

# El tracto intestinal

El tracto intestinal, localizado en el abdomen del cuerpo, consiste en los intestinos pequeños y grandes. El intestino delgado mide aproximadamente 23 pies de largo y contiene el duodeno, el yeyuno y el íleon. El intestino grueso mide aprox. 5 pies en longitud y contiene el ciego, colon, recto y canal anal.

La mayor cantidad de la digestión ocurre en el intestino. Recibe la bilis y jugo pancreático desde el hígado y el páncreas. Las cuatro capas o forros del intestino se doblan para permitir una mayor superficie para la secreción de jugos digestivos y la absorción de alimentos digeridos. Los pliegues están cubiertos de vellosidades, un revestimiento aterciopelado del tracto, que transportes digestión los alimentos en la sangre.<sup>1</sup>

Sólo digerible componentes de los alimentos alcanzan el colon de los intestinos grandes. Las funciones del colon para reabsorber agua y electrolitos, con los restantes alimentos procesados como desechos para ser eliminados del cuerpo.

El tiempo requerido para la digestión en el intestino delgado está influenciado por muchos factores. Depende en gran medida de las proporciones de los diferentes alimentos en una comida. Para los adultos en una dieta mixta, el paso de los alimentos ingeridos a través de la zona es entre Veinte y treinta y seis horas.<sup>2</sup>

Para el buen funcionamiento del tracto intestinal, la fibra es esencial. Las fibras de limpiar la zona y mantienen libre de desechos y exceso de mucosidad.

## Fibras intestinales

Reclamaciones de beneficios de salud de los alimentos fibrosos se hicieron más de 100 años. A principios de 1900, anuncios de salvado de trigo promovieron fibra como agente en funciones regulares del intestino. Cereales para el desayuno que contengan salvado de trigo destacaron la importancia de ciertas fibras como ayudas para la digestión y el alivio para el estreñimiento. Estas afirmaciones continuaron hasta 1938, cuando la ley de alimentos y drogas llaman para regulación de dichas reclamaciones. Como resultado, reclamaciones relacionadas con la salud en productos de cereales prácticamente pararon hasta hace poco.<sup>3</sup>

Durante años, los científicos mantienen la vista que las fibras dietéticas eran “no esenciales” como parte de nuestra dieta. En los últimos 20 años, las agencias federales en los Estados Unidos han llevado a cabo estudios sobre la importancia de la fibra en la dieta. Mientras que todavía hay mucha investigación que necesita, el gobierno está convencido de que las fibras dietéticas son una parte importante de la digestión. Un informe de 1980 desde el Departamento de salud y servicios humanos declaró, “la dieta estadounidense promedio es relativamente baja en fibra”.<sup>4</sup>

La fibra está formada por componentes de materiales vegetales que son resistentes a las enzimas digestivas humanas.<sup>5</sup> Funciones de la fibra en el proceso digestivo desde el comienzo del proceso de la boca. A través de la masticación, la boca estimula el flujo de saliva, que inicia el flujo de jugos digestivos. La fibra entra en el estómago, contribuyendo a granel como se absorbe el agua. Las pectinas y las gomas aumentan el grueso del contenido de estómago, que da una



sensación de plenitud y ralentiza el vaciado del estómago.<sup>6</sup> En este sentido, fibra realiza un servicio único al cuerpo contribuyendo a mantener el movimiento normal del intestino. A través de este proceso, el cuerpo elimina las toxinas y bacterias.

## Soporte nutricional

Ciertas fibras funcionan bien en el sistema digestivo. He incluido algunas fibras en este tema que son interesantes y beneficiosos. Estos incluyen:

**CÁSCARAS de PSYLLIUM** se reconocen como una excepcional fuente de fibra dietética. Las pequeñas partículas de cascarilla son no digeribles y raspar las paredes de las vías que pasan por.

**EL SALVADO DE ARROZ** funciona de la misma manera como el Psyllium. Otras fibras naturales que realizan la misma tarea son semillas de lino, salvado de trigo y salvado de avena.

**ARCILLA** es una sustancia natural interesante. De hecho, hay culturas que hacen “comer tierra” parte de su programa de mantenimiento de la salud.

**PECTINA** es una sustancia que se encuentra en frutas y verduras. Se le agrega volumen a la dieta y es importante para la función de los intestinos. Esto puede ser la razón por qué se dice, “una manzana al día mantendrá lejos al doctor.”

**OLMO RESBALADIZO** se considera una hierba de Baba, es decir, una hierba que contiene una sustancia gomosa se encuentra en las semillas, raíces o corteza. Raíz de malvavisco es similar al olmo en este aspecto.

## Cómo obtener soporte nutricional

Consideraciones dietéticas son importantes para el sistema digestivo y el tracto intestinal. Las dietas altas en vegetales frescos y alimentos crudos deben ser consumidas a diario, y los productos integrales son una buena manera de aumentar la cantidad de fibra en la dieta.

Textos Citados:

<sup>1,2</sup> Leavell, Miller, Chapin. *Anatomy and Physiology*, 15<sup>th</sup> ed. New York: MacMillan Co., pp. 567-579, 616.  
<sup>3,4,5,6</sup> 21 CFR Part 101. *Food Labeling: Health Claims; Dietary Fiber and Cancer*. Federal Register, v. 56, no. 229, November 27, 1991.

Supplement Facts		
Serving Size: Six (6) Tablets		
Amount Per Serving	% Daily Value	
Dietary Fiber	2.68 g	10%*
<b>Proprietary Blend</b>	<b>4.1 g (4096 mg)</b>	<b>**</b>
Rice Bran ( <i>Oryza sativa</i> ), Flax Seed ( <i>Linum usitatissimum</i> ), Psyllium Seed Husk ( <i>Plantago psyllium</i> ), Apple Pectin, Garlic Clove Extract ( <i>Allium sativum</i> ), Pumpkin Seed ( <i>Cucurbita pepo</i> ), Butternut Root Bark ( <i>Juglans cinerea</i> ), Dandelion Root ( <i>Taraxacum officinale</i> ), Marshmallow Root ( <i>Althea officinalis</i> ) and Okra Leaf ( <i>Abelmoschus esculentus</i> )		
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.		
**Daily Value not established.		
OTHER INGREDIENTS: Dicalcium Phosphate, Microcrystalline Cellulose, Stearic Acid, Modified Cellulose Gum, Vegetable Magnesium Stearate, Silicon Dioxide and Clear Coating (Hydroxypropyl Methylcellulose).		
†Contains tree nut (Butternut).		

These statements have not been evaluated by the Food and Drug Administration. This product is not intended to diagnose, treat, cure or prevent any disease.



©2018 MICHAEL'S® NATUROPATHIC PROGRAMS  
 6003 RANDOLPH BLVD  
 SAN ANTONIO, TEXAS 78233  
 A SUBSIDIARY OF INNER HEALTH GROUP HOLDINGS, LLC.

CONSUMER INFORMATION SERVICES  
 VOICE MAIL: 800-845-2730  
 michaelshealth.com