



EL SISTEMA DIGESTIVO



La nutrición es el proceso biológico en el que los organismos asimilan y utilizan los nutrientes para el mantenimiento de las funciones vitales.

La digestión es el proceso de ingerir alimentos y descomponerlos. El aparato digestivo extrae los nutrientes que contienen los alimentos incorporándolos al organismo.

En la **boca** se producen tres procesos que inician la digestión: la masticación, la insalivación y la deglución o paso del alimento de la boca al tubo digestivo. La **lengua** empuja al bolo alimenticio hacia la **faringe**, lo que obliga a la epiglotis a cerrar la entrada hacia la tráquea, evitando el paso de alimentos hacia los pulmones. El bolo llega al **esófago** que gracias a los movimientos peristálticos lo

desplaza hacia el **estómago**. El estómago es un órgano que se comunica con el esófago a través del cardias y con el **intestino delgado** por el píloro. El **hígado** es un órgano con función metabólica y de reserva. Interviene en la digestión segregando la bilis que es una sustancia que se forma continuamente y se almacena en la vesícula biliar. La bilis ayuda en la digestión de las grasas. El **páncreas** es una glándula que secreta hormonas a la sangre y jugo pancreático al intestino delgado. El **intestino grueso** es un tubo mucho más corto y de mayor diámetro que el intestino delgado, aquí llegan las sustancias que el cuerpo no usa.

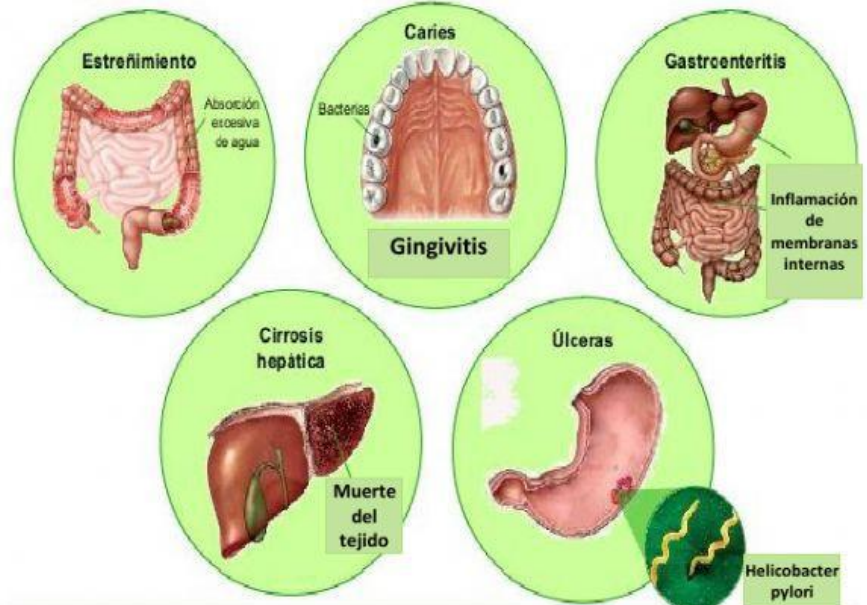
OBSERVA CON ATENCIÓN EL VÍDEO





Enfermedades del aparato digestivo:

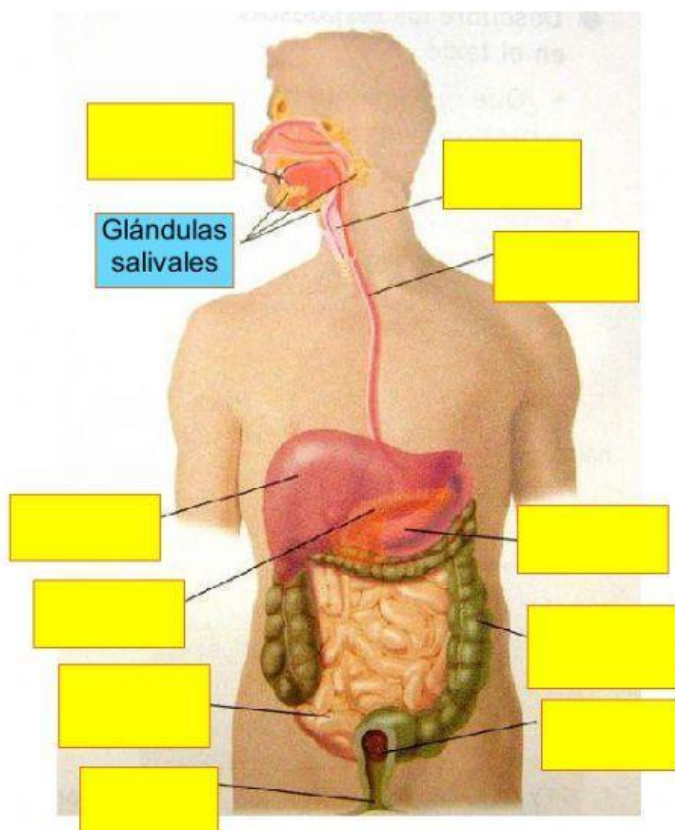
- Cavity bucal: Caries y gingivitis.
- Estómago: gastritis, úlcera de estómago, gastroenteritis.
- Hígado: piedras o cálculos biliares, hepatitis, cirrosis.
- Intestino: Apendicitis, parasitosis intestinales, estreñimiento, salmonelosis.



