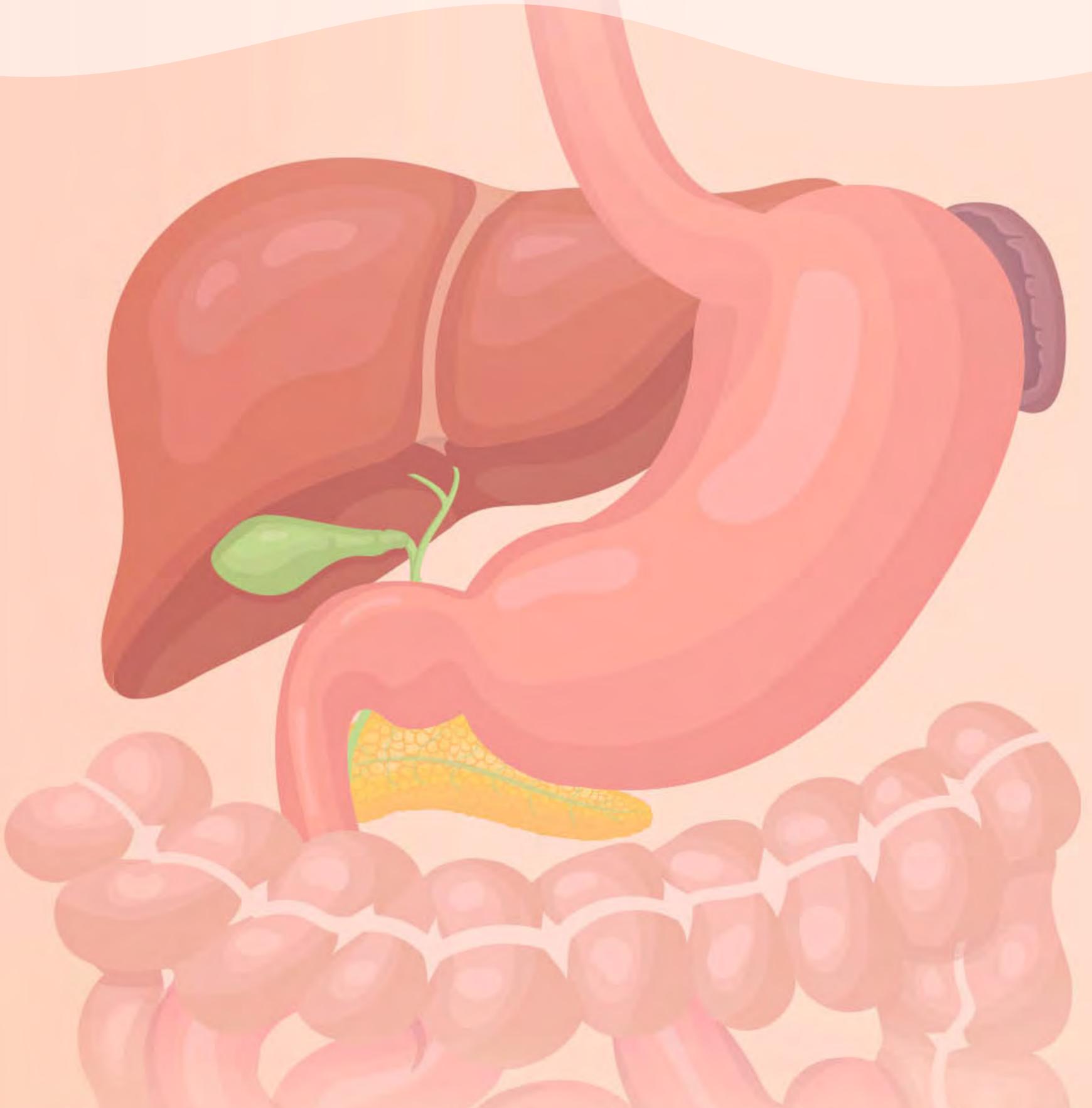


¿Cómo
absorbemos
lo que
comemos?

¿Conoces cómo es que los alimentos son transformados en la energía que necesitamos para vivir?

