

SISTEMA DIGESTIVO

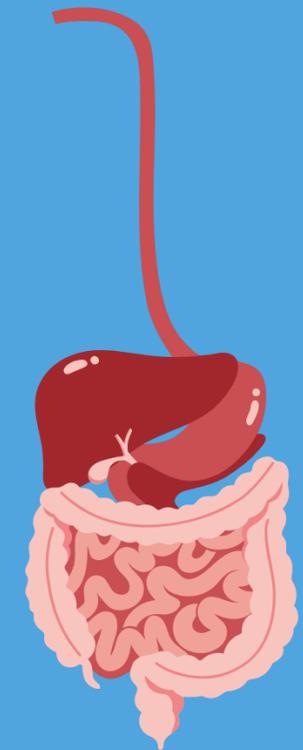
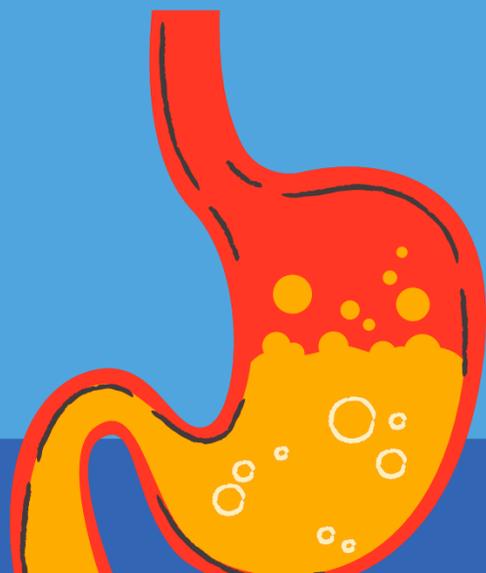
LIZBETH CAROLINA MONRREAL RAMIREZ
2B



La anatomía del Sistema Digestivo: El sistema digestivo se extiende desde la boca hasta el ano y está compuesto por órganos primarios y accesorios.

Los órganos primarios incluyen:

- Boca
- Faringe
- Esófago
- Estómago
- Intestino delgado (duodeno, yeyuno, íleon)
- Intestino grueso (colon)
- Recto
- Ano



El funcionamiento del Sistema Digestivo: El proceso digestivo comienza en la boca con la masticación y la secreción de saliva. Los alimentos se desplazan a través del esófago hacia el estómago, donde continúa la digestión mecánica y química. Luego, los nutrientes se absorben en el intestino delgado y los desechos se mueven hacia el intestino grueso para ser excretados.

Cuidados del Sistema Digestivo: Para mantener un sistema digestivo saludable, considera lo siguiente:

- Alimentación balanceada: Incluye fibra, frutas, verduras y granos enteros.
- Hidratación adecuada: Bebe suficiente agua durante el día.
- Ejercicio regular: Favorece la motilidad intestinal.
- Evitar el estrés: Puede afectar la digestión y la absorción de nutrientes.
- No fumar y moderar el alcohol: Ambos pueden dañar el revestimiento del sistema digestivo.