



CURSO

# Salud Digestiva, Nutrición y Bienestar Integral



Comprende tu cuerpo, mejora tu digestión y transforma tu **bienestar** desde adentro.



**CONOCE**  
la anatomía y fisiología del sistema digestivo.



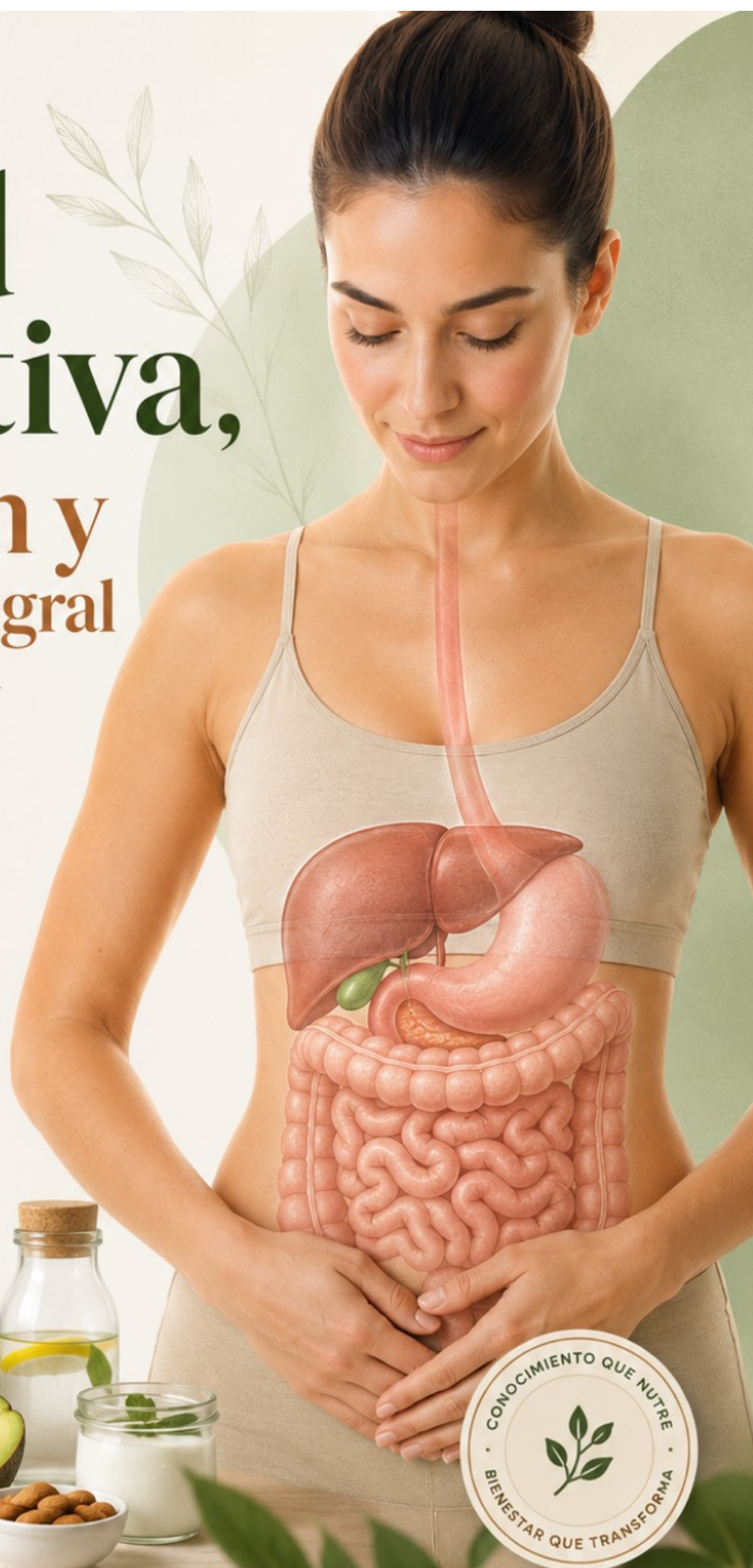
**MEJORA**  
tus hábitos y aprende sobre nutrición consciente.



**EQUILIBRA**  
tu microbiota y fortalece tu salud intestinal.



**TRANSFORMA**  
tu bienestar físico, mental y emocional.



**CONTENIDO COMPLETO**  
Teórico y práctico



**PARA TODOS LOS NIVELES**  
Aprende a tu ritmo



**ENFOQUE INTEGRAL**  
Cuerpo, mente y hábitos



**BIENESTAR REAL**  
Resultados duraderos

EDÚCATE • COMPRENDE • TRANSFORMA • VIVE MEJOR



# MÓDULO 1

BIENESTAR INTEGRAL



# ANATOMÍA DIGESTIVA

Conocer la estructura y función de nuestro sistema digestivo es el primer paso para comprender cómo se transforman los alimentos en energía y bienestar para nuestro cuerpo.