Libera Tu Salud, te explica en este artículo cómo es que el proceso de absorción sucede, qué órganos están involucrados y hacia dónde se van los nutrientes que absorbemos.



Nuestro cuerpo cuenta con un sistema dedicado a digerir y absorber los nutrientes que comemos, este se llama: **sistema digestivo**, el cual se compone desde la boca hasta el recto. Sin embargo, uno de los órganos estrella es el intestino, pues aquí, la mayor parte de los nutrientes son absorbidos.

Para que el intestino pueda absorber los nutrientes, es necesario que los alimentos se encuentren en su forma más pequeña y simple.

Este proceso del alimento para sacar de él los nutrientes, es posible gracias a las enzimas que secreta el páncreas:

Lipasas



encargadas de descomponer todas las grasas y transformarlas a su forma más pequeña: los ácidos grasos.

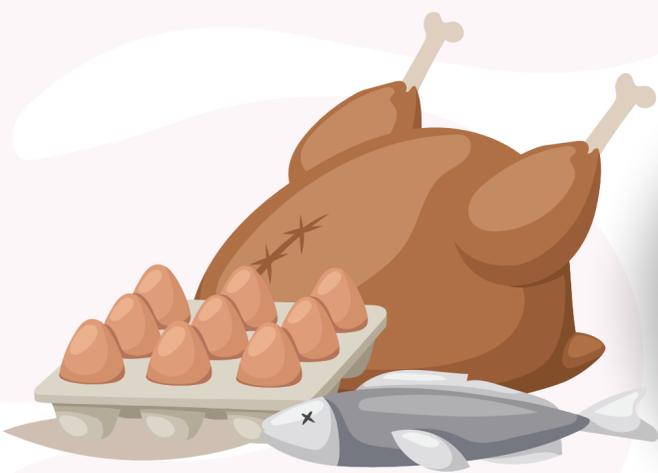
ayudan a la descomposición de carbohidratos o almidón.

Amilasas



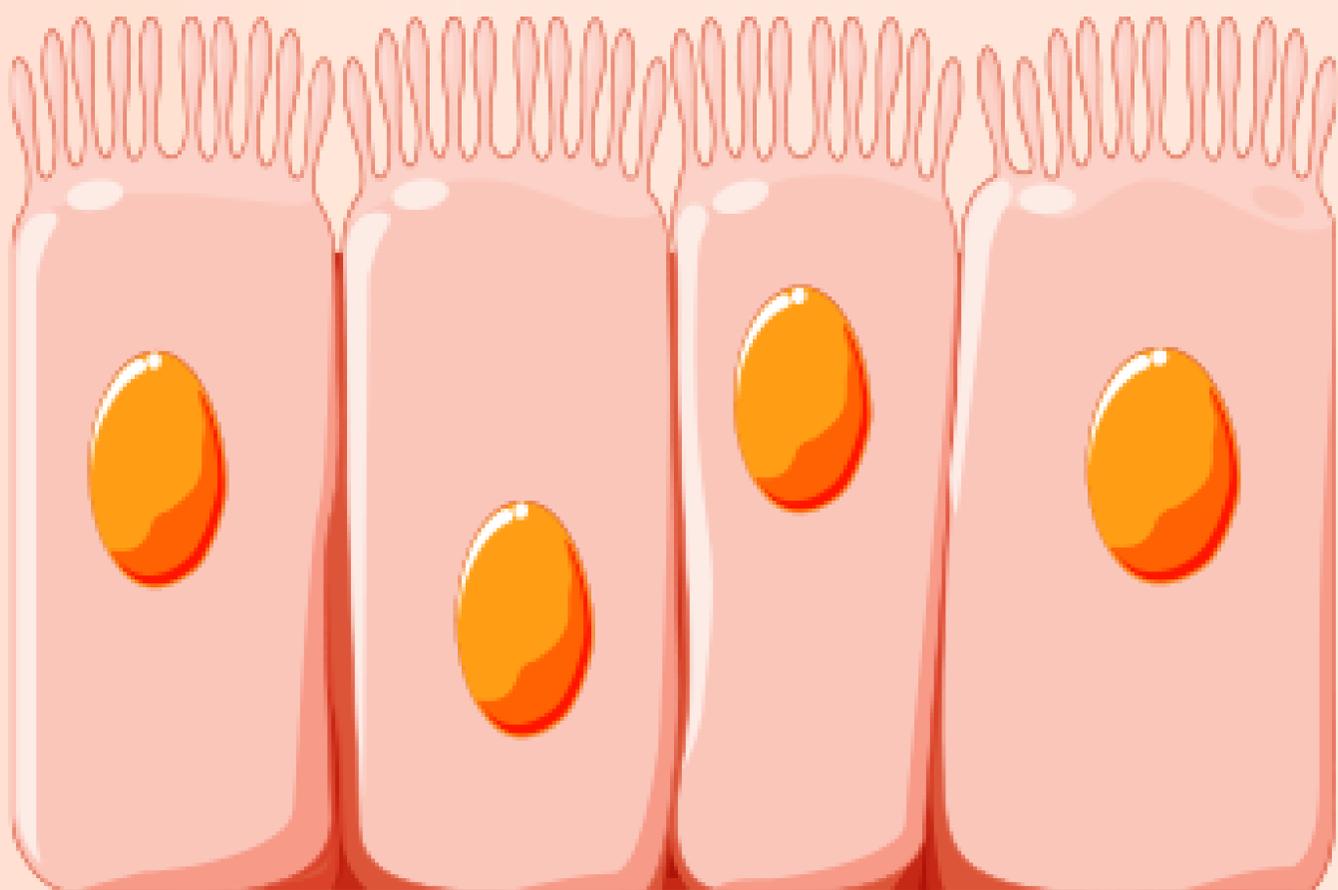
toman las proteínas y las convierten en aminoácidos.

