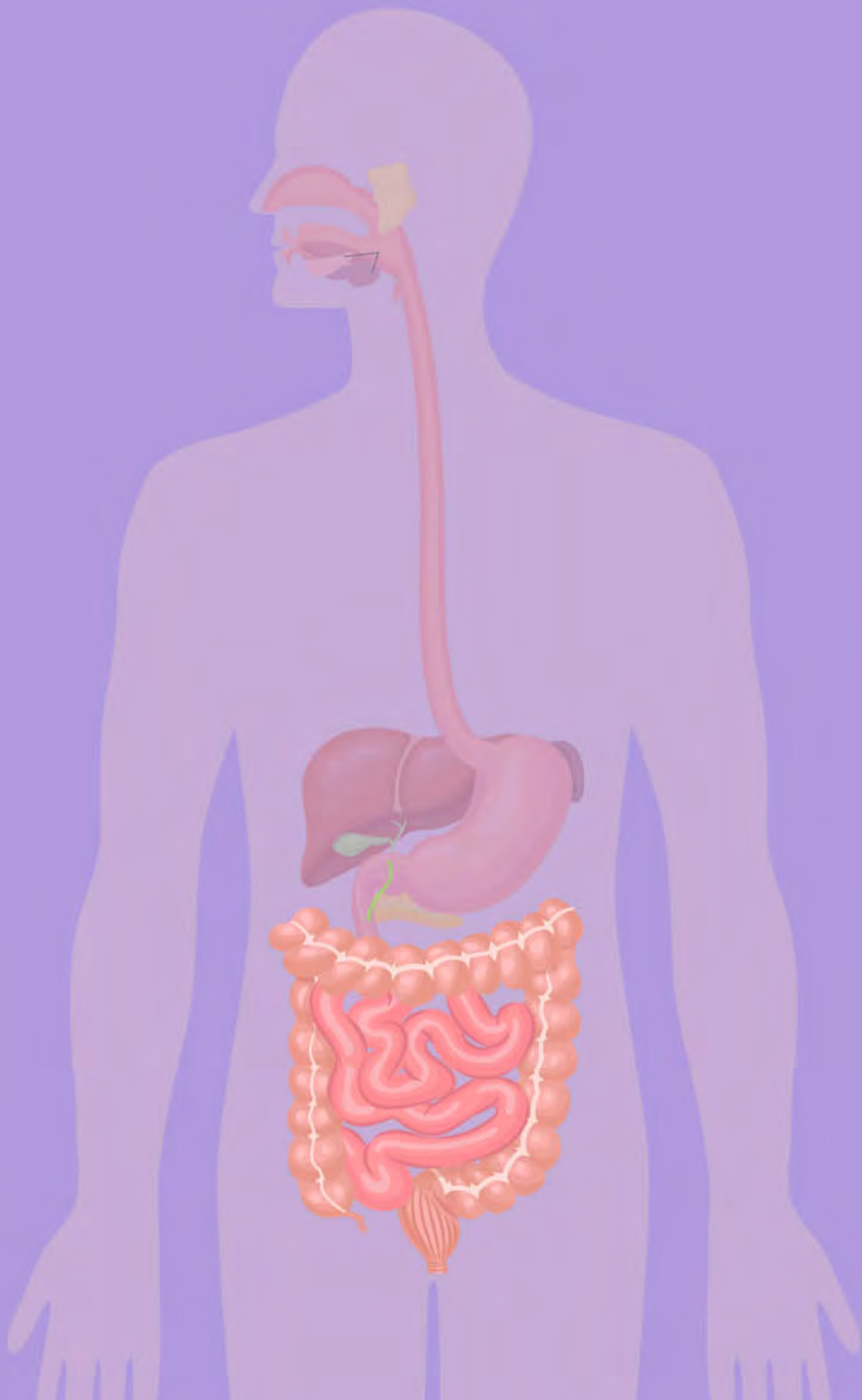


# Conociendo mi intestino

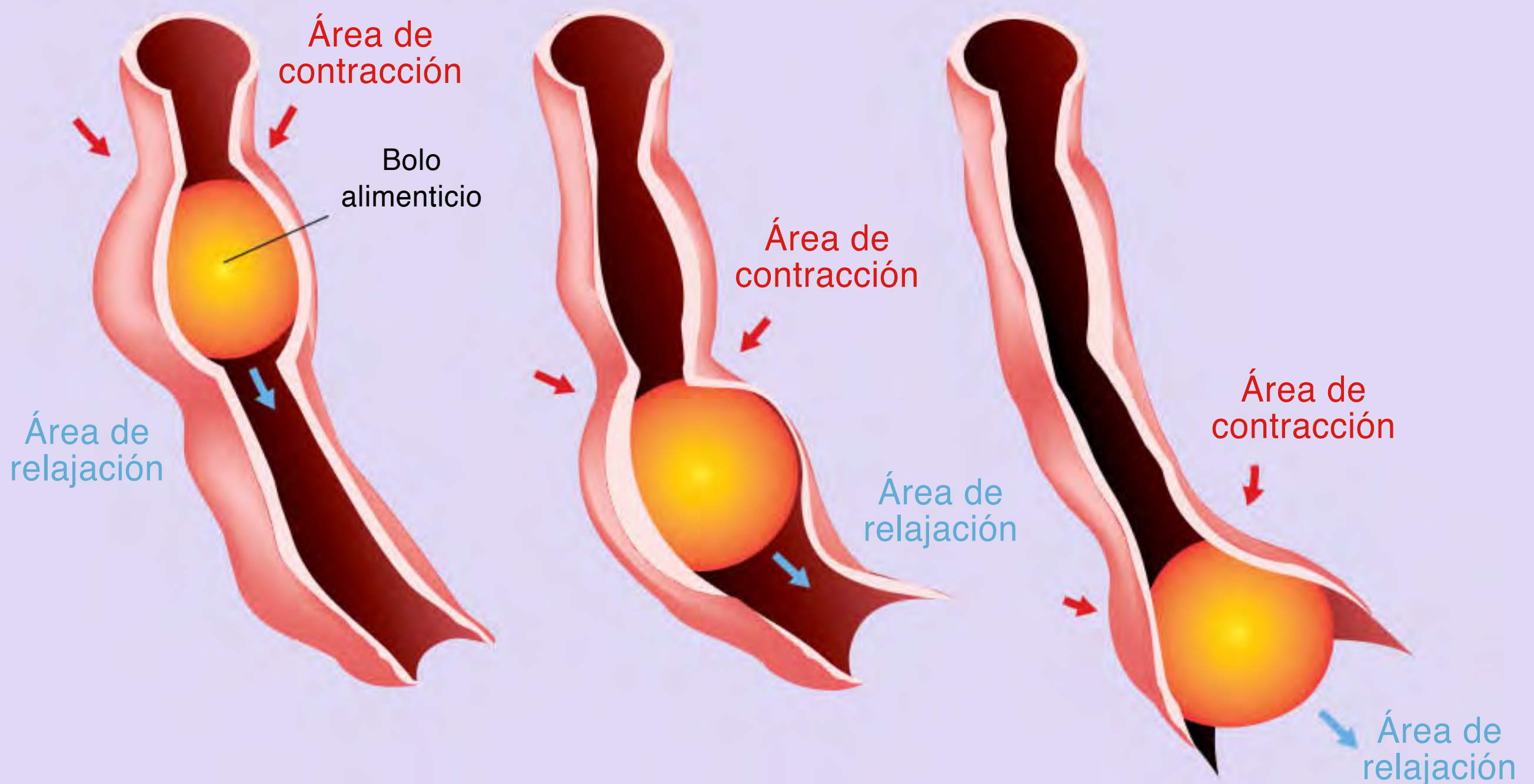
**Nuestro cuerpo está formado por distintos sistemas, uno de ellos es el aparato digestivo.**

Este se encarga de digerir poco a poco los nutrientes que consumimos de los alimentos día con día, está conformado por distintos órganos, que van desde la boca hasta el recto. Cada una de estas partes juega un rol en la descomposición química de los alimentos, para hacerlos más pequeños y fáciles de digerir para el cuerpo.



