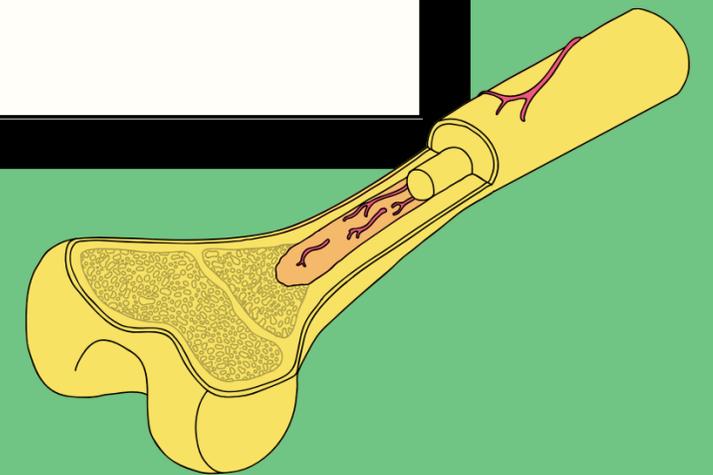
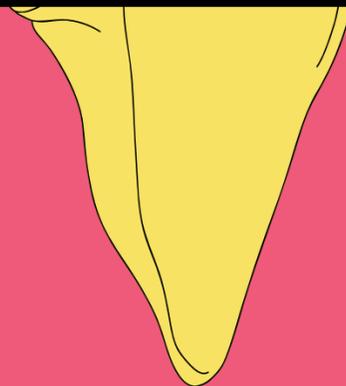
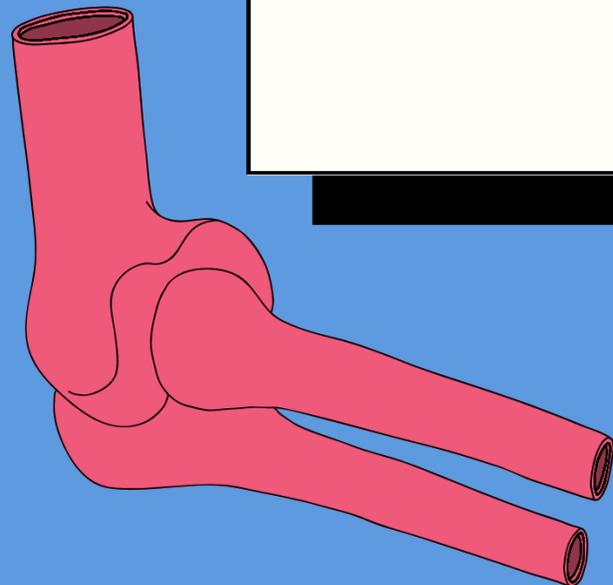
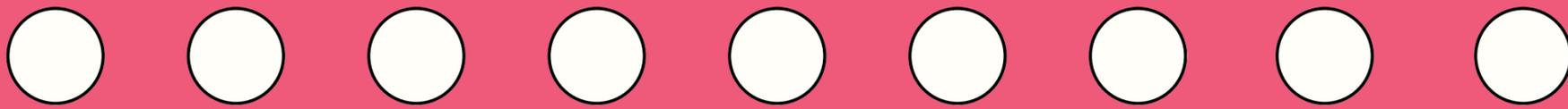