## CONTENIDOS DEL MÓDULO



Órganos del sistema digestivo



Estructura y características



Funciones principales de cada órgano



Proceso de la digestión: de la boca al intestino



Cómo cuidar tu sistema digestivo



**¡APRENDE, COMPRENDE Y APLICA!**

El conocimiento es el inicio de tu bienestar.



Conócete, cuídate,  
*vive mejor.*



APRENDE



COMPRENDE



APLICA



TRANSFORMA  
TU VIDA



CURSO

SALUD DIGESTIVA,  
NUTRICIÓN Y BIENESTAR INTEGRAL

## MÓDULO 1

# ANATOMÍA DIGESTIVA



Conoce la estructura del sistema digestivo y sus órganos principales para **comprender** su funcionamiento y cuidar tu salud desde la raíz.



### APRENDE

la anatomía de cada órgano del sistema digestivo.



### COMPRENDE

la función de cada estructura y su relación con el organismo.



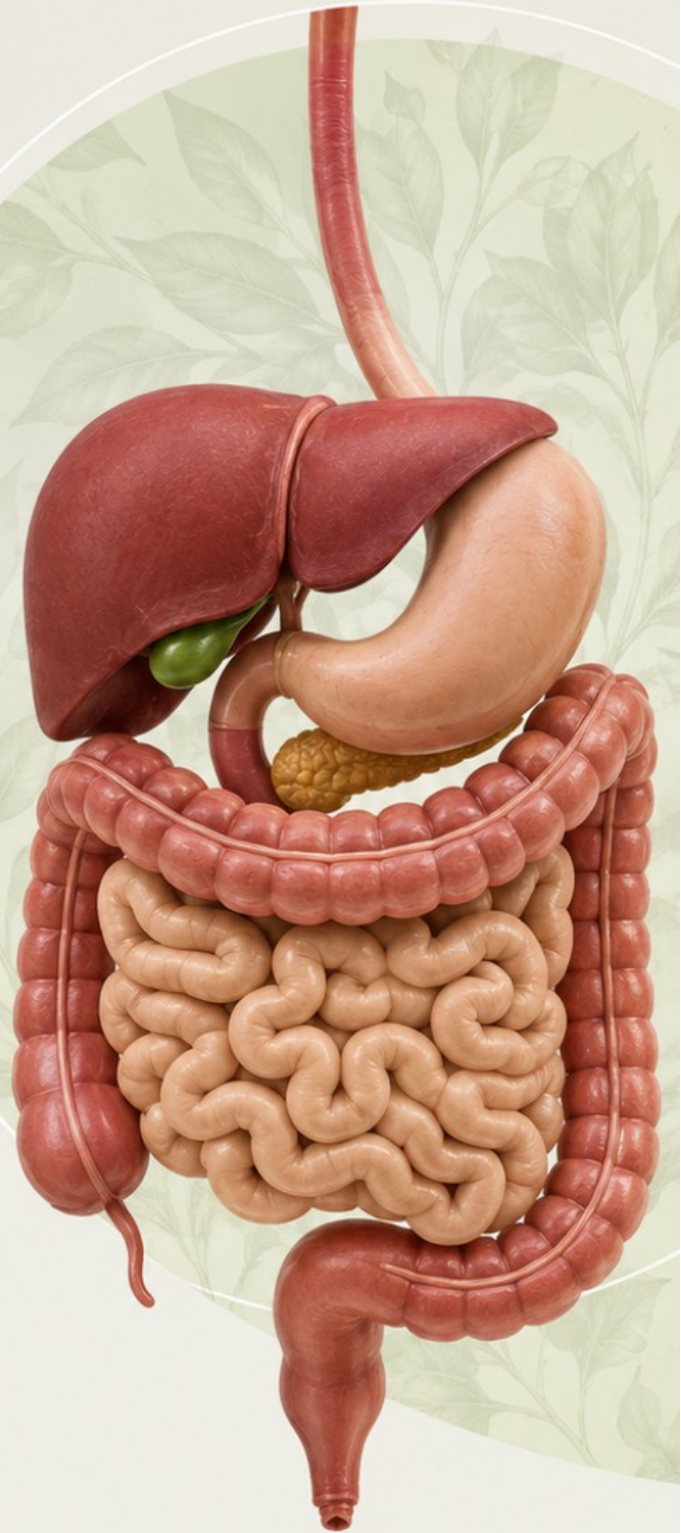
### IDENTIFICA

cómo influyen en la digestión, absorción y eliminación.



