



**Nombre de alumnos:** Anallely Álvarez Aguilar

**Nombre del profesor:** Alfredo Vázquez

**Nombre del trabajo:** Ensayo

**Materia:** Nutrición clínica

**Grado:** 3er. Cuatrimestre

**Grupo:** "B"

Comitán de Domínguez Chiapas a 3 de junio de 2020

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

En este trabajo hablare sobre la importancia que tienen los alimentos en nuestro cuerpo de las grandes ventajas de estar bien alimentados y comer nutritivamente, además de como nuestro organismo hace un excelente trabajo para lograr que nuestra comida sea digerida lo mas excelentemente posible. Nuestro organismo tiene muchas capacidades y están adecuados para que podamos estar bien. Es muy interesante la composición y estructura de cada uno de los organismos, ya que cada uno nos sirve de una u otra manera, por ejemplo, no podríamos saborear los alimentos sin la lengua, pareciera que la lengua no hace mucho, pero es uno de los órganos muy importantes para saborear nuestra comida y nos ofrece mucho más, lo cual aquí se hablara. Además de que todos los organismos juegan un papel muy importante debemos de saber cuidarlos ya que, si no los cuidamos correctamente, podríamos perder algunos de ellos. Estaremos hablando de nuestro sistema digestivo y de todos sus beneficios a si como consecuencias de no cuidarnos adecuadamente. En primer lugar, quiero resaltar que nuestro sistema digestivo comienza desde nuestra boca y termina en el ano, lo cual lo hace muy interesante ya que se puede observar que contiene a muchos organismos para lograr su funcionamiento. El aparato digestivo se encarga de la ingestión que quiere decir introducción de nuestros alimentos, además de que inmediatamente libera s jugo digestivo, se encarga de la contracción y relajación de nuestros músculos. Es vital nuestro sistema digestivo ya que nos ayuda con la digestión de los alimentos, la absorción y lo mas básico que es la eliminación de los alimentos. Para transportar nuestros alimentos es necesario que otros organismos funcionen, así como nuestra boca ya que es donde se inicia el proceso. Necesitamos de nuestros dientes para triturar nuestra comida y convertirla en papilla, solo así podrá digerirse más rápido y bajará suavemente por nuestro esófago. En esta etapa también interviene las glándulas salivales ya que ayudan a que la comida este suave y facilitar la solubilización de los alimentos secos etc. Diariamente secretamos alrededor de 800my 1500 ml de saliva, ya que es muy importante para mantener nuestra boca sin bacterias y previene la sobrepoblación bacteriana de la boca. Recordemos que en la lengua encontramos a nuestras papilas gustativas, las cuales nos ayudan a identificar los sabores de las comidas ya sean amargos, dulces, salado, picosos, agrio u acido. Pues si nosotros llegáramos a lesionar la boca o lengua, nuestras papilas no serian las mismas ya que, no

podríamos identificar bien los sabores y nuestra comida nos parecerá fea. Es por eso por lo que debemos de cuidar cada uno de nuestros organismos ya que nos sirven para muchas cosas. La faringe es el segundo órgano de nuestro sistema gastrointestinal y esta conectado con nuestra boca, ya que en la faringe pasa la comida. No olvidemos que es muy importante ya que sirve también como deglutoria y respiratoria. Pues bien, la comida pasa por la parte posterior de la cavidad oral y el paladar, para después pasar por la faringe y el esófago de una manera involuntaria, así pues, la comida es dirigida hacia el esófago y de ahí hacia el estómago. El esófago es la tercera porción del sistema gastrointestinal, se encuentra conectado con la faringe y el estómago, su función es conducir con rapidez los alimentos de la faringe al estómago, secreta un moco como mecanismo de protección. Es realmente impresionante ya que mide alrededor de 25 cm y tiene 2 esfínteres: 1, esfínter esofágico superior: favorece a la conducción de los alimentos al esófago. 2, esfínter esofágico inferior: rodea al esófago en el punto en que se inicia el estómago. Ahora veremos como es el funcionamiento de nuestro estomago ya que juega un papel muy importante, se conecta con el esófago e intestino delgado. Donde el estómago se encuentra revestido de moco y contiene 2 tipos de glándula:1, oxínticas. Que forman ácidos, secretan ácido clorhídrico, además de moco etc. 2, pilórica. Esta secreta moco y gastrina. Un estomago vacío contiene 100 a 150 ml de jugo gástrico, pero puede aumentar a más de un litro en el proceso de digestión. Además, el estomago cuenta con una capa oblicua que aumenta la capacidad de triturar y licuar bien los alimentos.

