



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**ROXANA PEREZ MORALES**

**LIC. EN ENFERMERIA**

**TERCER CUATRIMESTRE GRUPO B**

**PROF. ALFREDO VAZQUES**

**NUTRICION CLINICA**

**02 DE JUNIO DEL 2020**

**CD. COMITAN DE DOMINGUEZ CHIAPAS MEXICO**

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

El aparato digestivo es el conjunto de órganos encargados del proceso de la digestión, es decir la transformación de los alimentos para que puedan ser absorbidos y utilizados por las células del organismo. Es un sistema enrollado de 6 a 9 m de largo que empieza en la boca y termina en el ano. Los órganos que lo componen son boca, faringe, esófago, estómago, intestino delgado, intestino grueso y ano. Para funcionar necesita de órganos accesorios interconectados como los dientes, glándulas salivales, páncreas exocrino, hígado y vesicular biliar. Las funciones del aparato digestivo son; **INGESTION**: que es la introducción de alimentos y líquidos a la boca, **SECRECCION**: es la liberación de jugos digestivos en respuesta a estímulos específicos **MEZCLADO Y PROPULSION**: es la contracción y relajación de los músculos **DIGESTION**: hidrolisis de alimentos en moléculas pequeñas que atraviesan la membrana plasmática, por la técnica mecánica o química **ABSORCION**: paso de moléculas al interior de la célula intestinal y por último la defecación: que es la eliminación de los desechos indigeribles de los alimentos. Para la degradación mecánica de los alimentos tiene que pasar por varios órganos o procesos, el primer paso para la degradación es la boca donde se lleva a cabo el proceso de masticación, ya que es el orificio de entrada de los alimentos, sus funciones son: reducir trozos grandes de alimentos a pequeños para aumentar la superficie de contacto del alimento con enzimas digestivas, también suaviza el alimento para facilitar la deglución, al mismo tiempo lubrica el alimento con la saliva. Aparte de lubricar los alimentos, la saliva solubiliza los alimentos secos y polvos, además favorece la higiene oral pues ayuda a

eliminar residuos. Los órganos de los sentidos también participan activamente en el proceso de la alimentación, por ejemplo el sentido del gusto es el que detecta en las papilas gustativas de diferentes regiones de la lengua. La faringe es la segunda porción del sistema gastrointestinal y conecta con la parte posterior de la boca con el esófago. Su función es tanto como respiratoria como deglutoria. En la deglución el bolo alimenticio pasa a la parte posterior de la cavidad oral y es impulsado hacia la faringe, luego de forma involuntaria pasa de la faringe hacia el esófago. El esófago es la tercera parte del sistema gastrointestinal, conecta la faringe con el estómago su principal función es conducir con rapidez los alimentos de la faringe al estómago. El estómago es una sección expandida del sistema gastrointestinal que conecta el esófago con el intestino delgado, lo cual se divide en tres porciones: fondo, cuerpo y antro gástrico. Sus funciones son almacenamiento: a corto plazo permite que una comida se consuma en tiempo reducido y se digiera lentamente. Digestión: química y enzimática de los alimentos en especial de las proteínas de la dieta. Liberación: lenta del contenido gástrico hacia el intestino delgado. El intestino delgado es la porción más larga del sistema gastrointestinal mide de 3 a 6 metros y tiene dos funciones principales: finalizar el proceso de digestión enzimática y absorción de la mayor parte de los nutrientes de la dieta. El intestino grueso se localiza en la porción distal gastrointestinal entre el íleon y el ano, las principales función son: absorción de agua y electrolitos de los alimentos y bebidas consumidos. Formación y almacenamiento las heces fecales. El recto es una sección corta en el extremo final del intestino grueso que se conecta con el canal anal. El ano presenta un esfínter interno de musculo liso que es involuntario y otro externo de musculo esquelético que es voluntario. Que en condiciones normales se mantiene cerrado pero se abre

para la eliminación de heces. Y así se hace la digestión, proceso por el cual nuestro organismo descompone las moléculas de los alimentos y los transforma en nutrientes para así, generar energía. Por eso en un mal funcionamiento del sistema digestivo puede ocasionarnos ansiedad, angustia, o depresión, ya que existe una red de neuronas que conectan las paredes del estómago y el intestino con el córtex cerebral enviando información de lo que pasa en el aparato digestivo. En mi conclusión llego a comprender que si no se realiza correctamente la digestión no aprovechamos los nutrientes de los alimentos y nuestro cuerpo produce toxinas, que nos producen problemas como diarrea, fatiga, gastroenterosis o deficiencia de vitaminas. Por lo tanto si queremos una excelente salud es necesario tener una buena digestión , como ya sabemos que la digestión perfecta comienza desde la boca, comer de prisa sin masticar bien los alimentos no ayuda a una buena digestión y como ya mencionamos antes nuestra salud es general debemos dejar el estrés a un lado a la hora de comer, masticar y salivar bien cada bocado y distribuir las raciones de comida en pequeñas cantidades a lo largo del día , son pautas que favorecen una digestión completa y evita molestias como gases en hinchazones .Hay que evitar las carnes procesadas y aumentar el consumo de frutas y verduras para conservar un aparato digestivo sano y funcional, seguir una dieta variada y equilibrada es tan importante para tener una buena digestión como ser conscientes de la conexión entre lo que ingerimos y el proceso que hay en la descomposición de los alimentos en nutrientes, no olvidemos que nuestra salud depende directamente de la alimentación y de una correcta digestión.