### APLICA

este conocimiento para mejorar tu bienestar integral.



### EN ESTE MÓDULO APRENDERÁS:



1.1 Boca y faringe



1.2 Esófago



1.3 Estómago



1.4 Intestinos



1.5 Hígado



1.6 Páncreas



CONOCE TU CUERPO, **COMPRENDE TU SALUD**, TRANSFORMA TU VIDA.



# Sistema digestivo



El sistema digestivo es un conjunto de órganos que trabaja en armonía para **transformar los alimentos en nutrientes** esenciales, absorberlos y eliminar los desechos.



Su correcto funcionamiento es clave para nuestra **energía, inmunidad y bienestar general**.



## FUNCIONES PRINCIPALES



### Ingestión

Se introducen los alimentos al organismo a través de la boca.



### Digestión

Los alimentos se descomponen en sustancias más simples mediante procesos mecánicos y químicos.



### Absorción

Los nutrientes pasan a la sangre para ser transportados a las células.



### Asimilación

Las células utilizan los nutrientes para obtener energía, crecer y repararse.



### Eliminación

Se expulsan los desechos no utilizados por el organismo.

## ÓRGANOS QUE LO COMPONEN

- **Órganos del tubo digestivo:** boca, faringe, esófago, estómago, intestino delgado, intestino grueso, recto y ano.



Boca



Faringe



Esófago



Estómago



Intestino delgado



Intestino grueso

- **Órganos accesorios:** glándulas salivales, hígado, vesícula biliar y páncreas.



Glándulas salivales



Hígado y vesícula biliar



Páncreas



## RECUERDA

Un sistema digestivo sano permite una mejor absorción de nutrientes, previene enfermedades y mejora tu calidad de vida.





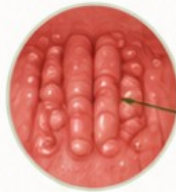
# Boca

La boca es la puerta de entrada del sistema digestivo y el **inicio del proceso de digestión**.



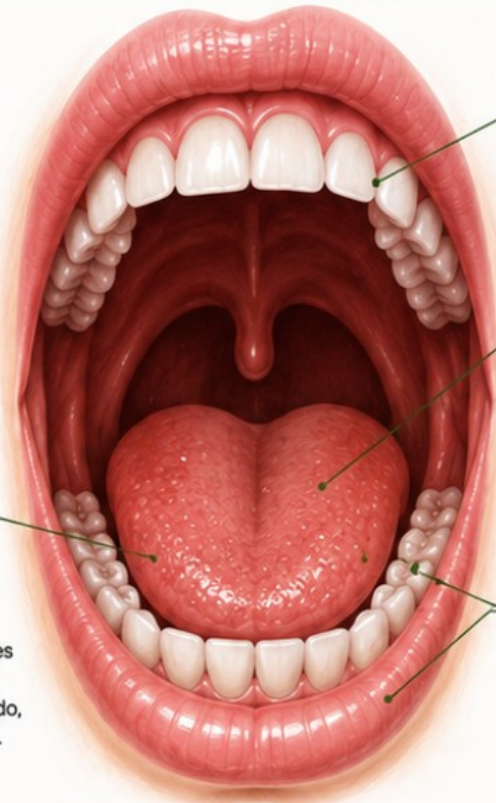
## FUNCIÓN PRINCIPAL

Recibe los alimentos, los tritura, mezcla con la saliva y forma el bolo alimenticio para facilitar la deglución y la digestión.



## Papilas gustativas

Contienen los receptores que permiten percibir los sabores: dulce, salado, ácido, amargo y umami.



## Dientes

Trituran los alimentos en trozos más pequeños.

## Lengua

Mezcla el alimento con la saliva, forma el bolo alimenticio y percibe los sabores a través de las papilas gustativas.

## Glándulas salivales

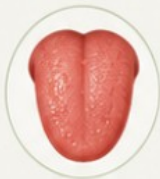
Producen saliva que humedece el alimento e inicia la digestión química.

## ESTRUCTURAS PRINCIPALES



### DIENTES

Existen cuatro tipos: incisivos (cortan), caninos (desgarran), premolares y molares (trituran).



### LENGUA

Órgano muscular muy móvil que ayuda en la masticación, deglución, fonación y sentido del gusto.



### GLÁNDULAS SALIVALES

Las principales son: parótidas, submandibulares y sublinguales. Secretan saliva continuamente.



