



**Mi Universidad**

**Super Nota**

*Nombre del Alumno: Rosa Méndez González*

*Nombre del tema: Aparato Digestivo*

*Nombre de la Materia: Anatomía y Fisiología II*

*Nombre del profesor: Alfonso Velázquez Ramírez*

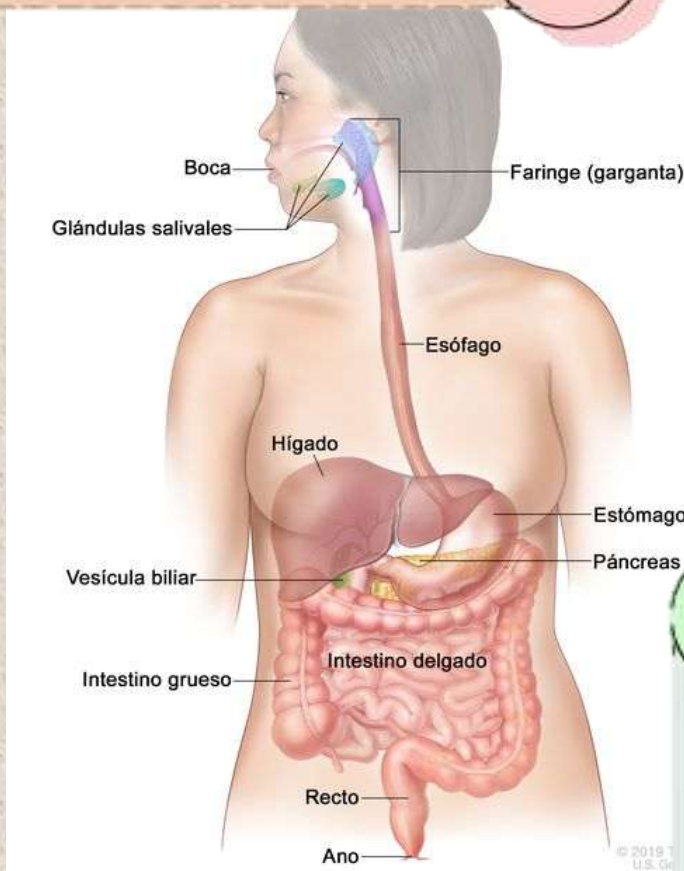
*Nombre de la Licenciatura: Lic. en Enfermería*

