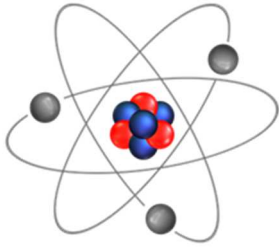
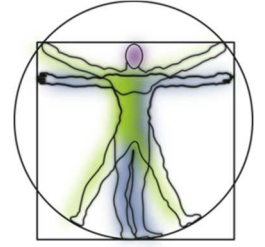


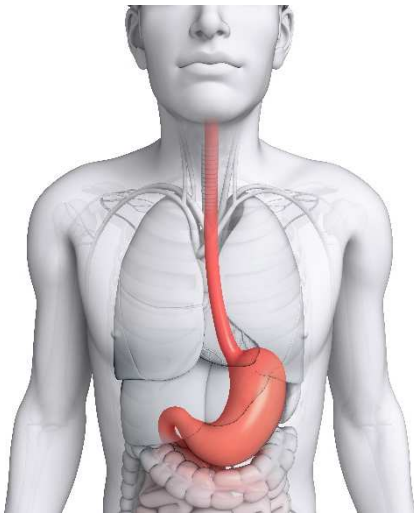
Nombre: _____



10 minutos con la ciencia



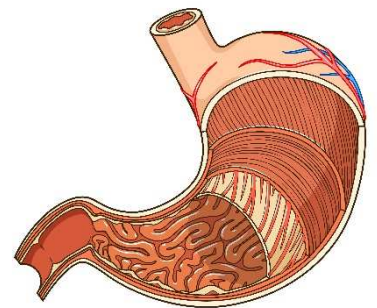
El estómago



El estómago es un órgano musculoso con forma de bolsa, que está situado entre el esófago y el intestino delgado, y forma parte del aparato digestivo. Su superficie externa es lisa, y la interna cuenta con pliegues para favorecer el procesamiento de los alimentos.

Nuestro estómago tiene como función principal almacenar, procesar y mezclar todos los alimentos y nutrientes que ingerimos con los ácidos y enzimas que nos ayudarán a digerirlos, hasta convertirlos en un material que envía al intestino delgado de manera controlada y regulada; de forma que pueda terminarse el proceso digestivo.

En reposo, es decir, vacío, el estómago parece una especie de bolsa con forma de "J"; pero al recibir los alimentos, ensancha su diámetro aproximadamente de 8 a 11 centímetros y comienza la 'peristalsis', que es la contracción y relajación de los músculos del estómago con el fin de usar los ácidos y enzimas para descomponer el alimento hasta que se obtiene el 'quimo', una masa semilíquida que facilita la digestión. y moverlo en dirección al intestino delgado.



¿Alguna vez ha sentido mariposas o cosquillas en el estómago? Nuestro estómago tiene tantas terminaciones nerviosas, que se dice que es como un segundo cerebro; pues tiene nada menos que unas cien millones de neuronas, o células nerviosas. Por eso, al momento previo de una situación que produce cierto nerviosismo mezclado con emoción y entusiasmo, pudiéramos sentir 'mariposas' en el estómago.

Sin embargo, el estrés prolongado puede hacer que sintamos náuseas o acidez, y en los casos extremos nos puede causar una úlcera gástrica.

¡Trata de que nada te cause estrés!