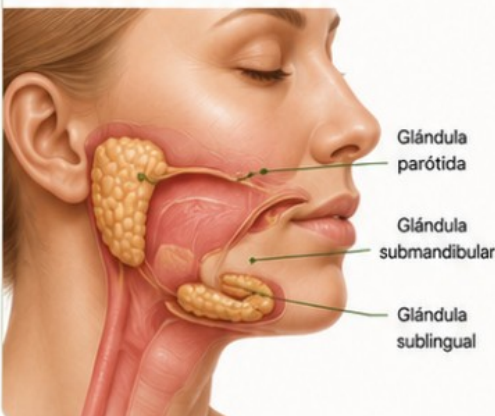
### SALIVA

Contiene agua, mucina, bicarbonato y enzimas (como la amilasa salival) que inician la digestión de los carbohidratos.

## ¿QUÉ SUCEDE EN LA BOCA?

-  **Ingreso del alimento**  
Entra en la boca a través de los labios.
-  **Masticación**  
Los dientes cortan y trituran el alimento.
-  **Insalivación**  
La saliva humedece y mezcla el alimento.
-  **Formación del bolo**  
La lengua compacta el alimento formando el bolo alimenticio.
-  **Deglución**  
El bolo es empujado hacia la faringe para continuar su recorrido.

## LA SALIVA: UN ALIADO CLAVE



La saliva cumple funciones esenciales como:

- ✓ Humedece y lubrica el alimento para facilitar la masticación y deglución.
- ✓ Contiene enzimas que inician la digestión de los almidones.
- ✓ Protege la boca gracias a sus propiedades antimicrobianas.
- ✓ Mantiene el pH adecuado para la salud bucal.

## CUIDA TU SALUD BUCAL



Una buena higiene bucal y visitas regulares al dentista son fundamentales para prevenir caries, infecciones y otras enfermedades que pueden afectar tu digestión y bienestar general.

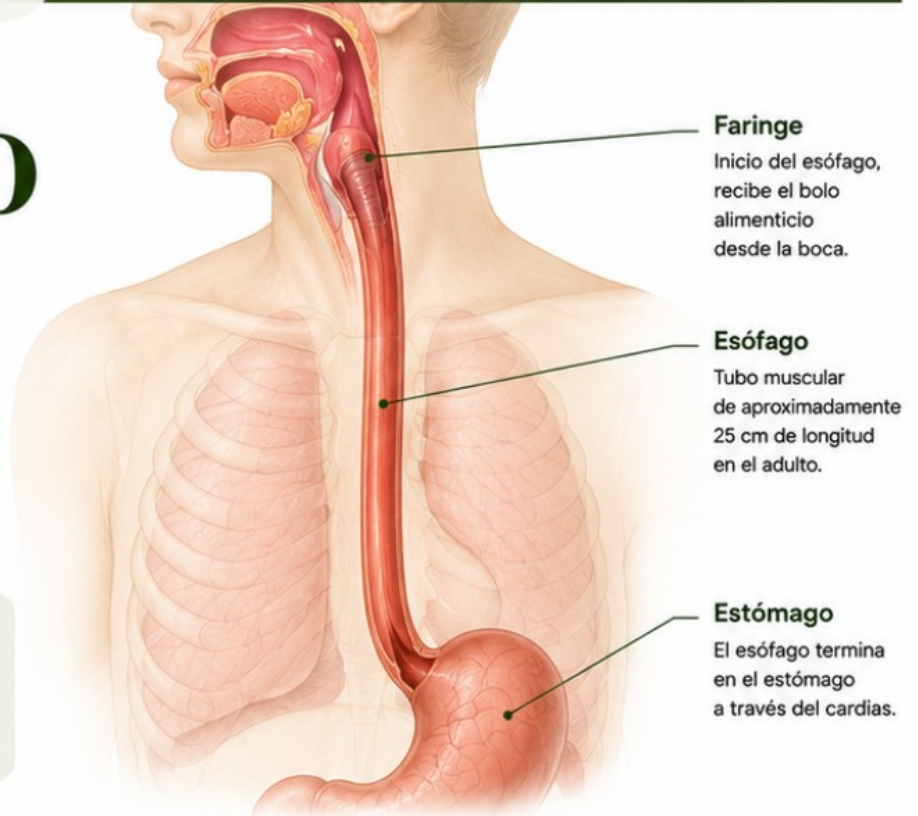




# Esófago



El esófago es un tubo muscular que conecta la faringe con el estómago. Su función principal es **transportar el alimento** de forma segura y eficiente hasta el estómago mediante movimientos musculares llamados peristaltismo.



