



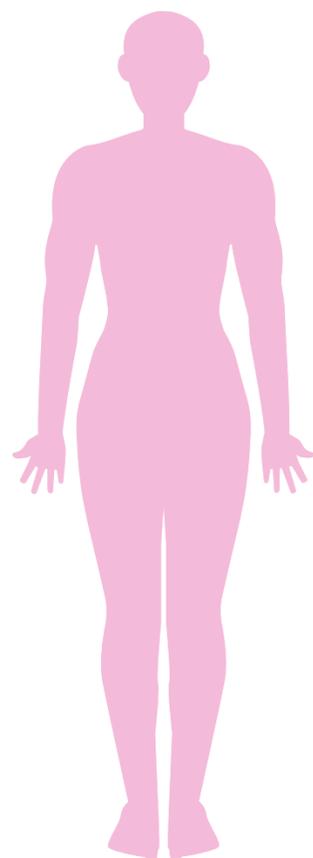
SISTEMA DIGESTIVO

María Evelia Allende
Molina #3



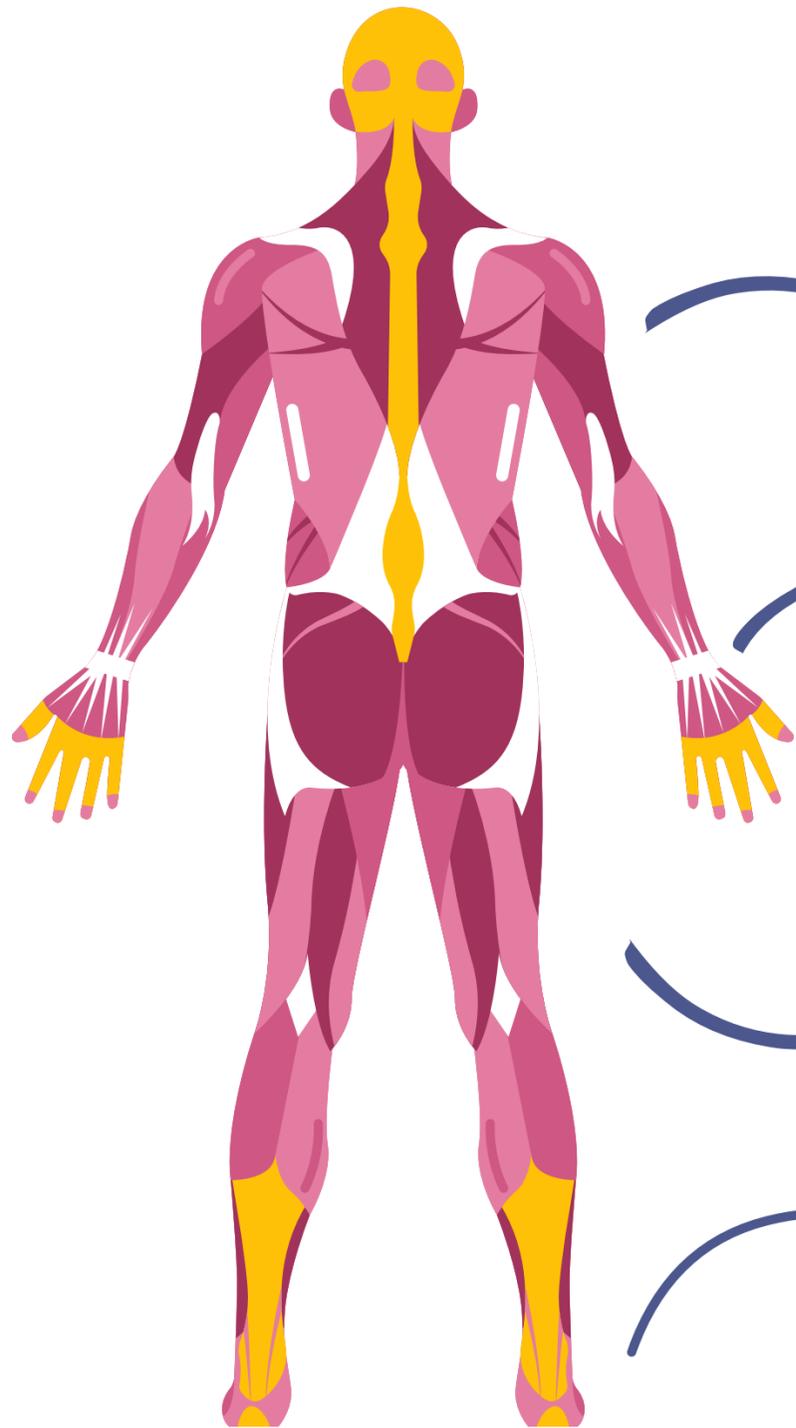
Clínica
Ensigna

ANATOMÍA



- Funciones del sistema digestivo:
- Regulación de la saciedad y el hambre: Produce hormonas como la leptina y la grelina que influyen en nuestro apetito.
- Digestión mecánica: Comienza en la boca con la masticación de los alimentos.
- Deglución: El proceso de tragar los alimentos para llevarlos al estómago.
- Digestión química: Ocurre en el estómago e intestino delgado, donde las enzimas descomponen los alimentos en nutrientes.
- Absorción de nutrientes: Los nutrientes se absorben en el intestino delgado.
- Eliminación de desechos: El sistema digestivo también se encarga de eliminar los productos de desecho de los alimentos y procesos metabólicos.

FUNCIONAMIENTO



- Órganos principales del sistema digestivo:
- Boca: Inicia la digestión mecánica y química.
- Faringe: Permite la deglución.
- Esófago: Transporta los alimentos al estómago.
- Estómago: Realiza la digestión química y almacena los alimentos.
- Intestino delgado (duodeno, yeyuno, íleon): Absorbe los nutrientes.
- Intestino grueso (colon): Absorbe agua y forma las heces.
- Recto y canal anal: Almacenan y eliminan las heces.

CUIDADOS

- Alimentación saludable:
- Consume una dieta equilibrada rica en frutas, verduras, granos enteros y proteínas magras.
- Limita el consumo de alimentos procesados, ricos en grasas saturadas y azúcares añadidos.
- Bebe suficiente agua para mantener una buena hidratación.
- Masticación adecuada:
- Mastica bien los alimentos antes de tragarlos. Esto facilita la digestión y reduce la carga en el sistema digestivo.
- Evita el exceso de alcohol y tabaco:
- El alcohol y el tabaco pueden irritar el revestimiento del sistema digestivo y afectar su funcionamiento.
- Controla el estrés:
- El estrés puede afectar negativamente la función digestiva. Practica técnicas de relajación como el yoga o la meditación.

