



**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 3 de junio 2020.

INGRESO Y UTILIZACION DE LOS ALIMENTOS

EN EL SISTEMA DIGESTIVO

En este ensayo hablare sobre un 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, 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 este ensayo espero poder lograr el objetivo de poder transmitir lo que yo entendí de este tema..

La digestión inicia en la boca conocida como la cavidad bocal 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.
- Absorción: paso de moléculas al interior de la célula intestinal.

- Defecación: eliminación de los desechos indigeribles 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 blando, las glándulas salivales y la lengua. en esta se lleva acabo 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. La dentadura tiene 4 piezas son, incisivos: sirve para cortar los trozos grandes de alimentos. Colmillos perforan los alimentos como la carne. Los molares y premolares se encargan de moler y aplastar los alimentos.

Las glándulas salivales, producen saliva en cantidades por el sistema nervioso sobre todo cuando es comida. Diariamente esto se producen entre 800 y 1500 ml de saliva. Existe 3 tipos de glándulas son: las parótidas de secreción acuosa, las submaxiliares 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 conoce 5 tipos de sabores que son; acido, amargo, dulce, salada, 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 los alimentos de la faringe al estómago. Esto secreta moco como mecanismo de protección y para facilitar la deglución del bolo. Durante la deglución oprime la laringe y favorece la conducción del alimento al esófago.

ESTOMAGO

Es en forma de saco que conecta el esófago con el intestino delgado tiene 4 porciones: región cardiaca, fondo, cuerpo y antrum 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 sintetiza jugos pancreáticos esto es que produce de 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 cuatro lóbulos muy importantes: derecho, izquierdo, cuadro y caudado. 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 dos funciones principales terminar el proceso de digestión enzimática y la absorción de la mayoría de los nutrientes. Sus tres segmentos son duodeno, yeyuno, e íleon.

Duodeno: recibe los jugos pancreáticos, yeyuno porción del intestino delgado, íleon, contiene ganglios linfáticos que aumentan de tamaño conforme se acercan al intestino grueso.

Una vez absorbidos los nutrientes hidrosolubles por el intestino son transportados hacia el hígado a través de ramificaciones de la vena porta, donde se almacenan o liberan según las necesidades del organismo.

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 enzimática, es la ruptura de los enlaces peptídicos de dichos aminoácidos, debido a la inserción de una molécula de agua.

INTESTINO GRUESO

Es lo más 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 d 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, transverso, descendente y sigmoides.

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

Ano: posee un esfínter interno compuesto por musculo liso(involuntario) y un esfínter anal externo compuesto por músculos estriadas (voluntario) que en condiciones 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 que pueden fermentarse a lo largo del sistema.

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 logran afectarnos hasta provocar una enfermedad. Debemos tener cuidado de los alimentos que ingerimos incluyendo las verduras y las frutas para así tener una mejor digestión y obtener nutrientes que le van hacer bien a nuestro organismo y también prevenir cualquier tipo de enfermedades, como lo que hoy en día existe mucho la obesidad.

Archivo adjunto en recursos aparato de digestión