**Faringe**  
Inicio del esófago, recibe el bolo alimenticio desde la boca.

**Esófago**  
Tubo muscular de aproximadamente 25 cm de longitud en el adulto.

**Estómago**  
El esófago termina en el estómago a través del cardias.



## FUNCIÓN PRINCIPAL

Conducir el bolo alimenticio desde la faringe hasta el estómago, **evitando el reflujo** del contenido gástrico.

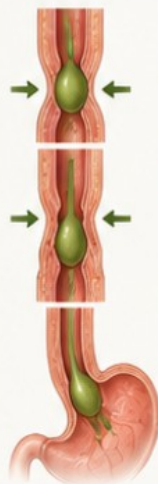
## ESTRUCTURA DEL ESÓFAGO



- Mucosa**  
Revestimiento interno que protege el esófago.
- Submucosa**  
Capa de tejido conectivo con vasos sanguíneos, glándulas y nervios.
- Muscular**  
Capa muscular que realiza los movimientos peristálticos. Consta de dos capas: circular interna y longitudinal externa.
- Adventicia**  
Capa externa que lo fija a las estructuras vecinas.

## ¿CÓMO FUNCIONA?

El esófago realiza movimientos **peristálticos**: contracciones y relajaciones musculares que empujan el bolo alimenticio hacia el estómago.



- 1 El bolo entra en el esófago.
- 2 Las contracciones musculares empujan el bolo hacia abajo.
- 3 El bolo llega al estómago a través del cardias.

## ESFÍNTERES IMPORTANTES

### Esfínter esofágico superior (EES)

Ubicado en la unión entre la faringe y el esófago. Se cierra al tragar para evitar que el aire entre en el tracto digestivo.



### Esfínter esofágico inferior (EEI) o cardias

Situado en la unión entre el esófago y el estómago. Se abre para permitir el paso del bolo y se cierra para evitar el reflujo gástrico.



Quando el EEI no funciona correctamente, puede producirse reflujo gastroesofágico.

## DATO CLAVE



Longitud promedio  
25 cm en el adulto.



Sin digestión  
El esófago no realiza digestión, solo transporte.



Músculo liso y estriado  
Está formado por músculo estriado en la parte superior y músculo liso en el resto.



Movimiento involuntario  
El peristaltismo es un proceso involuntario controlado por el sistema nervioso entérico.



**CUIDA TU ESÓFAGO:** Come despacio, mastica bien y evita acostarte inmediatamente después de las comidas para prevenir el reflujo y mejorar tu digestión.





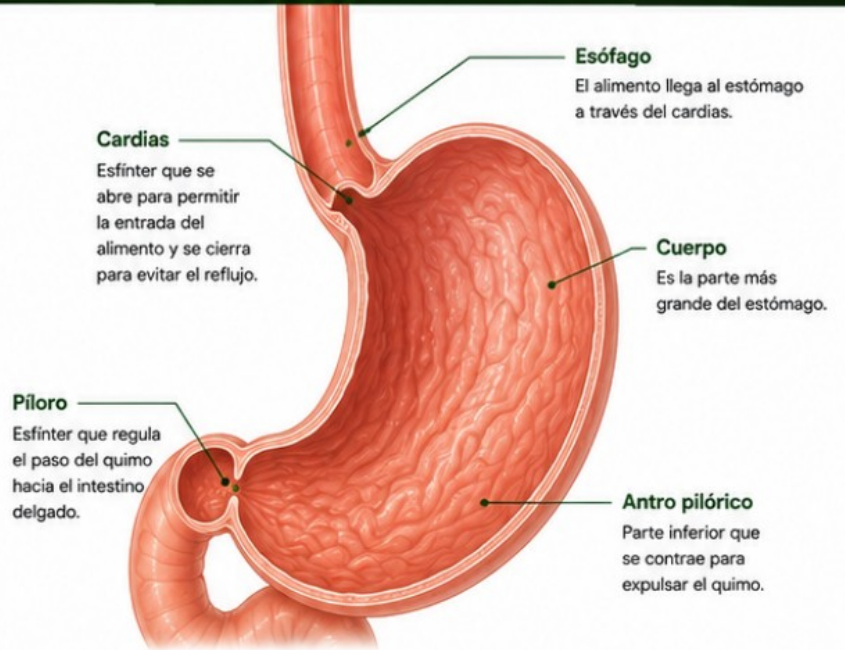
# Estómago

El **estómago** es un órgano muscular en forma de saco que **recibe los alimentos** procedentes del esófago y **continúa el proceso de digestión**.

