

Procesamiento de nutrientes en el aparato digestivo

Teresa Herrera¹

¹Nutricionista Clínica especialista en trastornos de la alimentación. Diploma en especialización profesional en suplementos dietéticos en el tratamiento de sobrepeso y obesidad. Jefe de la Oficina de Investigación y Desarrollo de Proyectos. Directora de la Radio IIDENUT, conductora del Programa Hablando de Nutrición. Co-autora del libro Fundamentos de la Nutriología Pediátrica.

Email: teresa.herrera@iidenut.com

Capacidades adquiridas: Al finalizar el artículo, los lectores podrán:

- a. Explicar los procesos básicos de digestión y absorción desarrollados en el intestino.
- b. Sustentar la importancia del aparato digestivo en el sostenimiento del estado

Palabras claves: *digestión, absorción, alimento, nutriente,*

Resumen. El aparato digestivo es un largo tubo con importantes glándulas asociadas. En él se producen diferentes procesos que se inician con la entrada de un alimento a la boca y terminan con la eliminación de desechos bajo la forma de heces. El desarrollo del aparato digestivo se inicia al final del periodo embrionario. Las deficiencias que todavía existen en el momento del nacimiento van desapareciendo debido a una progresiva maduración funcional. La masticación constituye el punto de partida del proceso digestivo y es importante porque las enzimas no pueden actuar sobre superficies muy amplias, por lo tanto, cuando el alimento es fragmentado la reducción de la superficie de cada trozo genera las condiciones necesarias para mejorar la acción enzimática. En el estómago se desarrolla un proceso complementario de licuefacción que tiene por objetivo reducir todavía más el área de los fragmentos de comida. El porcentaje de digestión en el estómago es relativamente baja y prácticamente no hay procesos de absorción importantes. Cabe resaltar el papel del estómago en la digestión de colágeno, una proteína de baja calidad nutricional que recubre a las carnes, que sin embargo, si no es digerida completamente, podría afectar la digestión de la proteína más interna. En el intestino delgado se completan todos los procesos de digestión y se lleva a cabo el 99% de la absorción de nutrientes. El principal sitio de absorción se encuentra en el yeyuno, aunque también hay procesos absorbentes a lo largo de todo el ileón, sobre todo de vitamina y minerales. El colon, el último segmento del tracto, básicamente reabsorbe agua y almacena las heces.
