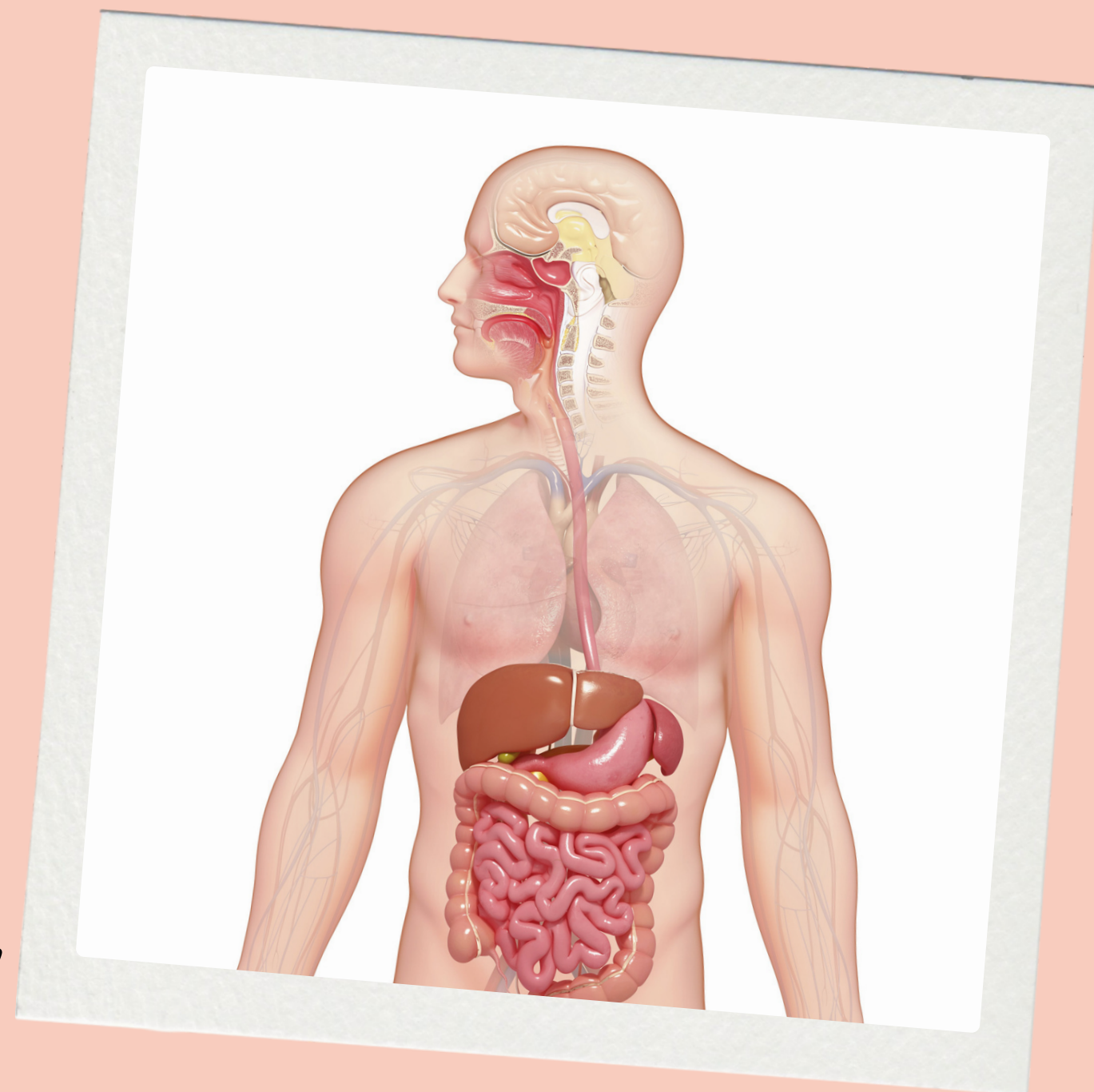


SISTEMA DIGESTIVO

Yaretzi Reséndiz Flores

¿QUÉ ES?

El sistema digestivo es un conjunto de órganos y estructuras anatómicas que participan en la ingesta, digestión, absorción y eliminación de los alimentos ingeridos. Su función es esencial para el correcto funcionamiento del organismo, ya que permite obtener los nutrientes y energía necesarios para mantener la vida y realizar todas las funciones biológicas de manera adecuada.



ANATOMIA DEL SISTEMA DIGESTIVO

está formado por el tracto gastrointestinal, también llamado tracto digestivo, y el hígado, el páncreas y la vesícula biliar. El tracto gastrointestinal es una serie de órganos huecos unidos en un tubo largo y retorcido que va desde la boca hasta el ano. Los órganos huecos que componen el tracto gastrointestinal son la boca, el esófago, el estómago, el intestino delgado, el intestino grueso y el ano. El hígado, el páncreas y la vesícula biliar son los órganos sólidos del aparato digestivo.



¿CÓMO FUNCIONA EL APARATO DIGESTIVO?

Cada parte del aparato digestivo ayuda a transportar los alimentos y líquidos a través del tracto gastrointestinal, a descomponer químicamente los alimentos y líquidos en partes más pequeñas, o ambas cosas. Una vez que los alimentos han sido descompuestos químicamente en partes lo suficientemente pequeñas, el cuerpo puede absorber y transportar los nutrientes adonde se necesitan. El intestino grueso absorbe agua y los productos de desecho de la digestión se convierten en heces. Los nervios y las hormonas ayudan a controlar el proceso digestivo.



Alimentación rica en frutas, verduras, legumbres y cereales integrales.

- **Evitar azúcar, harinas refinadas, refrescos y dulces.**

CUIDADOS DEL SISTEMA DIGESTIVO

- **Reducir el consumo de sal.**

- **Hidratarnos adecuadamente.**