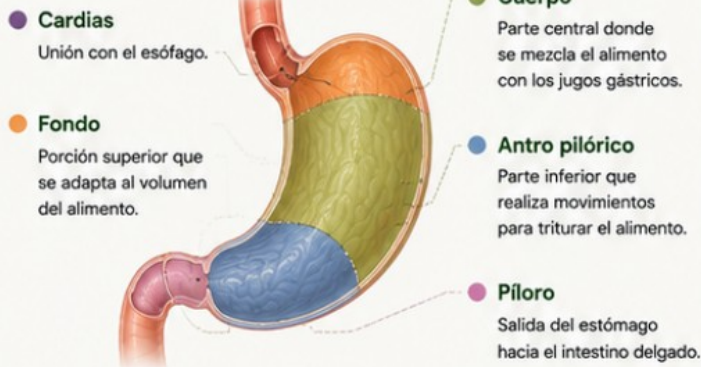


## FUNCIÓN PRINCIPAL

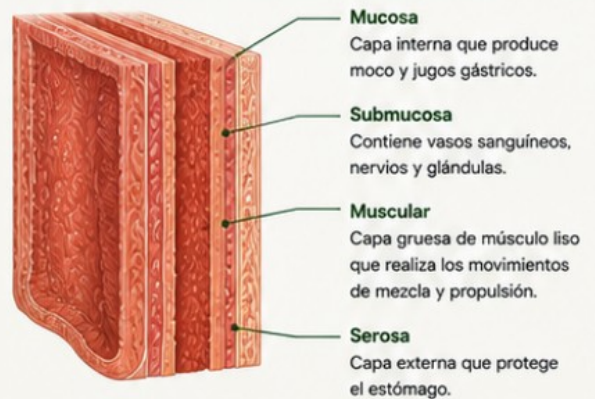
Almacena y mezcla los alimentos con los jugos gástricos, inicia la digestión química de las proteínas y transforma el alimento en una mezcla semilíquida llamada quimo, que luego pasa al intestino delgado.



## PARTES DEL ESTÓMAGO



## ESTRUCTURA DE LA PARED GÁSTRICA



## JUGOS GÁSTRICOS: SECRETOS CLAVE

Las glándulas gástricas producen jugos que contienen:



### Ácido clorhídrico (HCl)

Crea un ambiente ácido que elimina microorganismos y activa las enzimas digestivas.



### Pepsina

Enzima que inicia la digestión de las proteínas, descomponiéndolas en fragmentos más pequeños.



### Moco

Protege la pared del estómago del ácido y las enzimas, evitando que se dañe.



### Factor intrínseco

Necesario para la absorción de la vitamina B12 en el intestino delgado.



## ¿SABÍAS QUE?

El estómago puede producir entre 1.5 y 2.5 litros de jugo gástrico al día.

Su pH puede bajar hasta 1.5 - 3.5, lo que lo convierte en un ambiente muy ácido.

## FUNCIONES DEL ESTÓMAGO



### Almacenamiento

Puede contener entre 1 y 1.5 litros de alimento.



### Mezcla y trituración

Sus contracciones mezclan el alimento con los jugos gástricos y lo convierten en quimo.



### Digestión química

Inicia la digestión de las proteínas gracias a la pepsina y al ácido clorhídrico.



### Protección

Su mucosa y moco protegen la pared gástrica del ácido y las enzimas.



### Vaciamiento gástrico

Regula el paso del quimo al intestino delgado a través del píloro.

## PARA CUIDAR TU ESTÓMAGO



Come despacio y mastica bien.



Evita comidas muy grasas o picantes en exceso.



No te acuestes inmediatamente después de comer.



Bebe suficiente agua durante el día.



Prefiere alimentos frescos, naturales y balanceados.



Reduce el estrés, puede afectar la digestión.



## RECUERDA

Un estómago sano es esencial para una buena digestión y absorción de nutrientes.



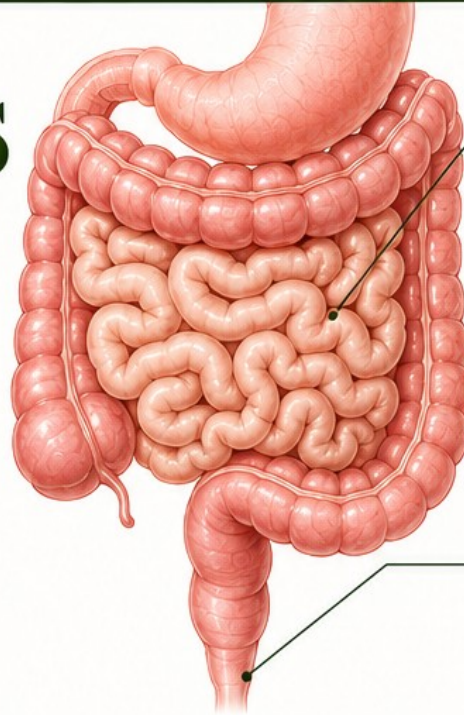


# Intestinos



Los intestinos son la porción del tubo digestivo donde se completa la **digestión** y se **absorben** la mayoría de los nutrientes y el agua.

