

1. Completa el texto.

Estudios recientes han comprobado la importancia de la **flora intestinal** en el proceso de la digestión. Y tal es esa importancia que se considera como un órgano del cuerpo humano. La flora hace un proceso extra de la digestión con aquellos residuos que el organismo no ha podido digerir completamente. Fabrica una serie de entre ellas el complejo B y la vitamina K, así como los ácidos grasos indispensables para la mucosa del colon.

El ser humano a través del tubo digestivo ingiere bacterias o microorganismos vivos que son necesarios para reestablecer el equilibrio de la flora intestinal. Pero el estrés, por ejemplo, no permite hacer una buena digestión y los nutrientes no son suficientes para esos microorganismos vivos. Los antibióticos administrados sin un buen control médico, la alimentación baja en fibra y los cambios de comida por localización geográfica cuando viajamos, afectan el trabajo de estas bacterias. El ser humano puede ingerir yogurt o kumis para elevar el contenido de esas necesarias bacterias pero su cantidad no es la suficiente ni la ideal pues no cuentan con las especies que se necesitan. El intestino, por ser en esencia una cavidad abierta, alberga un número enorme de bacterias, que lo colonizan inmediatamente después del nacimiento. La flora intestinal normal cuenta al menos con 400 especies de microorganismos la mayoría bacterias, bien sean anaerobias -no requieren oxígeno- o aerobias -necesitan oxígeno-, pero hay también hongos, protozoos y virus. La mayoría de la flora se encuentra en el colon, siendo la porción menos colonizada.

- a. ¿Qué funciones realizan las bacterias en nuestro intestino?
- b. ¿Cómo obtenemos estas bacterias?
- c. ¿Qué circunstancias no permiten hacer una buena digestión?

2. El aparato digestivo puede sufrir determinadas enfermedades. Algunas son infecciosas producidas por bacterias, en otros casos el trastorno se debe a la dificultad de evacuar las heces fecales. A veces, se abren heridas en las paredes internas del intestino por estrés o infección. El hígado puede endurecerse con la muerte progresiva de sus células y por lo tanto funciona mal, causado por el exceso de alcohol.

Completa el cuadro sobre las enfermedades del aparato digestivo.

Enfermedad	Descripción