*Parcial: Parcial 2*

*Cuatrimestre: 2 do Cuatrimestre*

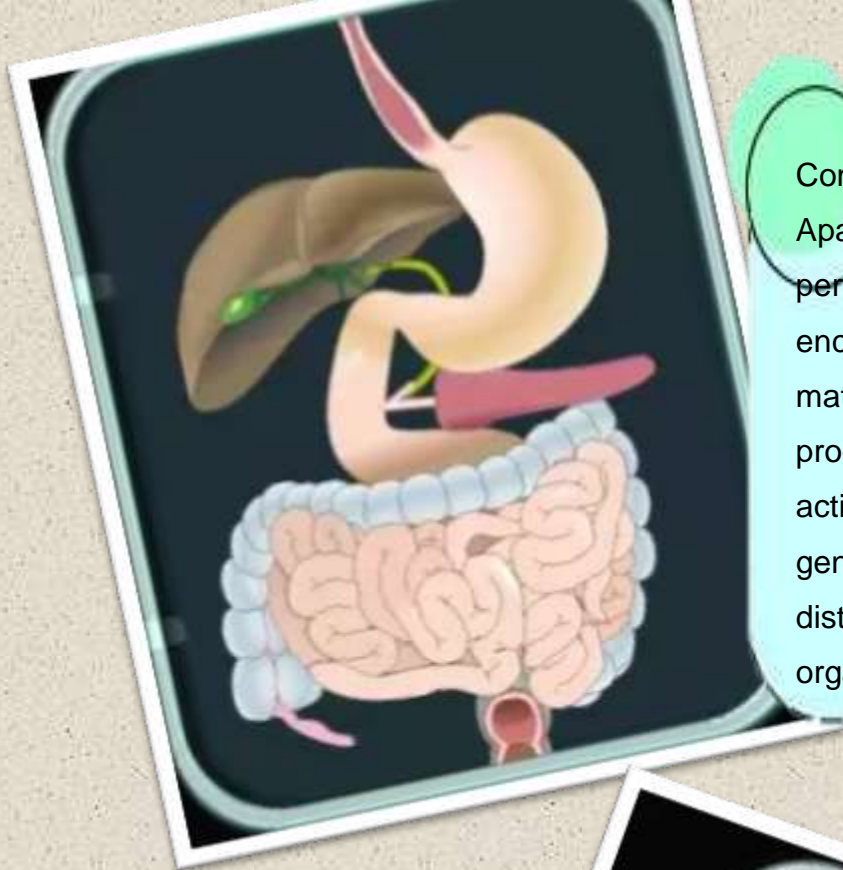
# EL APARATO DIGESTIVO

El aparato digestivo está formado por órganos que son importantes para digerir los alimentos y los líquidos. Estos incluyen la boca, la faringe (garganta), el esófago, el estómago, el intestino delgado, el intestino grueso, el recto y el ano.



El aparato digestivo también incluye las glándulas salivales, el hígado, la vesícula biliar y el páncreas, que producen los jugos digestivos y las enzimas que ayudan con la digestión.





Como otros sistemas del cuerpo, el Aparato digestivo dispone de un diseño perfecto para cumplir la misión que tiene encomendada, extraer de los alimentos las materias primas que servirán tanto para producir la energía que necesitamos en la actividad diaria como para fabricar y generar los elementos que conforman los distintos órganos y sistemas de nuestro organismo.

## Esófago

El esófago es la primera parte del tubo digestivo y se extiende desde la garganta hasta el estómago. Tiene una forma de tubo, más o menos recto, y recorre el centro del tórax, entre ambos pulmones y por detrás del corazón. Mide unos 25 cm, y tiene dos esfínteres en sus extremos. Estos esfínteres son como válvulas cerradas que sólo se abren cuando conviene.



## Función

Es el transporte del bolo alimenticio de la faringe al estómago, a través del tórax y evitar el reflujo del mismo.

# Estomago

Los alimentos que son transportados desde la boca por el esófago llegan al estómago.

El estómago tiene una forma de saco y está situado en la parte superior del abdomen. El límite con el esófago es el esfínter inferior del esófago, encontrándose separado del intestino por el píloro, que normalmente está cerrado.



## Función

Su función principal es ayudar a digerir los alimentos al mezclarlos con jugos digestivos convirtiéndolos en líquido diluido.

# Intestino Delgado



## Función

Continuar el proceso de la digestión de los alimentos que vienen del estómago, y absorber los nutrientes (vitaminas, minerales, carbohidratos, grasas y proteínas) y el agua para usarlos en el cuerpo.

El intestino delgado es la porción del tubo digestivo más larga, acomodándose en el centro del abdomen y ocupando prácticamente toda la cavidad abdominal. Mide casi 6 metros y en él se lleva a cabo la