Se dividen en **intestino delgado** e **intestino grueso (colon)**, cada uno con funciones específicas y complementarias.



**Intestino delgado**

Órgano largo y enrollado donde se completa la digestión y se absorben la mayoría de los nutrientes.

**Intestino grueso (colon)**

Absorbe agua y sales minerales, forma las heces y las almacena hasta su expulsión.

**Recto y ano**

El recto almacena las heces y el ano permite su expulsión al exterior.



**FUNCIÓN PRINCIPAL**

Completar la digestión, absorber nutrientes, agua y electrolitos, y eliminar los residuos no aprovechables del organismo.

**INTESTINO DELGADO**

Mide aproximadamente 6-7 metros de longitud y se divide en tres partes:



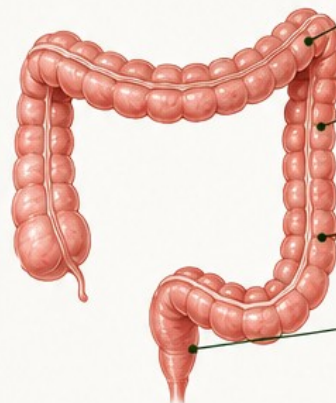
- **Duodeno** (25-30 cm)  
Recibe el quimo del estómago y las secreciones del hígado y páncreas. Aquí se realiza la mayor parte de la digestión química.
- **Yeyuno** (2-2,5 m)  
Principal zona de absorción de nutrientes como carbohidratos, proteínas, lípidos, vitaminas y minerales.
- **Íleon** (3-4 m)  
Absorbe la vitamina B12, las sales biliares y el resto de los nutrientes. El contenido pasa luego al intestino grueso.



La mucosa del intestino delgado posee vellosidades y microvellosidades que aumentan enormemente la superficie de absorción.

**INTESTINO GRUESO (COLON)**

Mide aproximadamente 1,5 metros y se divide en:



**Colon ascendente**  
Absorbe agua y electrolitos.

**Colon transverso**  
Continúa la absorción y transporte del contenido.

**Colon descendente**  
Compacta el contenido formando las heces.

**Colon sigmoide**  
Almacena temporalmente las heces.

Su función principal es absorber agua y sales minerales, albergar la flora intestinal y formar las heces.

**FUNCIONES CLAVE**



**Digestión final**  
Las enzimas intestinales completan la digestión de los alimentos.



**Absorción**  
Nutrientes, agua y electrolitos pasan a la sangre y linfa.



**Flora intestinal**  
Millones de bacterias beneficiosas ayudan a la salud digestiva e inmunológica.



**Formación de heces**  
El colon compacta los residuos y los prepara para su eliminación.



**Eliminación**  
Expulsión de heces a través del recto y el ano.

**CUIDA TUS INTESTINOS**



Consuma fibra (frutas, verduras, legumbres y cereales integrales).



Bebe suficiente agua durante el día.



Incluye probióticos y prebióticos que favorezcan tu flora intestinal.



Reduce el estrés y duerme lo suficiente.



Realiza actividad física de forma regular.

**¿SABÍAS QUE?**



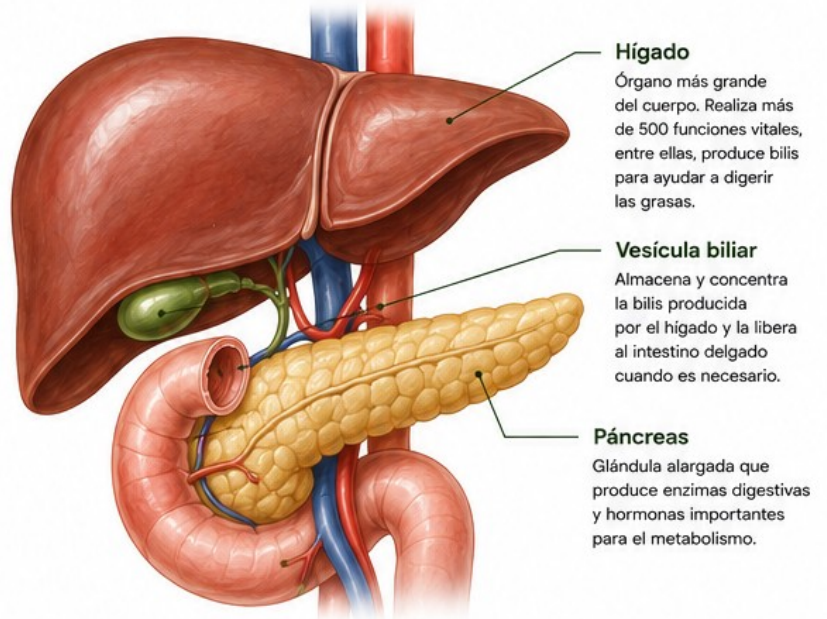
El intestino alberga más del 70% de nuestro sistema inmunológico y se le conoce como "el segundo cerebro" por su conexión con el sistema nervioso.