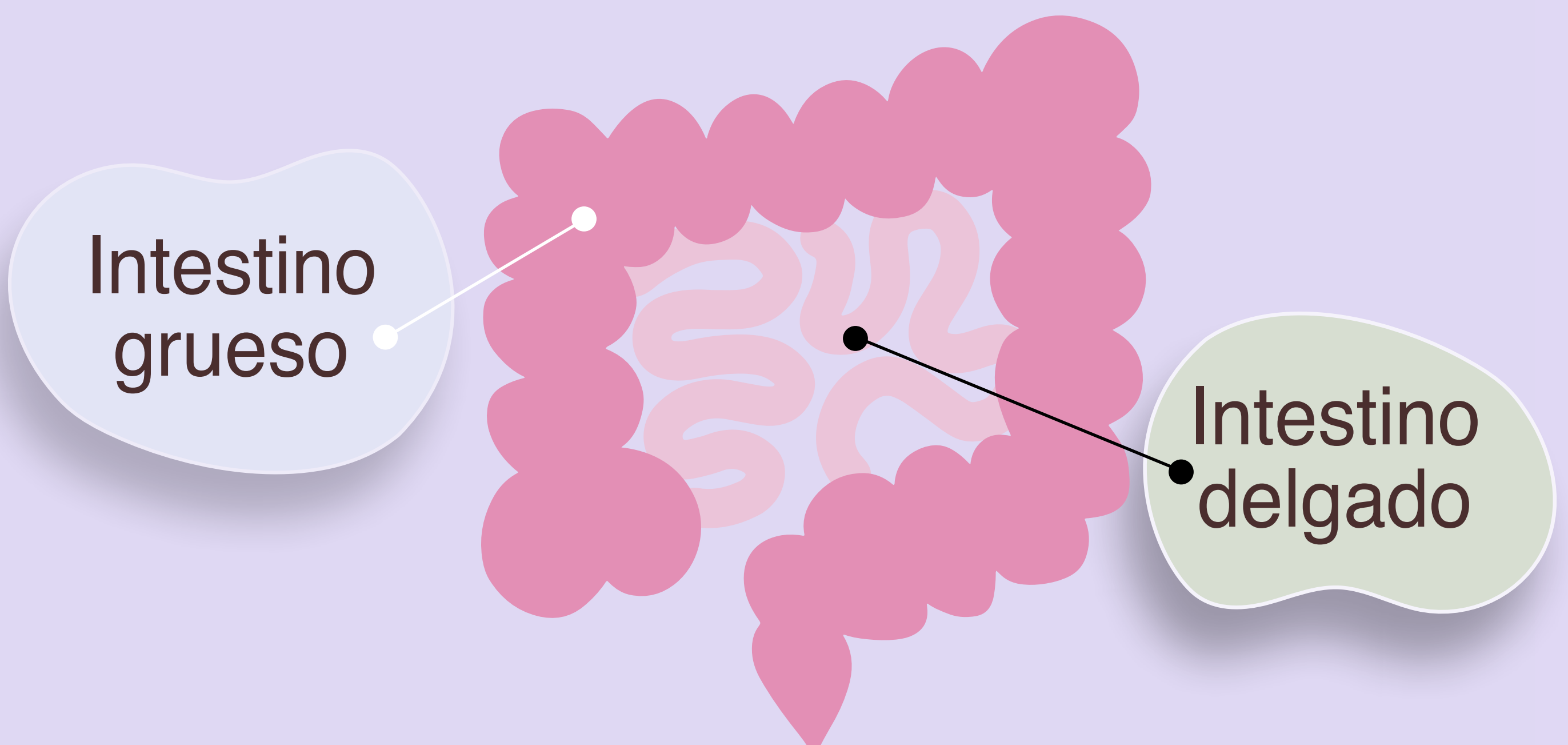
Para que los alimentos lleguen al intestino se necesita de un tipo de movimiento llamado peristalsis, en donde una capa muscular dentro de los órganos genera un movimiento que empuja los alimentos a través del tracto, transportándolos a sus destinos.

## Peristalsis



Después de pasar por la boca, estómago, páncreas e hígado, llega al intestino. Aquí es donde se llevan a cabo los procesos de absorción más completos y complejos.

Este se compone de dos partes:



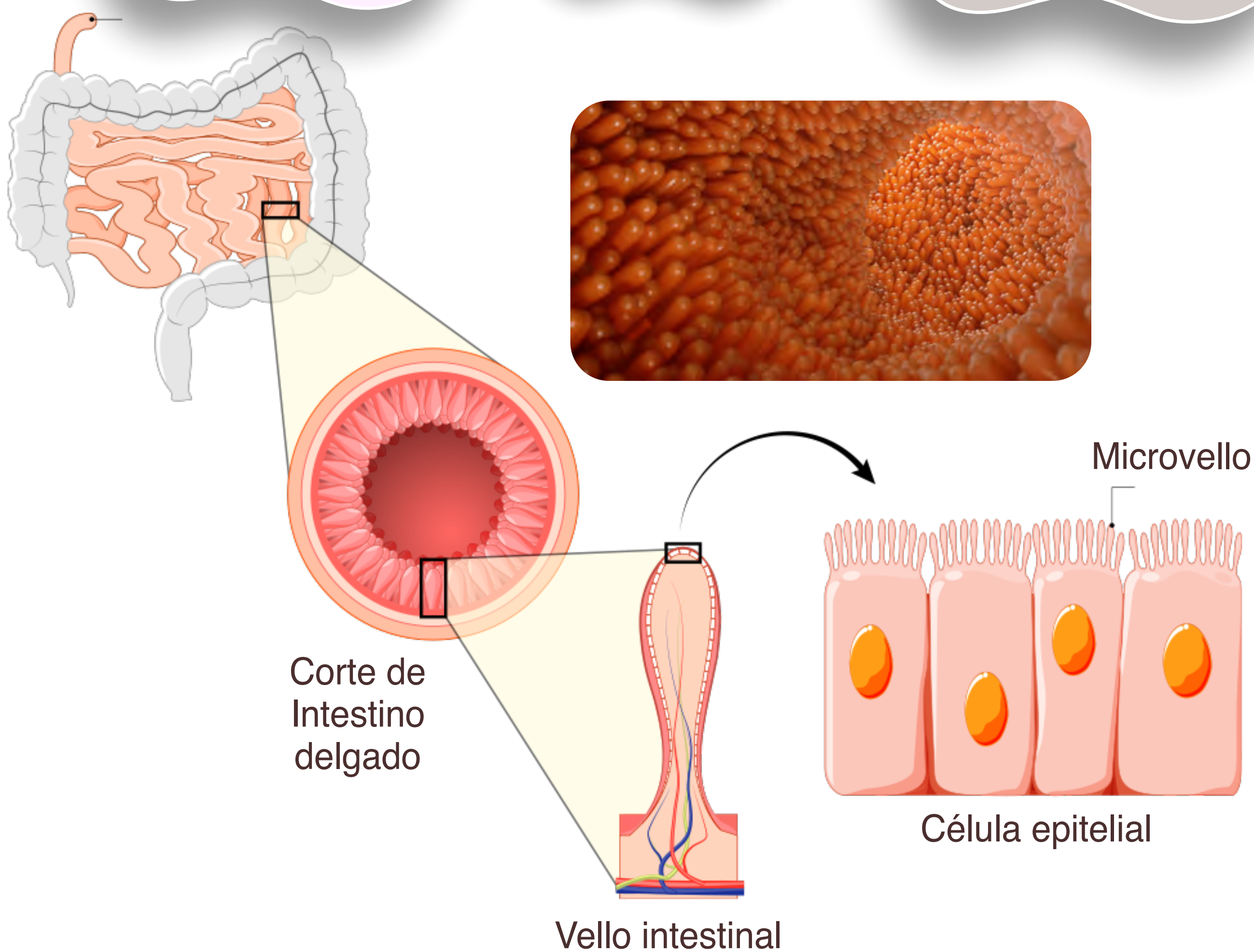
# Tips para empezar la alimentación complementaria

El intestino delgado, está recubierto de vellosidades, estas son las que permiten que los alimentos que se digieren puedan entrar al torrente sanguíneo, pero esto no es lo único que compone al intestino, dentro de él también existen componentes como:

Jugo pancreático

Bilis

Bacterias productoras de enzimas digestivas



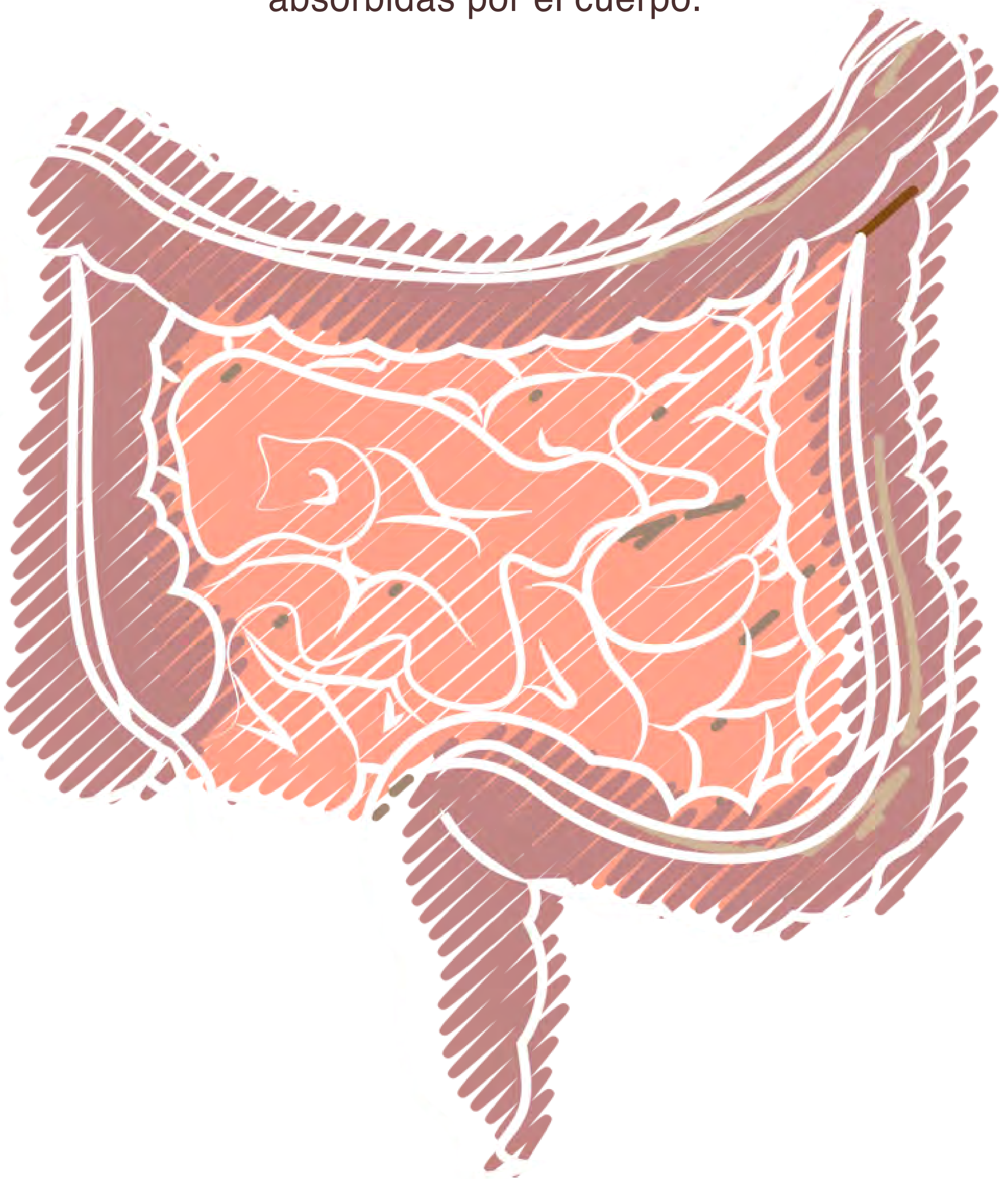
**Dado a que aquí se absorbe la mayoría de los nutrientes, estos tienen que viajar a la sangre, por ayuda de estas vellosidades.**

Una vez que entran al torrente sanguíneo, tanto los azúcares, como aminoácidos y vitaminas llegan al hígado, para así posteriormente distribuir todos los nutrientes por nuestro cuerpo con ayuda del sistema linfático.

Si quieres conocer más a profundidad cómo es que nuestro cuerpo logra obtener lo necesario de los alimentos, te invitamos a visitar dentro de la herramienta <<Conoce más>> el artículo “¿Cómo absorbemos lo que comemos?”

