

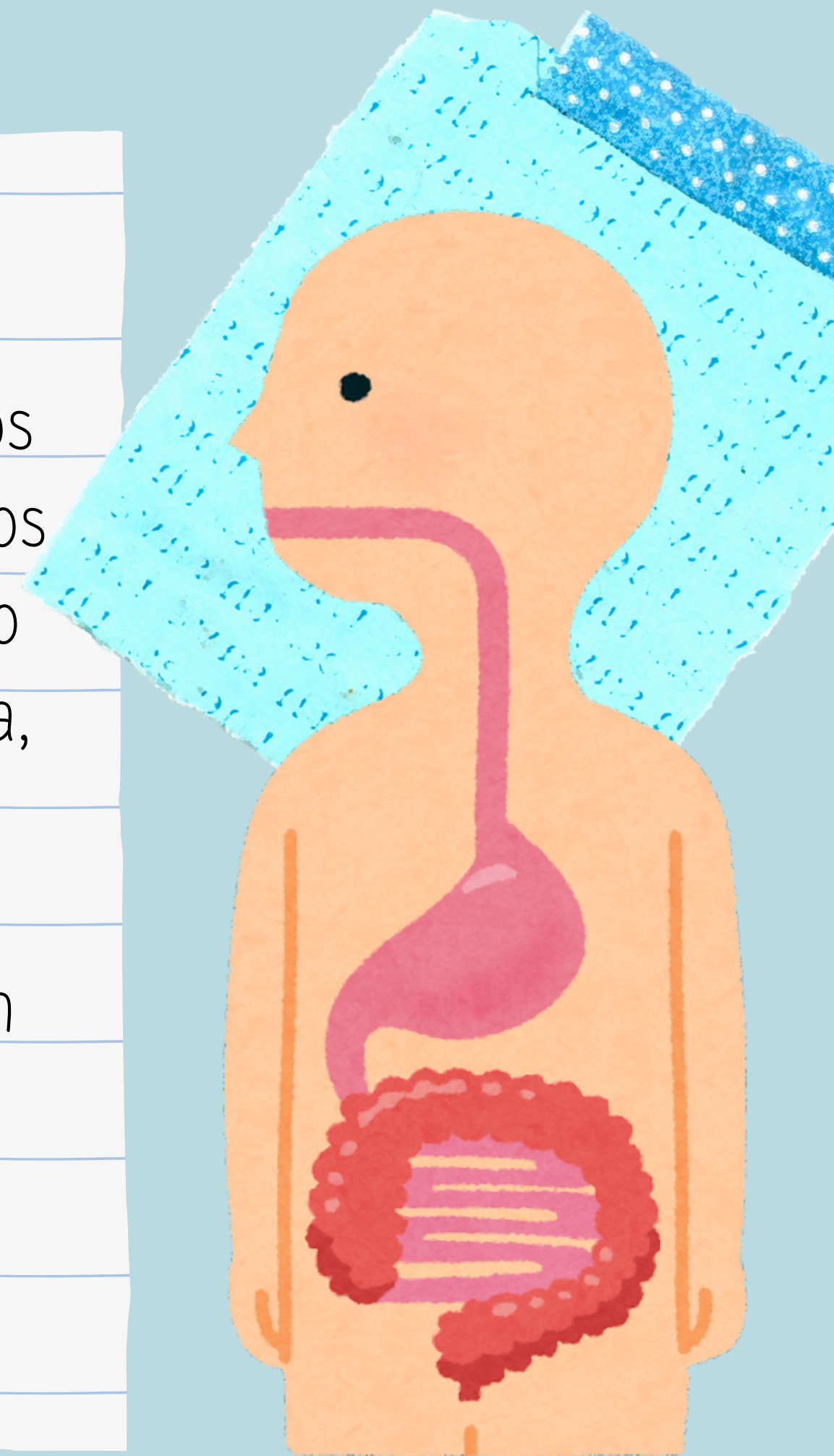


SISTEMA DIGESTIVO

Estrella Esmeralda Hernandez
Picasso

SISTEMA DIGESTIVO

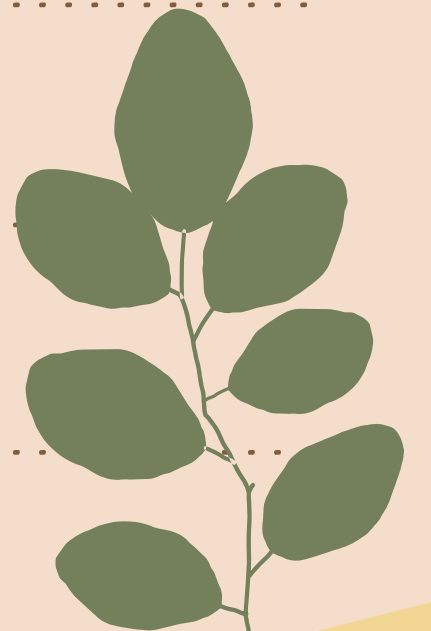
Conjunto de órganos que procesan los alimentos y los líquidos para descomponerlos en sustancias que el cuerpo usa como fuente de energía, o para el crecimiento y la reparación de tejidos. Los desechos que no se pueden utilizar salen durante las evacuaciones intestinales.



Anatomía del 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.

ANATOMIA DEL SISTEMA DIJESTIVO



Su función es 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 una parte del aparato digestivo.

FUNCIÓN DEL SISTEMA DIGESTIVO



- Alimentación rica en frutas, verduras, legumbres y cereales integrales.
- Evitar azúcar, harinas refinadas, refrescos y dulces.
- Reducir el consumo de sal.
- Cuidar nuestro descanso y evitar el estrés.
- Hidratarnos adecuadamente.
- Comer despacio, la digestión empieza en la boca.

CUIDADOS DEL SISTEMA DIGESTIVO

