



**Nombre del alumno: Cecilia Gpe. López García**

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

**Nombre del trabajo: sistema digestivo**

**Materia: Nutrición Clínica**

**Grado: 3er. Cuatrimestre**

**Grupo: "C"**

Comitán de Domínguez Chiapas a 02 de junio del 2020.

En este ensayo hablaré sobre un tema muy importante para todo ser humano, este es el proceso digestivo, dando una breve explicación de cada uno de los órganos encargados de este, el aparato digestivo, que se extiende desde la boca hasta el ano, se encarga de recibir los alimentos, fraccionarlos en nutrientes (un proceso conocido como digestión), procurar su absorción por parte del torrente sanguíneo y eliminar del organismo los restos de alimentos no digeribles, El aparato digestivo es, realmente, un tubo, el alimento durante su recorrido por el mismo se ve sometido a una serie de acciones que lo van transformando. Esas acciones son de dos tipos: unas mecánicas (el alimento se fragmenta, se amasa, se mezcla, etc.) y otras químicas (ciertas sustancias, las enzimas digestivas, atacan al alimento descomponiéndolo, otras sustancias químicas ayudan a la acción de las enzimas), por ello, además del tubo digestivo existen unas glándulas anejas encargadas de segregar muchas de esas sustancias (otras las segregan las propias paredes del tubo), la función del Aparato Digestivo es la transformación de las complejas moléculas de los alimentos en sustancias simples y fácilmente utilizables por el organismo, estos compuestos nutritivos simples son absorbidos por las vellosidades intestinales, que tapizan el intestino delgado, así pues, pasan a la sangre y nutren todas y cada una de las células del organismo desde la boca hasta el ano, en la boca ya empieza propiamente la digestión, los dientes trituran los alimentos y las secreciones de las glándulas salivales los humedecen e inician su descomposición química., luego, en la deglución, el bolo alimenticio cruza la faringe, sigue por el esófago y llega al estómago, una bolsa muscular de litro y medio de capacidad, cuya mucosa secreta el potente jugo gástrico, en el estómago, el alimento es agitado hasta convertirse en una papilla llamada quimo, a la salida del estómago, el tubo digestivo se prolonga con el intestino delgado, de unos siete metros de largo, aunque muy replegado sobre sí mismo, en su primera porción o duodeno recibe secreciones de las glándulas intestinales, la bilis y los jugos del páncreas, todas estas secreciones contienen una gran cantidad de enzimas que degradan los alimentos y los transforman en sustancias solubles simples, el tubo digestivo continúa por el intestino grueso, de algo más de metro y medio de longitud. Su

porción final es el recto, que termina en el ano, por donde se evacuan al exterior los restos indigeribles de los alimentos.

En la boca tenemos la dentadura, la lengua y las glándulas salivares, la dentadura la componen 32 piezas en el adulto, divididas en dos mandíbulas, en cada mandíbula hay 4 incisivos, 2 caninos, 4 premolares, 6 molares, los dientes están formados por una sustancia dura, el esmalte y están alojados en las mandíbulas, sirven para triturar los alimentos con unos movimientos llamados masticación, a veces cuando no se eliminan los restos de comida de los dientes producen unos agujeros en el esmalte llamados caries, por es importante cepillarse los dientes después de cada comida, la lengua es un musculo que impulsa el bolo alimenticio que se produce al masticar los alimentos, hacia el interior de la faringe, también reside en la lengua el sentido del gusto, por ello distinguimos los sabores, las glándulas salivares son unas glándulas situadas debajo de la lengua y por debajo de la mandíbula justo debajo de las orejas, producen saliva que además de humedecer el bolo alimenticio tiene unas sustancias que comienzan la transformación de algunos alimentos, tras la boca tenemos un tubo que la conecta con el estómago, podemos distinguir dos partes, la faringe y el esófago: la faringe es un tubo musculoso situado en el cuello; conecta la nariz y la boca con la tráquea y el esófago, por la faringe pasan tanto el aire como los alimentos, por lo que forma parte de tanto del aparato digestivo como del aparato respiratorio, el esófago es una parte del tubo digestivo de los seres humanos formada por un tubo muscular de unos 20 centímetros, tiene unos movimientos involuntarios que impulsan el bolo alimenticio hasta el estómago llamado: movimientos peristálticos, el estómago es un musculo en forma de bolsa donde se almacenan los bolos alimenticios que llegan desde el esófago , aquí se mezclan con los jugos gástricos y se baten con unos movimientos involuntarios hasta producir una papilla llamada quimo, el hígado es un órgano muy importante del cuerpo humano, es un órgano vital, tiene varias funciones: elaboración de la bilis (necesaria para la digestión y absorción de las grasas), función desintoxicante, almacén de vitaminas etc. Además es el responsable de eliminar de la sangre las sustancias toxicas, tiene otro órgano añadido, la vesícula biliar, que es donde se produce la bilis, la bilis es vertida al tubo

digestivo en el duodeno, el páncreas es un órgano que segrega el jugo pancreático que se vierte en el tubo digestivo para hacer la digestión de los alimentos, además produce insulina que es una sustancia que regula la cantidad de azúcar en la sangre, el intestino delgado es un tubo que sale del estómago y llega al intestino grueso, mide aproximadamente unos 7 metros, se divide en tres partes: duodeno, yeyuno e íleon, en el duodeno vierte sus jugos, bilis y jugo pancreático, la vesícula biliar y el páncreas, el intestino también segrega un jugo llamado jugo intestinal, estos jugos se unen a los alimentos formando una papilla llamada quimo, en el intestino delgado se produce la absorción de los nutrientes, los encargados de esta misión son las vellosidades intestinales (pelos absorbentes) que recogen los nutrientes del intestino y lo pasan a la sangre, el intestino grueso es un tubo que sale del intestino delgado y llega al recto, mide aproximadamente metro y medio, se divide en tres partes: ciego, colon y recto, el colon a su vez tiene tres zonas: colon ascendente, colon transversal y colon descendente, el intestino grueso se absorbe principalmente el agua de la papilla de alimentos y con la ayuda de bacterias va transformando los restos de alimentos en heces, las heces se almacenan en el intestino grueso hasta su expulsión por el ano, el resto es la última parte del intestino grueso, termina en el ano, el ano es un agujero por el salen las heces al exterior, está controlado por un músculo circular llamado esfínter anal.

Debemos de cuidar nuestro aparato digestivo masticando bien, hay que triturar bien los alimentos, comer despacio, no tomar alimentos demasiado calientes ni demasiado fríos, limpiarse los dientes después de cada comida, no tomar alimentos que irriten el aparato digestivo, alimentos muy picantes, alcohol, tabaco, tomar alimentos ricos en fibra para favorecer la producción de residuos y la expulsión de las heces, la dieta debe incluir alimentos variados, debe tener un desayuno completo para tener energía todo el día, el ejercicio físico es aconsejable siempre, cuidar nuestro aparato digestivo es muy importante, si comemos sanamente y tomamos suficiente agua ayudamos a que nuestro aparato funcione muy bien, la importancia de comer bien y sanamente, conocer los hábitos de aseo y tomar responsabilidad en el cuidado de nuestra salud, debido a que nuestras células

necesitan de una buena nutrición y alimentación para realizar sus funciones de una manera efectiva y de este modo poder tener un cuerpo sano y fuerte.

Bibliografía: antología ingreso y utilización de los alimentos en el sistema digestivo, capítulo dos