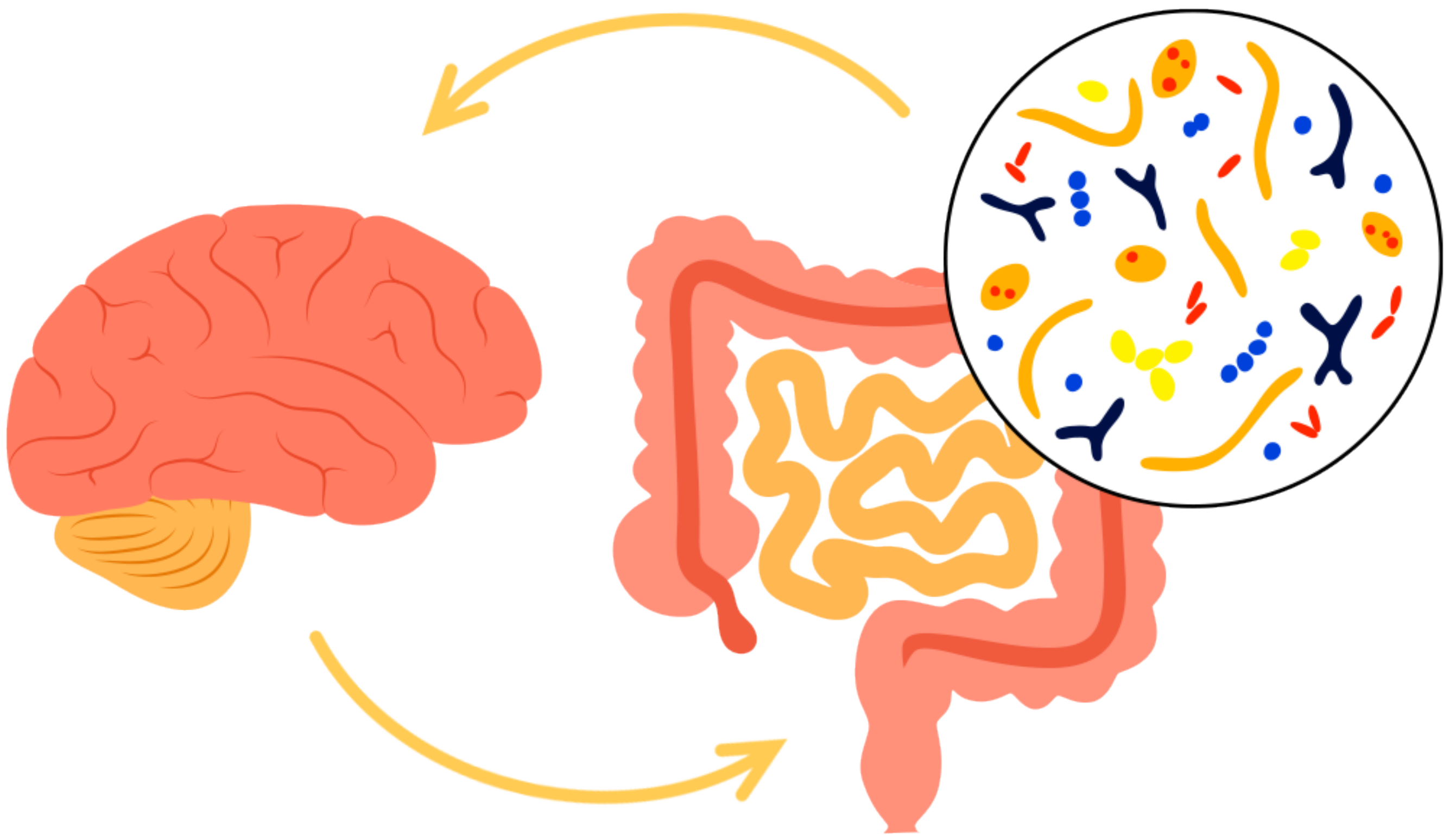
Una vez que se digieren los nutrientes en el intestino delgado, pasan al intestino grueso.

Realmente dentro de este, no se produce mucha absorción, sino más bien las bacterias que componen a esta parte del intestino, se encargan de producir gases y facilitan la producción de vitaminas B y vitamina K, para ser absorbidas por el cuerpo.



Sin embargo, los productos restantes de los alimentos que no pudieron ser digeridos, pasan a convertirse en heces para ser expulsados del cuerpo.

Todo este proceso, es mediado por hormonas que recubren el intestino, éstas están conectadas por medio de un nervio, que lleva señales de ida y vuelta, desde el intestino hasta el cerebro.



