



Nombre de alumno:

Yadira Guadalupe Morales Ramírez

Nombre de la profesora:

Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre del trabajo:

Ensayo sobre Sistema digestivo

Materia:

Nutrición en enfermedades gastrointestinales

Grado:

3° cuatrimestre

Grupo:

“A”

Comitán de Domínguez Chiapas a Septiembre de 2023.

“Sistema transformador de los alimentos”

El aparato digestivo es algo difícil de comprender como funciona, por el hecho de que está compuesto de varios órganos que cumplen diversas funciones, ya puede ser destruyendo algún alimento, secretando alguna sustancia que ayude a descomponer más rápido a un alimento y pueda ser de fácil absorción, triturando, desgarrando, mezclando, absorbiendo, etc.

Cuando se consume un alimento con el fin de que nos aporten nutrientes, debe tener características que nos agraden visualmente, con el olor y para que después pueda ser degustado y por lo siguiente, pasara por varios procesos que empieza cuando se introduce en la boca y termina al momento de eliminarlo.

El viaje que lleva el alimento por todo el cuerpo será mediante un movimiento conocido como, peristalsis.

Este aparato está compuesto por la boca, faringe, esófago, estómago, intestino delgado, intestino grueso, recto, ano, hígado, páncreas, vesícula biliar, etc.

Cuando se va ingerir un alimento, se introduce a la boca donde se llevará a cabo la masticación, y se puede encontrar a los dientes, que en la vida del ser humano van a cambiar, ya que cuando son pequeños tendrán los dientes que se conocen de leche, luego se caerán y quedaran los permanentes, como caninos, incisivos, premolares y molares, que ayudaran a sujetar, desgarrar y triturar un alimento. Pero para que se vuelva una mezcla homogénea conocida como bolo alimenticio, necesita a la saliva que será producida por los 3 pares de glándulas que están en la boca y son, 2 parótidas, 2 submaxilares y 2 sublinguales, la lengua será importante también ya que ayudara a revolver los alimentos y con las papilas gustativas que tiene ayudaran a poder distinguir sabores como dulce, salado, ácido, amargo y umami.

Por lo tanto, las funciones de la boca van a ser destruir los alimentos que estén algo grandes para que sean mejor digeridos, suavizar y lubricar a los alimentos.

La percepción que se tenga de un alimento será diferente en cada etapa fisiológica, por ejemplo, un platillo que puede gustarle más a los niños o jóvenes, puede que un adulto o una embarazada no les agrade tanto, ya sea de manera visual o con el olor.

“Según la antología de la UDS de Nutrición en enfermedades gastrointestinales, dice que: hipogeusia es la disminución de la sensibilidad gustativa, ageusia es la ausencia total y disgeusia es una alteración en que algunos sabores se perciben más que otros”

Se refiere a que la hipogeusia va a ser cuando una persona va perdiendo la sensibilidad para percibir un sabor, la ageusia va a ser cuando la sensibilidad ya está perdida y ya no se podrán percibir los sabores y disgeusia será cuando se van a percibir unos sabores más que otros.

Después sigue la faringe que va a conectar la boca con el esófago, pero para que los alimentos no se vayan a ir a la nariz se encuentra la epiglotis para que al momento de tragar se levante y obstruya el paso hacia la nariz.

El bolo alimenticio entra al esófago que es parecido a un tubo y antes de pasar al estómago cruza la válvula conocida como cardias, y al llegar se mezcla con el jugo gástrico y se convierte en quimo. Luego, antes de entrar al intestino delgado pasa por el píloro que es una válvula y llega al duodeno que es la primera parte, ahí la vesícula expulsa bilis que un líquido para degradar las grasas y sean de fácil absorción, lo producen los hepatocitos que son células del hígado y páncreas el jugo pancreático para alcalinizar el jugo gástrico. Luego se va al duodeno y al íleon, en este intestino surge la absorción de todos los nutrientes necesarios para organismo.

Por último, se entra al intestino grueso, que está integrado por el ciego, colon ascendente, colon transversal, colon descendente, colon sigmoideos, el recto y el ano.

El páncreas es un órgano que no solo va a liberar el jugo pancreático, sino que también produce insulina que permitirá el paso de glucosa en sangre y glucagón que va a mandar señales al hígado para que libere el azúcar almacenado a la sangre porque los niveles están bajos.

Una buena dieta y nutrición van a influir en nuestra salud, por ejemplo, en el caso de los dientes necesita nutrientes para poder crecer, en los dientes de leche, la leche de la madre va a proporcionarle lo necesario. Pero cuando no se tiene una buena higiene y una buena alimentación podría provocarnos caries en los dientes que es muy común y para prevenirlo debe haber buena higiene a la hora de lavarse los dientes.

Pero la caries dental no será la única enfermedad, si no que pueden originarse en el esófago, el estómago. Como el reflujo que es cuando se siente que regresa la comida y quema, se va a provocar porque a veces se sienten satisfechos y aun así siguen comiendo más, eso va

provocando que el cardias pierda la movilidad de cerrar y abrir, entonces como queda abierto y se acuestan después de comer, sube el bolo alimenticio pero mezclado con los jugos gástricos. Otras enfermedades serían la gastritis, úlceras pépticas, etc. Pero para controlarlo necesitamos buena alimentación y sobre todo evitar alimentos que nos puedan irritar como picantes y alimentos ácidos, bebidas alcohólicas, etc.

Otra enfermedad sería estreñimiento que es cuando tienen dificultad para ir a eliminar desechos del cuerpo, por eso recomienda incluir fibra a la dieta, que puede provenir de frutas, verduras, cereales, etc.

La diarrea es otra enfermedad que se cura después de unos días, puede tener diferentes orígenes, puede ser por reacción de algún medicamento, por algún alimento, etc. Pero puede curarse con ir al doctor y que recete algún tratamiento adecuado y mucha agua, ya que la diarrea hace que nos deshidratemos.

“Según la antología de la UDS de Nutrición en enfermedades gastrointestinales, dice que: La enfermedad celíaca (EC) o enteropatía es cuando alguien es sensible al gluten.”

Se refiere a que esta enfermedad existe en las personas cuando son sensibles o intolerantes al gluten, que se encuentra en alimentos provenientes del trigo, cebada o centeno. Por eso se recomienda sustituir alimentos para mejorar y no dañarnos.

Otra enfermedad sería la inflamación intestinal como la colitis que es la inflamación en el colon, puede darse por algunos alimentos o también cuando se tiene mucho estrés.

Para culminar, la buena alimentación será parte fundamental en la vida de una persona, ya que puede preservarla como buena o algunos alimentos de la dieta podría ocasionar ciertas enfermedades, intolerancias o inflamaciones en algunos intestinos de nuestro cuerpo y provocar que no puedan realizar sus funciones transformando a los alimentos para su absorción.

Los alimentos más comunes que se deben evitar en enfermedades son los picantes, alimentos ácidos ya que pueden irritar la mucosa intestinal, trigo, cebada, centeno, etc.

En cambio, alimentos que contengan fibra, como frutas, cereales, leguminosas, verduras son recomendados para todos, pero la cantidad de su ingesta dependerá de las situaciones, ya que ayudan a que puedan ir al baño más fácil.

Algunas enfermedades ya no se pueden curar, pero si se pueden controlar por eso es necesario que cuando se presenten síntomas acudir al médico y no dejarlo que se pueda agravar más, ya cuando se quiera actuar será demasiado tarde.

Referencia bibliográfica.

- Antología de la Universidad Del Sureste (UDS) del año 2023 De Nutrición en enfermedades gastrointestinales.