección. Tiene una longitud aproximada de 25 cm y tiene dos esfínteres, el esfínter esofágico superior e inferior, estos ayudan a que el bolo alimenticio pase por este conducto, mismos que se abren y cierran, así pues que una vez que los alimentos son conducidos hasta el estómago, el esfínter esofágico inferior se cierra para evitar el retorno de los alimentos, a esto lo llamamos de manera más común como reflujo.

Una vez que los alimentos han llegado al estómago se inicia el proceso de digestión, este cumple con varias funciones, almacenamiento de los alimentos o bolo alimenticio, hace que se digieran lentamente, digestión química que menciona el autor Como dato interesante se menciona que el estómago contiene de 100 a 150 ml de jugos gástricos. El estómago tiene muy baja capacidad de absorción de sustancias, algunas de ellas pueden causar gastritis o úlceras, dichas sustancias pueden ser el alcohol, y algunos medicamentos liposolubles, que dañan la mucosa gástrica.

Existen órganos relacionados con la producción de secreciones, que son parte del proceso de digestión de los alimentos, tales como son el páncreas, hígado y vesícula biliar, el páncreas es una glándula que sintetiza los jugos pancreáticos y libera la insulina y glucagon hacia la sangre,

El hígado es la glándula con mayor peso del organismo, se localiza en la cavidad abdominal, en una parte del epigastrio; por su parte la vesícula biliar se localiza en la parte posterior del hígado y es importante en la digestión, por la absorción de las grasas en el intestino. El hígado también nos ayuda en la síntesis de proteínas, además de funcionar como almacén de vitaminas A, B12, D, E y K, como también de minerales.

Ahora bien que ya conocemos las funciones básicas de la digestión, se explicará la función del intestino delgado, mismo que tiene dos funciones principales como son finalizar el proceso de digestión y absorber la mayor parte de nutrientes. En este proceso de la digestión es preponderante mencionar la hidrolización. En el intestino delgado gracias a sus vellosidades permite la absorción y digestión, en este mismo existen células que crean moco, la secreción intestinal es de 1 a 2 L diarios, datos que mocos desconocemos, es por ello que también se debe de cuidar lo que se come.

La regulación endocrina es importante mencionar, en ello existen hormonas colecistocinina y secretina, se sintetizan en las células del intestino delgado, ayudan a demorar el proceso de vaciamiento gástrico, la primera hormona mencionada favorece el incremento de jugo pancreático que contiene enzimas digestivas, así también libera bilis.

Muchos desconocen las funciones varias partes del cuerpo como lo es el intestino grueso, quien es el encargado de absorber agua y electrolitos de los alimentos y bebidas, almacena las heces fecales el cual se mezcla con bacterias y moco. El intestino grueso se divide en cuatro porciones ciego, colon, recto y conducto anal, en el ciego incluye al apéndice, el colon ocupa la mayor parte del intestino grueso, el recto se conecta con el canal anal y el ano permite la eliminación de las heces. Es interesante conocer las condiciones normales de las heces, las cuales contienen 75% de agua y 25% es sólido con bacterias y materia orgánica que no se digiere, gracias a los movimientos en el intestino grueso permite que las heces se dirijan al recto para su defecación.

(Salazar, 2002) Menciona que los prebióticos se deben de considerar en la ingestión de alimentos llamados funcionales, que además de nutrir tienen componentes que producen un impacto positivo en la salud, los prebióticos son carbohidratos presentes en

alimentos vegetales, que son utilizados como fuente de carbono por los microorganismos prebióticos. De acuerdo en la autora los prebióticos con importantes porque proporcionan beneficios en la salud, su consumo regular aumenta sus beneficios como son los lactobacilos, es indispensable que se tome en cuenta en la alimentación.

CONCLUSION

Una vez realizado el estudio sobre el sistema digestivo pude darme cuenta de la enorme importancia que éste tiene en la vida de los seres humanos ya que nunca nos detenemos a analizar todo lo que nuestro organismo hace para que gocemos de buena salud en nuestra vida cotidiana

La alimentación como proceso natural para la vida de un ser humano es sin duda y sin lugar a equivocarnos la actividad más importante de todos los días ya que sin esta sería muy difícil el llevar una vida normal esto es porque si una persona no se alimenta adecuadamente puede sufrir severas complicaciones en su salud así también si una persona se sobrealimenta también puede ser causa grave de enfermedades y complicaciones en su sistema.

Nuestra salud se basa principalmente en la forma de alimentarnos, siendo así que por nuestra buena o mala alimentación también nuestro sistema digestivo se encontrará en buenas o malas condiciones lo que traerá como consecuencia enfermedades o subidas precipitadas En los niveles de glucosa, triglicéridos colesterol o problemas cardíacos por mencionar algunos, esto es porque con los alimentos regulamos el funcionamiento de los diferentes órganos de nuestro cuerpo, ahora bien una vez analizado el tema del sistema digestivo concluimos qué debemos cuidar principalmente nuestra alimentación con horarios estrictos para las comidas principales, así también el realizar actividades físicas que ayuden a este sistema digestivo a tener un funcionamiento óptimo en beneficio de nuestra persona y por qué no decirlo En beneficio de nuestros pensamientos y la forma de conducirnos diariamente.

BIBLIOGRAFIA

Borque, J. (2015). Epliglotis.

Kobelskowsky , A., & Rojas Ruiz, M. (2017). Anatomia del sistema digestivo. *Revista de biologia*.

Salazar, B. C. (2002). La importancia de los probioticos y prebioticos en la salud humana. *Vitae, revista de la facultad de quimica farmaceutica*.