Estas señales están mediadas por más de 100 trillones de bacterias que habitan en cada una de las partes del intestino, a este conjunto de millones de bacterias se le conoce como:

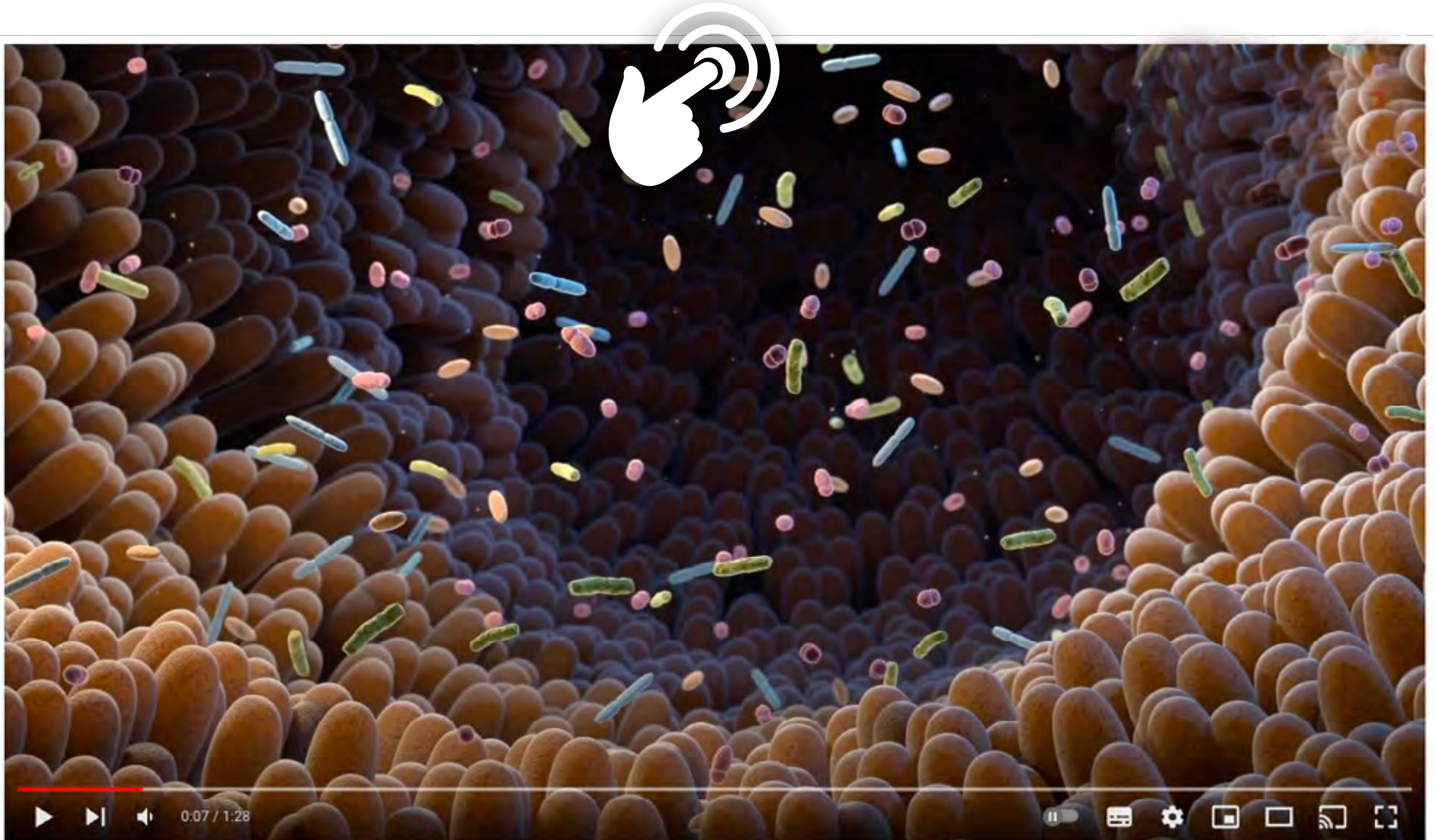
## Microbioma intestinal,

el cual es la clave de la salud digestiva, una mejor y fácil absorción de nutrientes, incluso, existe una conexión importante para poder controlar la depresión y ansiedad.

Nuestro intestino juega un rol de suma importancia, sin el nuestro desarrollo, crecimiento y estado de salud óptimo no serían posibles.