# Hígado y Páncreas

El hígado y el páncreas son glándulas accesorias del sistema digestivo que producen sustancias esenciales para la **digestión**, la **absorción de nutrientes** y el **equilibrio metabólico** del organismo.



## FUNCIÓN PRINCIPAL

Ambos órganos trabajan en conjunto para descomponer los alimentos, facilitar la absorción de nutrientes y mantener el equilibrio químico del cuerpo.



## HÍGADO

Es una glándula de gran tamaño situada en la parte superior derecha del abdomen, debajo del diafragma. Está formado por millones de células llamadas hepatocitos.

### FUNCIONES DEL HÍGADO



#### Produce bilis

La bilis emulsiona las grasas, facilitando su digestión y absorción en el intestino delgado.



#### Metabolismo de nutrientes

Transforma carbohidratos, proteínas y grasas para obtener energía y almacena vitaminas y minerales.



#### Desintoxicación

Filtra la sangre, elimina toxinas, medicamentos y sustancias dañinas.



#### Almacén

Guarda glucógeno, vitaminas (A, D, E, K, B12) y minerales como hierro y cobre.



#### Otras funciones

Participa en la coagulación sanguínea y en la defensa inmunológica del organismo.

### LA BILIS



Es un líquido de color amarillo verdoso producido por el hígado. No contiene enzimas, pero es fundamental para la digestión de las grasas.

### SABÍAS QUE...

El hígado puede regenerarse. Es el único órgano que tiene esta capacidad de forma natural.



## PÁNCREAS

Glándula mixta (exocrina y endocrina) ubicada detrás del estómago. Tiene un papel clave en la digestión y en la regulación del azúcar en sangre.

### FUNCIONES DEL PÁNCREAS

#### FUNCIÓN EXOCRINA: PRODUCE JUGO PANCREÁTICO

El jugo pancreático llega al intestino delgado a través del conducto pancreático y contiene:

- ✓ **Enzimas digestivas:**
  - Amilasa: digiere los carbohidratos.
  - Lipasa: digiere las grasas.
  - Proteasas: digieren las proteínas.
- ✓ **Bicarbonato:** neutraliza el ácido procedente del estómago, creando un pH adecuado para la acción de las enzimas.



#### FUNCIÓN ENDOCRINA: PRODUCE HORMONAS

Las células de los islotes de Langerhans producen hormonas que regulan la glucosa en sangre:

- ✓ **Insulina:** disminuye la glucosa en sangre, favoreciendo su entrada en las células.
- ✓ **Glucagón:** aumenta la glucosa en sangre cuando los niveles son bajos.



### RELACIÓN ENTRE HÍGADO, VESÍCULA Y PÁNCREAS



El hígado produce la bilis.



La vesícula biliar la almacena y concentra.



La bilis y el jugo pancreático se liberan en el duodeno para digerir los alimentos.

### ENFERMEDADES FRECUENTES



#### Hígado graso

Acumulación de grasa en el hígado que puede provocar inflamación.



#### Hepatitis

Inflamación del hígado causada por virus, toxinas o alcohol.



#### Pancreatitis

Inflamación del páncreas que puede causar dolor abdominal, náuseas y vómitos.



#### Cálculos biliares

Formación de piedras en la vesícula que pueden obstruir el flujo de bilis.

### CUIDA TU HÍGADO Y PÁNCREAS



Lleva una alimentación equilibrada y baja en grasas saturadas.



Bebe suficiente agua.



Realiza actividad física de forma regular.



Evita el consumo excesivo de alcohol y tabaco.



Realiza chequeos médicos periódicos.



### EN RESUMEN

El hígado produce la bilis, que ayuda a digerir las grasas, y el páncreas produce enzimas y hormonas esenciales para la digestión y el control del azúcar en sangre.

**Juntos son indispensables para tu salud digestiva y bienestar integral.**