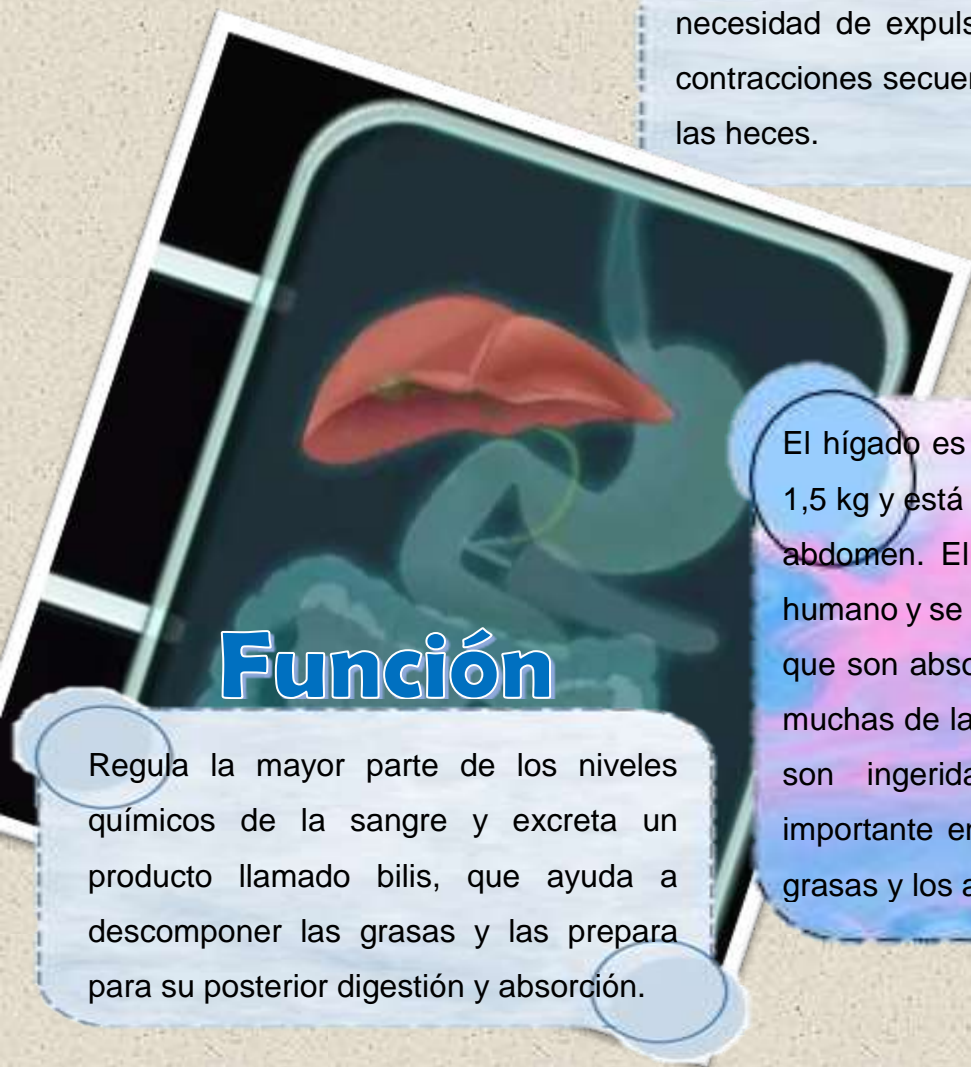
# Intestino Grueso

El intestino grueso, también llamado colon, tiene forma de U invertida y se sitúa rodeando por delante al intestino delgado, terminando en el ano. Mide 1,5 m aproximadamente y es más ancho que el intestino delgado, unos 8 cm de diámetro en su parte inicial y 2,5 cm de diámetro en la parte final.



## Función

Tiene como función acumular las heces para retrasar la necesidad de expulsarlas. Varias veces al día se producen contracciones secuenciales muy potentes que hacen avanzar las heces.



## Función

Regula la mayor parte de los niveles químicos de la sangre y excreta un producto llamado bilis, que ayuda a descomponer las grasas y las prepara para su posterior digestión y absorción.

# Hígado

El hígado es un órgano que pesa aproximadamente 1,5 kg y está situado en la parte superior derecha del abdomen. El hígado es la gran fábrica del cuerpo humano y se encarga tanto de procesar los nutrientes que son absorbidos en el intestino como de eliminar muchas de las sustancias tóxicas que se producen o son ingeridas. Además, tiene un papel muy importante en la regulación del metabolismo de las grasas y los azúcares.



# Vías biliares

La principal misión de la vesícula es acumular la bilis producida por el hígado y enviarla hacia el intestino cuando es más conveniente para la digestión. Para ello, la vesícula está normalmente relajada para retener en su interior la bilis y cuando comemos, se produce un reflejo que hace que se contraiga para expulsar todo su contenido hacia el intestino.

## Función

Las funciones más importantes del sistema biliar son: Drenar los productos de desecho del hígado en el duodeno y Ayudar a la digestión mediante la liberación de la bilis de forma controlada.