### **FACES DE LA DIGESTION**

Como bien sabemos en la digestión tiene que a ver faces para lograrse y así poder estar bien. La primera fase es fase cefálica: Esta nos permite ver, oler y prepara nuestro estomago para recibir los alimentos. Fase gástrica: Se encarga de la liberación de acetilcolina, gastrina e histamina. Fase intestinal: Se inicia cuando el quimo ácido se bacia en el intestino delgado, haciendo que las células de la pared intestinal incrementen su producción de colecistocina y secretina. Estas hormonas inician la secreción de los jugos pancreáticos entre otros. La gran capacidad del estómago de absorción es baja y con el exceso de algunos medicamentos. Puede llegar a dañar la mucosa gástrica y provocar alguna enfermedad en el estómago.

## **PANCREAS EXOCRINO**

Sintetiza los jugos pancreáticos, su forma es de hoja largada, se encuentra en la cavidad abdominal, por detrás del peritoneo. Pues mide de 12 a 15 cm de longitud y 2.5 cm de grueso. Se encuentra formado por dos tipos de células: 1, los acinos; estos constituyen el 90% de la superficie celular de la glándula y se encarga de la producción de los jugos pancreáticos. 2, los islotes de Langerhans.

## **HIGADO Y VESICULA BILIAR**

Estos organismos cumplen funciones muy específicas y son de mucha importancia. El hígado es el más pesado del organismo y se localiza en la cavidad abdominal. Por otro lado, la vesícula biliar es un saco con forma de pera, se localiza en la cara posterior del hígado y mide de 7 a 10 cm de longitud. La bilis es una secreción de color amarillo pardusco o verde oliva, elimina el colesterol y otras sustancias de las heces. Las sales biliares se sintetizan diariamente en el hígado. Los ácidos biliares deben recircularse de 3 a 5 veces para la digestión de una comida normal. En cuanto al metabolismo de los lípidos, el hígado también tiene la capacidad de actuar como almacén temporal de triglicéridos. Además de que participa en la síntesis de proteínas plasmáticas como la albumina entre otras más, es tan importante nuestro hígado y lo tenemos que cuidar, ya que está relacionado con el proceso de detoxificación de sustancias como el etanol. Además de que funciona como almacén de las vitaminas y los minerales.

## **INTESTINO DELGADO**

Nuestro intestino delgado cumple muchas funciones que nos beneficia muchísimo, podemos ver que es la más larga del sistema gastrointestinal, y sus dos funciones principales son: finalizar el proceso de digestión enzimática y absorber la mayor parte de los nutrientes. Se divide en tres segmentos que son: duodeno, yeyuno e íleon. En la porción proximal el intestino delgado se conecta con el estómago a través del esfínter pilórico y con el intestino grueso en su porción distal. El duodeno significa 12 dedos y recibe las secreciones pancreáticas y biliares. El yeyuno es la segunda sección y tienen una

longitud promedio de 1 m. El íleon es la tercera sección del intestino delgado, se encarga de vaciar su contenido en el intestino grueso y mide en promedio 2 m.

## **INTESTINO GRUESO**

El intestino grueso como todos sabemos es fácil de reconocer ya que es el más grueso que hay en el sistema digestivo. Mide 1.5 m de longitud y 6.5 de diámetro, se divide en 4 porciones que son: ciego, colon, recto y conducto anal. El colon: ocupa la superficie mayor del intestino grueso, y se divide a su vez en, ascendente, transverso, descendente y sigmoides. El recto: es una sección corta y se conecta con el canal anal. El ano: presenta un esfínter interno de músculo liso y otro externo de músculo esquelético. Nuestro intestino grueso es muy capaz tanto que absorbe agua, iones de sodio, iones de cloro y algunas vitaminas. En condiciones normales las heces contienen 75% de agua y 25% de sólidos, los cuales incluyen materia orgánica indigeribles. Nuestro intestino grueso es muy eficiente y debemos de cuidarlo. He llegado a la conclusión de que todos debemos de reconocer nuestros órganos y saber para que nos sirven cada uno, así estar informados correctamente de todo lo que puede pasar. Además de que debemos de cuidarnos con los alimentos ya que si no lo hacemos podremos perder cada una de las ventajas de nuestro organismo, como bien lo decía de las papilas gustativas ese es un claro ejemplo, debemos de ser conscientes de las consecuencias que nos trae el no cuidarnos y estar desinformados. Pues para finalizar recomiendo que hay que tomarnos el tiempo para ir con un doctor y así checar la salud. La salud es de vital importancia ya que sin salud no podríamos estar bien en cualquier aspecto, recordando que la salud es la principal fuente para que todo salga bien.

## **BIBLIOGRAFIA**

Capítulo 2: ingreso y utilización de los alimentos en el sistema digestivo. Pág. (1-18)