

ETAPAS DA NOSSA DIGESTÃO

Você é o que você ingere!

COMECE SEU DIA COM ÁGUA!

Beber água é essencial para o bom funcionamento do sistema digestório. Sem água, tudo no corpo funciona mais devagar, inclusive seu intestino!



DIGESTÃO

Estômago

Os alimentos são transformados em uma substância chamada QUIMO, por ação de enzimas e suco gástrico.

INGESTÃO

Boca

Onde acontece a mastigação e o alimento é misturado à saliva, dando início a digestão química e mecânica

Esôfago

Transporta o alimento da boca até o estômago

ABSORÇÃO

Intestino delgado

Ocorre a absorção da maior parte dos nutrientes, que passam para a corrente sanguínea e são distribuídos pelo organismo.

Intestino grosso

Absorve a água, forma as fezes e elimina o que o corpo não aproveitou.

ELIMINAÇÃO

Anus

As substâncias que não foram absorvidas seguem para o intestino grosso, onde formam as fezes, posteriormente eliminadas pelo ânus.

DICAS DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL:

