



LICENCIATURA: NUTRICIÓN APLICADA

ASIGNATURA: Anatomía y Fisiología II

NÚMERO Y TÍTULO DE LA UNIDAD:

Unidad 4. SISTEMA DIGESTIVO

ACTIVIDAD:

Autorreflexiones U4

ASESORA:

KARINA SANCHEZ LUNA

ESTUDIANTE:

GUILLERMO DE JESÚS VÁZQUEZ OLIVA

MATRICULA: ES231107260

FECHA DE ENTREGA:

25 de marzo de 2024



INTRODUCCIÓN

En el contexto de la salud y el bienestar, comprender la importancia del sistema digestivo es fundamental. Este sistema no solo facilita la digestión de los alimentos, sino que también influye en nuestra nutrición y en la salud general del cuerpo. Explorar cómo la salud y la alimentación impactan en el sistema digestivo, así como identificar hábitos saludables para su cuidado, es esencial para promover un estilo de vida equilibrado y prevenir enfermedades relacionadas con la digestión.



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

La salud del sistema digestivo es fundamental para el bienestar general del cuerpo humano. El sistema digestivo es responsable de descomponer los alimentos en nutrientes esenciales que el cuerpo necesita para funcionar correctamente. Por lo tanto, su importancia radica en garantizar la absorción adecuada de estos nutrientes, lo que a su vez influye en diversos aspectos de la salud, como el sistema inmunológico, el estado de ánimo y la energía.

La alimentación juega un papel crucial en la salud del sistema digestivo. Una dieta equilibrada y rica en fibra, frutas, verduras y alimentos integrales promueve un sistema digestivo saludable al proporcionar los nutrientes necesarios y favorecer la regularidad intestinal. Por otro lado, el consumo excesivo de alimentos procesados, grasas saturadas y azúcares puede causar estragos en el sistema digestivo, aumentando el riesgo de enfermedades como la enfermedad inflamatoria intestinal y el síndrome del intestino irritable.

Existen diversas alteraciones del sistema digestivo que afectan la nutrición del ser humano. Entre ellas se encuentran la enfermedad celíaca, que impide la absorción adecuada de nutrientes debido a la intolerancia al gluten; la enfermedad de Crohn, que causa inflamación en el tracto digestivo y dificulta la absorción de nutrientes; y la gastritis, que puede interferir con la digestión y la absorción de ciertos nutrientes, especialmente la vitamina B12.

Para mantener saludable el sistema digestivo, es importante adoptar hábitos adecuados. Entre ellos se incluyen: mantener una dieta equilibrada y variada, consumir suficiente fibra para promover la regularidad intestinal, beber suficiente agua para facilitar la digestión, realizar actividad física regularmente para estimular el movimiento intestinal y reducir el estrés, ya que puede afectar negativamente el funcionamiento del sistema digestivo.

En mi experiencia personal, he notado cómo mi salud general mejora cuando cuido de mi sistema digestivo. Al priorizar una alimentación equilibrada y mantener hábitos saludables, como beber suficiente agua y realizar ejercicio regularmente, he notado una disminución en los problemas digestivos y una mayor sensación de bienestar en general. Esto refuerza mi convicción de la importancia de cuidar el sistema digestivo para mantener una buena salud en general.



CONCLUSIONES

Al reflexionar sobre la importancia de la salud digestiva, he adquirido una comprensión más profunda de cómo nuestros hábitos alimenticios y de vida impactan en nuestro bienestar general. Esta experiencia me ha permitido reconocer la relevancia de adoptar una dieta equilibrada y mantener hábitos saludables para cuidar nuestro sistema digestivo. Además, he comprendido mejor la relación entre la nutrición y la salud, lo que me ayudará a aplicar estos conocimientos en el ámbito de la asignatura y en mi vida diaria para promover un estilo de vida más saludable.



FUENTES DE CONSULTA

Curso Preparados alimenticios. Tema 15. Productos para personas con problemas digestivos. (2017, junio 15). elfarmaceutico.

<https://www.elfarmaceutico.es/index.php/cursos/item/8199-productosparapersonascon-problemas-digestivos>

Diagnostico, R. (s/f). Enjuiciamiento crítico de los Transtornos Digestivos Funcionales, avances en su estudio y propuestas para ulteriores desarrollos. Org.pe. Recuperado el 25 de marzo de 2024, de <https://www.fihu.org.pe/revista/numeros/2003/setdic03/239-243.html>

Digestivo, S. (s/f). Anatomía y fisiología II. Unadmexico.mx. Recuperado el 25 de marzo de 2024, de https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSBA/BLOQUE1/NA/03/NAFI2/unidad_04/descargables/NAFI2_U4_Contenido.pdf

Funciones gastrointestinales: Digestión y absorción de nutrimentos. (s/f). Unam.mx. Recuperado el 25 de marzo de 2024, de <https://fisiologia.facmed.unam.mx/index.php/funciones-gastrointestinales-digestion-y-absorcion-de-nutrimentos/>