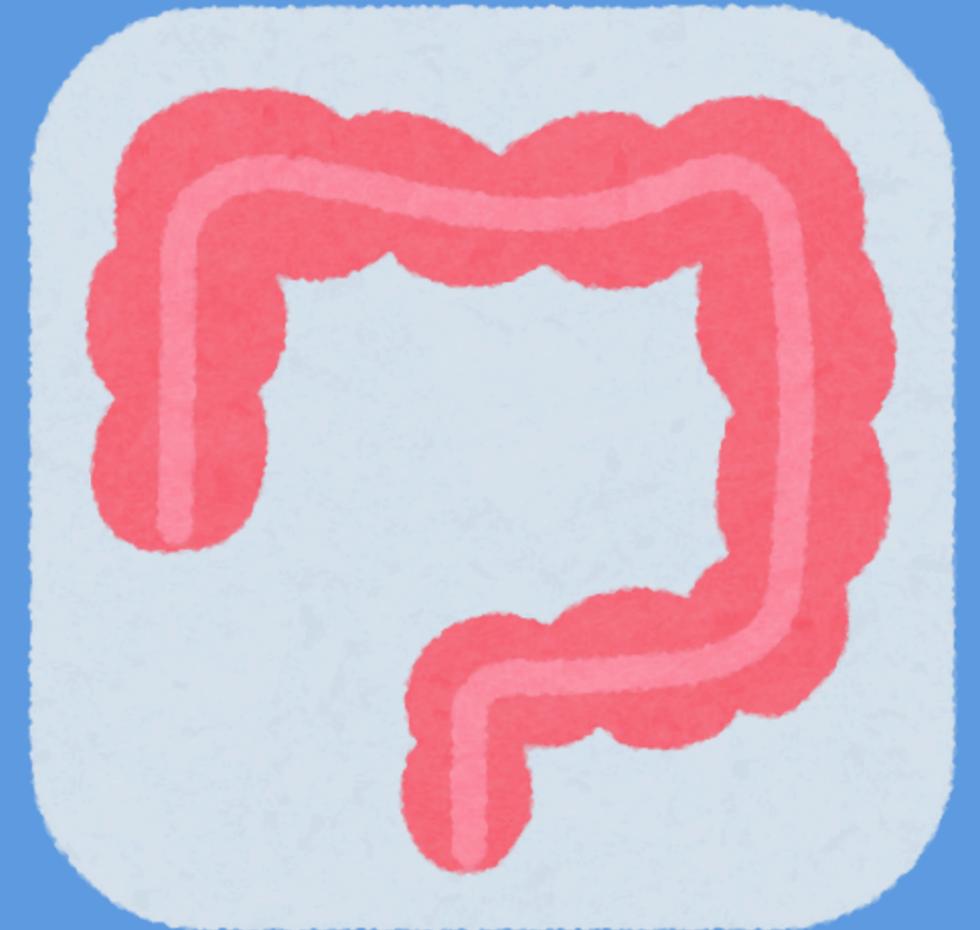
Sistema Digestivo





Que es?

El sistema digestivo es un conjunto de órganos y tejidos que intervienen en la digestión, es decir, la transformación de los alimentos para que puedan ser absorbidos y utilizados por las células del organismos



Anatomía

El sistema digestivo se compone de dos partes principales:

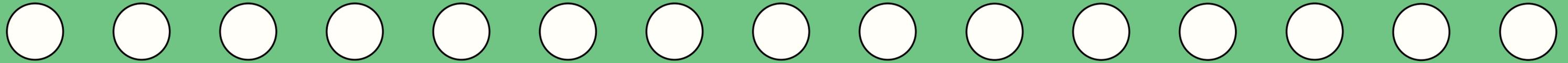
1. Tubo Digestivo Primario:

- Comienza en la boca, donde los alimentos se mastican y mezclan con la saliva.
- Continúa por la faringe, el esófago, el estómago, el intestino delgado (duodeno, yeyuno e íleon) y el intestino grueso (colon).
- Finaliza en el ano.

2. Órganos Digestivos Accesorios:

- Incluyen el hígado, la vesícula biliar y el páncreas.
- Estos órganos producen enzimas y sustancias que ayudan en la digestión química.





Funcionamiento

Funcionamiento del Sistema Digestivo

1. *Transporte de Alimentos*:

- Los alimentos se ingieren por la boca y se desplazan a lo largo del tubo digestivo mediante movimientos peristálticos.
- El estómago y los intestinos mezclan y transportan los alimentos.

2. *Secreción de Jugos Digestivos*:

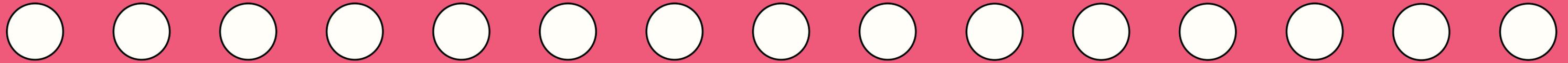
- Las glándulas salivales, el estómago, el hígado y el páncreas secretan enzimas y ácidos para descomponer los nutrientes.

3. *Absorción de Nutrientes*:

- En el intestino delgado, los nutrientes se absorben a través de las paredes intestinales y pasan a la sangre.

4. *Excreción de Desechos*:

- Los restos no digeridos se eliminan a través del recto y el ano.



Cuidados

1. Comer a Horas Fijas*: Establece una rutina diaria de alimentación para adaptar al aparato digestivo y mejorar la eficiencia de la digestión y absorción de nutrientes.
2. *Evitar Alimentos Pesados*: No abuses de alimentos o bebidas para evitar la indigestión.
3. *Reposar Después de Comer*: Evita realizar actividades físicas o mentales intensas inmediatamente después de comer.
4. *Alimentación Saludable*: Consume alimentos fáciles de digerir como frutas, vegetales y cereales integrales.
5. *Hidratación Adecuada*: Bebe suficiente agua para mantener el sistema digestivo funcionando correctamente.
6. *Masticar Bien los Alimentos*: La digestión comienza en la boca, así que mastica adecuadamente.
7. *Realizar Actividad Física*: Favorece el tránsito intestinal y mejora las digestiones.
8. *Fraccionar la Dieta*: Come en horarios regulares y evita comidas copiosas.
9. *Evitar Excesos*: Reduce el consumo de grasas, azúcares, alcohol y alimentos irritantes