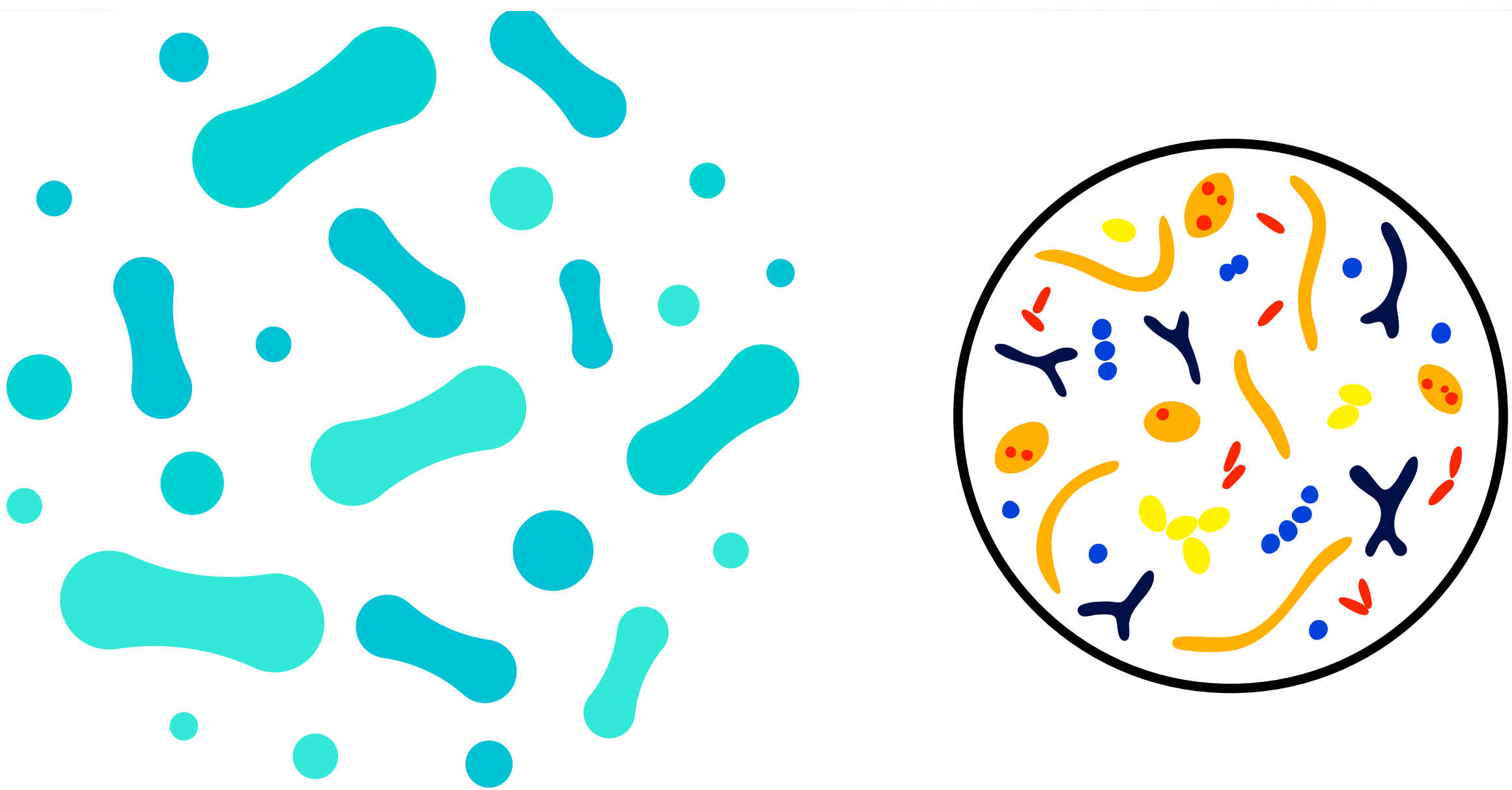
Es por eso que hay que saber cómo mantenerlo en perfecto funcionamiento, si quieres saber cómo hacerlo, te invitamos a que visites dentro de nuestra herramienta <<Tips>> la ficha “Cuidando mi intestino 101” en donde te enseñamos las reglas básicas para mantener tu salud intestinal intacta.

Como recurso adicional, Libera Tu Salud te recomienda el siguiente video de “OSEP Méndozza”, en donde se explica de una manera visual cómo es que la comida pasa al intestino y qué sucede con ella dentro de él. Para consultarlo, visita el siguiente video:



¿Qué es la microbiota?

Me gusta    Comentar    Compartir    Descargar    Guardar    ...



**Libera tu Salud, transformandote desde la raíz.**

Referencias:

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>

Manuales, M. S. D. (2023, May 18). Digestión.