Proteasas



Una vez que las enzimas logran procesar el alimento, éste está listo para ser absorbido por las células del intestino llamadas enterocitos.

Estos enterocitos tienen un recubrimiento de vellosidades, las cuales actúan sobre los nutrientes como un cepillo, y con ayuda del agua que se encuentra en el intestino, logran ser absorbidos, para así por medio de vasos capilares que se encuentran dentro de las vellosidades, pasen a la sangre para poder ser utilizados por nuestro cuerpo.



El proceso mencionado anteriormente, se lleva a cabo con las proteínas y carbohidratos, sin embargo, para las grasas y vitaminas liposolubles (A,D,E, K), el proceso es distinto.

En el intestino, éstas se mezclan con los ácidos biliares, para así poder cortar estos macronutrientes, permitiendo que las vellosidades de los enterocitos las absorban para poder transportarlas al sistema linfático, y que el cuerpo pueda usarlas cuando sea necesario.

Como resultado de este proceso de absorción que se lleva a cabo en nuestro cuerpo, nuestro desarrollo, crecimiento, reparación, desempeño cognitivo y físico son posibles, por lo que en Libera Tu Salud, queremos que sepas cómo nutrirlo y cuidarlo para que este proceso se desarrolle de manera óptima y sin contratiempos, es por eso que tenemos una guía en dónde te explicamos cómo cuidar de él de manera sencilla, visita nuestra herramienta <<Tips>> y busca por nuestra ficha “Cuidando mi intestino 101”.

Libera tu Salud, transformandote desde la raíz.



Referencias:

Visible Body. (n.d.). Absorción digestiva y eliminación. Visiblebody.com. Recuperado Junio 1, 2023 de: <https://www.visiblebody.com/es/learn/digestive/digestive-absorption-and-elimination>

Sprouse, S. (2019, November 15). Su guía sobre cómo absorbe el organismo los nutrientes.

Ask The Scientists. <https://askthescientists.com/es/nutrient-absorption/>

Goodman, B. E. (2010). Insights into digestion and absorption of major nutrients in humans. *Advances in Physiology Education*, 34(2), 44–53. <https://doi.org/10.1152/advan.00094.2009>