## Algunas Enfermedades

- ❖ Alergia a alimentos
- ❖ Alergia a las proteínas de la leche de vaca
- ❖ Alteraciones digestivas por antiinflamatorios no esteroideos
- ❖ Anemia ferropenia
- ❖ Anemia megaloblástica y gastritis atrófica
- ❖ Anisariáis
- ❖ Balón intragástrico
- ❖ Diarrea aguda

# Páncreas

Es un órgano alargado, de aproximadamente 15-20 cm de largo, que se encuentra situado en la parte más profunda del abdomen, por detrás del estómago. El páncreas juega dos papeles muy importantes para el organismo.

## Función

Tiene una función en la digestión y en la regulación de los niveles de azúcar en sangre.



# COMO CUIDARLO

## 1. CONSUME ACEITE DE OLIVA

El ácido oleico que se encuentra fundamentalmente en el aceite de oliva mejora la función pancreática y aumenta la absorción de minerales. Incluido en la dieta de forma habitual, reduce la acidez del estómago, retrasa su vaciamiento y parece tener efectos antiinflamatorios.

## 2. TOMA FIBRA

La fibra vegetal, sobre todo la insoluble, retiene agua en la porción final del intestino grueso. Esto hace que las heces tengan una consistencia más blanda, lo cual facilita la defecación. La cantidad recomendada es de unos 30 g. al día. El exceso de fibra favorece el estreñimiento y la flatulencia.

## 3. Consume cada día cinco porciones de frutas y verduras

Aportan agua, fibra y vitaminas y minerales. Además la pectina (manzana), mucílagos (higos, borrajas) y almidón (arroz, patata, pan) de estos alimentos protegen la mucosa intestinal. Las frutas y vegetales son la mayor fuente de antioxidantes y son uno de los pilares de la dieta mediterránea.





#### **4. No abandones la leche**

Algunas personas no toleran bien la leche porque con la edad disminuye la producción de la enzima llamada lactasa, que ayuda en la digestión de la lactosa (o azúcar de la leche). Si se deja de consumir leche, con el tiempo se deja de producir la enzima lactasa.

#### **5. Bebe suficiente agua**

Es necesario tomar de 1,5 a 2 litros de agua al día. El agua es vital para nuestro organismo, pero además facilita la digestión y previene el estreñimiento.

#### **6. Modera la ingesta de alimentos grasos**

Se consideran alimentos grasos aquellos que contienen una elevada proporción de grasa, como la mantequilla, margarina, tocino, manteca, y carnes grasas, embutidos, vísceras, natas, huevos y quesos curados. Cocina con aceites vegetales (oliva y girasol) y evita las mantecas, mantequillas y margarinas. Reduciendo la ingesta de grasas se aligeran las digestiones y se evita un exceso calórico.

#### **7. Prepara los alimentos de manera sencilla**

Preparar los alimentos de manera sencilla es una manera de proteger nuestro sistema digestivo. Lo mejor es preparar los alimentos hervidos, a la plancha, al horno, al vapor. Evita los condimentos fuertes. especias.





## BIBLIOGRAFIA

- 1.- <https://www.lechepuleva.es/bienestar-digestivo/como-cuidar-sistema-digestivo>
- 2.- <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/enfermedades-digestivas/aparato-digestivo-funcionamiento>
- 3.- <https://kidshealth.org/es/parents/digestive.html>
- 4.- <https://www.saludigestivo.es/conozca-su-aparato-digestivo/>
- 5.- [https://es.wikipedia.org/wiki/Aparato\\_digestivo](https://es.wikipedia.org/wiki/Aparato_digestivo)
- 6.- <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/pancreatitis/multimedia/pancreas-in-the-digestive-system/img-20005694>
- 7.- <https://seorl.net/PDF/cabeza%20cuello%20y%20plastica/135%20-%20ANATOM%C3%8DA%20Y%20FISIOLOG%C3%8DA%20DEL%20ES%C3%93FAGO.pdf>
- 8.- <https://myhealth.ucsd.edu/Spanish/Encyclopedia/85,P03752>