



**Nombre del alumno(a): Blanca Araceli
Hernández Aguilar**

**Nombre del profesor: Alfredo Augustin
Vázquez Pérez**

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Nutricion Clinica

Grado: 3° Cuatrimestre

Grupo: B

Comitán de Domínguez, Chiapas a 03 de junio del 2020.

INTRODUCCION

Sabemos que el proceso de digestión son series de pasos en el que el alimento que ingerimos pasa por los organismos y glándulas que posee el cuerpo humano, es muy importante saber que el alimento debe ser bien ingerido ya que de eso dependerá el desarrollo del cuerpo, por las vitaminas y minerales que nos proporciona.

A continuación, abordare el tema de manera específica y en especial a los organismos que se encargan de darnos una buena digestión al ingerir dichos alimentos. Para empezar, hay que llevar orden y secuencia en este trabajo para que haya mejor comprensión de dicho tema a tratar, empezare con los organismos que van jerarquizados de acuerdo a los procesos que se van generando durante la absorción de alimentos.

DESARROLLO

La boca es un mecanismo principal ya que permite la entrada de alimentos, además es donde se lleva a cabo el proceso de masticación que consta de tres características principales:

1: Reduce trozos grandes de la comida lo que facilita que baje en pequeños trocitos al estómago.

2: Suaviza el alimento para facilitar la deglución.

3: Lubrica el alimento con la ayuda de la saliva, para que no baje muy seco y no se pegue en la garganta al tragar dicho alimento. La cantidad de saliva que lubricamos es regulada por el Sistema Nervioso Central.

La digestión depende del proceso de masticación, lo normal debemos masticar 40 veces, por lo que reduce lo que comemos. El ser humano vive con dos tipos de dentadura en el proceso de su vida, primero empieza con el diente de leche que son temporales, deciduos durante una cierta etapa, la otra son los dientes permanentes, que ya son las que nos dura para toda la vida, o hasta llegar a una cierta edad en el que los dientes caen por el mal cuidado que le damos, en la mayoría ocurre en la vejez ya que son más propensos en pasar por esas cosas.

En la boca encontramos tres pares de glándulas salivales, son las siguientes: las parótidas, como se dijo anteriormente, es la que produce saliva para para ayudar a masticar y digerir los alimentos correctamente, las submaxilares, de igual manera es la producción de saliva que lubrica la cavidad oral y la faringe, sublinguales produce saliva mixta.

En la lengua se encuentra las papilas gustativas formadas por botones gustativos o receptores, se encuentran conectados con el Sistema Nervioso Central ya que permite detectar el sabor de los alimentos de las cuales encontramos los sabores: dulce, ácido, salado, amargo, umami. Un ejemplo del sabor umami lo encontramos en lo que son las carnes, en sabores amargos como cuando tomamos plantas medicinales y tienen un sabor amargo, o las pastillas que tienen un sabor desagradable hacemos gestos de disgustos. Cuando comemos chile, salsa activa los sensores termo receptores del Nervio Trigémino Y activa la circulación.

A partir de los 60 años y aún más después de 70 disminuye la percepción de sabores, es por eso que los ancianos ya no perciben los sabores dulce y salados, tienden a agregarle más sal a su comida de lo normal simplemente porque pierden esa capacidad de percibir los sabores antes mencionados.

La faringe está conectada con las vías respiratorias bajas, en este órgano el proceso de digestión del alimento se lleva a cabo desde la boca hacia la faringe y después hasta el esófago, el esófago conecta la faringe con el estómago, su función principal es que conduce con rapidez a los alimentos de la faringe al estómago, es decir, transporta el bolo alimenticio, aquí encontramos 2 esfínteres, el esfínter esofágico superior que permanece contraído y la inferior o también llamada cardias permanecen relajadas.

El estómago, también llamada Sistema Digestivo, es donde se almacena y procesa la comida, conecta el esófago con el intestino delgado, en ello se divide en tres fases:

1: Cefálica: antes de que la comida sea ingerida, el estómago tiene la capacidad de ver, oler

2: Gástrica: distinción de la mucosa

3: Intestinal: estimulan la producción de secretina y de pancreocinina

Páncreas Exocrino es una glándula de secreción mixta que sintetiza los jugos pancreáticos, tiene forma de hoja alargada, se localiza en la cavidad abdominal por detrás del peritoneo, aproximadamente mide de 12 a 15 cm de longitud y 2.5 cm de grueso. El páncreas está formado por dos tipos principales de células que son: acinos e islotes. Se dice que se produce jugos pancreáticos de 1,200 a 1,500 ml al día.

El Hígado y Vesícula Biliar es la glándula con mayor peso del organismo, se encuentra localizada en la cavidad abdominal en el hipocondrio derecho. Consta de dos lóbulos, derecho que pesa más que la izquierda.

El Intestino Delgado es la porción más larga del sistema gastrointestinal, se destaca dos principales funciones: finalizar el proceso de digestión enzimática y favorecer el mecanismo de absorción de la mayor parte de los nutrientes de la dieta. Cuando los nutrientes son absorbidos en las células del intestino y viajan al hígado, se encarga de la absorción de nutrientes y minerales de la comida

Hasta que llegamos al intestino grueso que es la última parte del sistema digestivo, estas se dividen en cuatro porciones:

-ciego: incluye el apéndice

-colon: se divide en transverso, descendente y sigmoides

-recto: sección corta en el extremo final del intestino grueso

-conducto anal: por lo general se mantiene cerrado y se abre para la eliminación de las heces

También encontramos las principales funciones del intestino grueso que son:

-La absorción de agua, aproximadamente un litro

-Formación y almacenamiento de las heces fecales

-Fermentación de la flora microbiana.

CONCLUSION

Como conclusión, pienso que es muy importante saber todo el proceso de digestión, desde que empieza hasta que termina, como se mencionó anteriormente todo lleva una serie de pasos hasta llegar a la última parte del sistema de digestión que es el intestino grueso.

Es hermoso conocer el cuerpo y como debemos alimentarnos bien ya que dependiendo de la forma en que uno se alimenta se irá desarrollando a su manera, cabe mencionar que lo normal la comida se mastica 40 veces para poder tragar en trocitos, para que en la hora de la deglución sea completa.

Este ensayo me deja con conocimientos nuevos, ahora sé cómo va el proceso de la digestión, que nos ayuda para incorporar los nutrimentos necesarios para satisfacer demandas energéticas y de nutrientes esenciales, como vitaminas y minerales, lo cual le proporciona y le beneficia al cuerpo para su buena formación, depende mucho de cómo nos alimentamos también, porque después viene lo que son las enfermedades o los trastornos alimenticios.

Por ejemplo, al consumir alimentos pro bióticos, deben de tener cantidades elevadas de bacterias pro bióticas en forma de células vivas.

En fin, con este tema termino en que es muy importante saber cómo estamos procesados y saber lo lindo del cuerpo humano.