



**Nombre de alumnos: Blanca  
Guadalupe Escandón Navarro**

**Nombre del profesor: Alfredo Agustín  
Vázquez.**



**Nombre del trabajo: Ensayo.**

**Materia: Nutrición clínica.**

**Grado: 3ro**

**Grupo: B**

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

El aparato digestivo es uno de nuestros sistemas que ayudan al procesamiento de nuestros alimentos y de lo que nuestro cuerpo necesita. Es por eso que el aparato digestivo tiene una forma enrollada que mide de 6 a 9 m de largo que da su comienzo por la boca y termina por el ano y que en él lo conforman las secciones que son la boca, la faringe, esófago, estomago, intestino delgado, intestino grueso y el ano. También necesita de otros órganos accesorios para su funcionamiento las cuales son los dientes, el hígado y la vesícula biliar que son necesarios para el aparato que así él pueda realizar sus funciones las cuales son la ingestión- secreción- mezclado y propulsión – digestión- absorción – defecación.

Como se dijo el sistema comienza a través de la boca y la boca es un orificio en la que en el entran los alimentos donde lo conforman los carrillos, el paladar duro y el blando, las encías, la dentadura, las glándulas salivales y la lengua para poder realizar sus funciones. Y una de las principales funciones de la boca es la masticación ya que es de mucha importancia para la digestión de los alimentos, especialmente en los alimentos crudos como las frutas y las verduras ya que cuentan con muchos nutrientes que deben de ser aprovechados para nuestro organismo, la función de la masticación es reducir los trozos grandes alimentos y convertirlos en pequeños, suavizar los alimentos para facilitar la deglución y lubricar los alimentos con la saliva que viene de las glándulas salivales. La saliva suaviza la comida seca o polvosa, y que también ayuda en la higiene para la boca, para eliminar los alimentos que quedan en la boca y así disminuir el número de bacterias. También en la boca es importante los sentidos gustativos ya que participan en el proceso de la alimentación, que como personas podamos apreciar la presentación de un platillo a través de la vista, percibir la textura si el alimento está suave o duro y eso se puede percibir a través del tacto, como oír algún alimento crujiente y oler a través de olfato y degustar un delicioso pastel que se va por la boca (gusto). Las papilas gustativas mandan señales al cerebro que con eso permite diferenciar a los alimentos y eso hace que también en nuestra cara haya reacciones al consumir un alimento, si nos haya gustado o no dicho alimento debido al sabor que presenta.

También la faringe está conectada con la boca y el esófago, la epiglotis es un fibrocartilago laríngeo que actúa como una tapadera, es decir que al momento de la deglución de los alimentos evita el paso a la laringe para que así lo deglutido (los alimentos) no entren al árbol respiratorio. Su función principal es la deglución y la respiración.

El esófago es la tercera porción del sistema ya que está conectado con la faringe y el estómago que el esófago su función es conducir o llevar a los alimentos de la faringe al estómago de una manera rápida, es decir que sin el esófago no se podría realizar el proceso de digestión y tampoco se tendrían los nutrientes ya que los alimentos no llegarían al estómago. El estómago es otro de los órganos principales del sistema digestivo, él está conectado con el esófago y con el intestino delgado es por eso que los alimentos pasan por el esófago para así llegar al estómago y una de sus funciones es el almacenamiento de los alimentos y que se digieren lentamente y que eso es la tarea del fondo gástrico, la digestión química, licuefacción de los alimentos mezclándolos con las secreciones gástricas y después la liberación del contenido gástrico de una manera lenta a través del intestino delgado. El estómago al estar vacío contiene de 100 a 150 ml de jugo gástrico, pero con el proceso de digestión puede aumentar a más de 1 litro.

La digestión es un proceso muy complejo que depende del funcionamiento coordinado de gran cantidad de mediadores químicos, es por eso que la digestión está dividida por 3 fases: que la primera es la cefálica que es la que da la sensación de poder ver, oler y poder percibir la comida y que con eso lleva a que el estómago se prepare para recibir dichos alimentos. La segunda fase es la gástrica que es donde la presencia del quimo en la luz del estómago resulta en distensión e irritación de la mucosa. La tercera fase intestinal se da cuando el quimo ácido ya de consistencia líquida se vacía en el intestino delgado de modo que con ello incrementa la producción de colecistocinina y secretina. La capacidad de absorber sustancias del estómago son bajas, pero sin embargo al absorber alcohol, medicamentos liposolubles (inflamatorios) en las paredes puede ser muy irritante y así dañar a la mucosa gástrica y que con eso después da lugar a gastritis o úlceras y así dañar al nuestro estómago.

El páncreas exocrino crea jugos pancreáticos que los libera a través del duodeno y pues está constituido de células las cuales son los acinos y los islotes que ellos se encargan de la producción de los jugos pancreáticos, lo que es del jugo pancreático se llegan a producir de 1200 a 1500 ml al día las cuales contienen agua, iones, bicarbonato y mezclas de enzimas digestivas. También cuenta con una digestión de almidones, proteínas y de lípidos.

Los hepatocitos producen de 800 a 1000 ml de bilis al día que tienen un color amarillo pálido o verdoso. En eso la bilis se produce y se elimina debido a la digestión, que lo que elimina es el colesterol y otras sustancias grasas, y la eliminación se da a través de las heces que se da al final del proceso digestivo lo que es el ano.

El hígado también forma parte del sistema digestivo y es uno de los órganos con mayor peso del organismo, y en la cara posterior de hígado ahí se encuentra la vesícula biliar. El hígado tiene también la capacidad de almacenar triglicéridos (grasas), el hígado es de mucha importancia ya que también se encarga de procesar proteínas y así producir energía y que después serán desechados en la orina. También está el intestino delgado que es la porción más larga de sistema y el intestino delgado realiza dos funciones, terminar con el proceso de digestión enzimático y absorber la mayoría de los nutrientes que se tiene en la dieta. También el intestino se divide en 3 partes lo que es el duodeno que es en donde llegan los jugos pancreáticos y biliares, el yeyuno es la segunda porción y el íleon que en su parte final vacía su contenido al intestino grueso.

Una vez que son absorbidos los alimentos por el intestino llegan a ser transportados hacia el hígado a través de una vena porta donde son almacenados y después se liberan según la necesidad que nuestro organismo necesite. Luego está el intestino grueso que se divide en 4 los cuales son en ciego, el colon, el recto y el ano y sus funciones son la absorción de agua y electrolitos, la formación y a los almacenamientos de las heces. Las heces contienen un 75 % de agua y 25 % de sólidos los cuales lo incluyen bacterias, y su color café se debe a la producción de estercobilina y urobilina y el olor se debe a los gases, las bacterias también ayudan a la digestión, a la síntesis de vitaminas y la producción de los gases.

Es por eso que el sistema digestivo cumple una labor muy importante en nuestro cuerpo ya que sin él no se llevaría en proceso para digerir los alimentos que consumimos día a día y así no tendríamos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita y llegaríamos a la muerte, y que con los organismos que lo componen nuestro aparato pueden realizar sus funciones y así aprovechamos todos los nutrientes que consumimos en nuestra vida diaria. De esta manera debemos de tener una alimentación equilibrada sana para así no dañar a nuestro sistema y así evitar la colonización de bacterias patógenas y lo que se debe de hacer es aumentar la secreción de moco en defensa del intestino y así reducir enfermedades inflamatorias que pueden llegar a hacer daño a nuestros órganos, es por eso que es de mucha importancia tener una alimentación saludable.

(fisiología de la nutrición/aparato digestivo).