Hábitos saludables para el aparato digestivo:

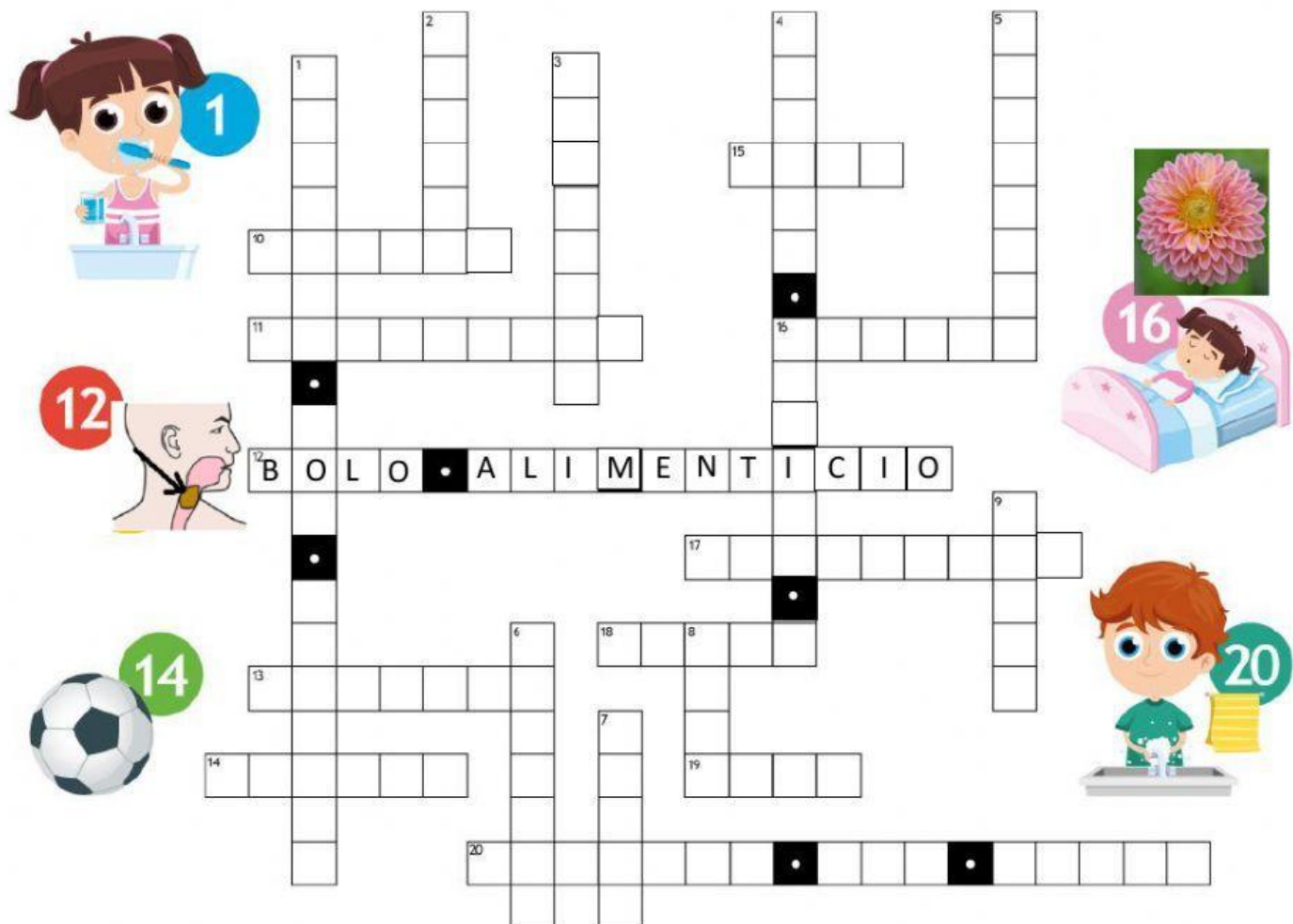
- Lavarse las manos antes y después de manipular alimentos.
- Manipular los alimentos con cuidado e higiene.
- Evitar la ingestión de carnes y pescados crudos.
- Cepillarse los dientes después de cada comida. Acudir al dentista dos veces al año.
- No tomar comidas o bebidas muy calientes o picantes.
- No ingerir alcohol.
- Comer relajadamente.
- Realizar cinco comidas al día.
- Consumir alimentos ricos en fibras.
- Hacer deporte para evitar el estreñimiento

ARRASTRA LAS PARTES DEL SISTEMA DIGESTIVO A DONDE CORRESPONDA





RESUELVE EL SIGUIENTE CRUCIGRAMA:



VERTICAL

1. Lo que debe hacerse cada día tras cada comida para mantener la dentadura sana y limpia.
2. Evitar consumir carnes o pescados que no estén cocidos.
3. Enfermedad que se produce por beber mucho alcohol.
4. Es un órgano de función metabólica y de reserva.
5. Tener hábitos alimenticios malos nos hará.....
6. los alimentos de lugares confiables y salubres.
7. Lo que se debe hacer antes de consumir las frutas.
8. Parte donde empieza la digestión de los alimentos.
9. La zanahoria, el zapallo y otros alimentos contienen vitamina A que es esencial para uno de nuestros sentidos.
16. Son unas flores hermosas que, según un estudio, ayudan a combatir la diabetes y la obesidad..

HORIZONTAL

10. Las sustancias que el cuerpo no ha utilizado llegan al intestino corto.
11. Es una de las enfermedades del hígado.
12. La lengua mueve los alimentos, los mezcla con la saliva para formar el.....
13. El páncreas secreta jugo pancreático al intestino.....
14. Se lo debe practicar deporte para evitar el estreñimiento, ya sea básquet, volibol, natación o
15. Comer ayuda a mantener el cuerpo saludable.
16. Lo que se debe hacer durante ocho horas para reponer energías.
17. Enfermedad del estómago que impide consumir gaseosas y otros.
18. Es un alimento que se prepara en ají, tostado, mote, etc. y es muy nutritivo.
19. Es el líquido vital para la vida y se debe consumir sin falta.
20. Antes de manipular los alimentos tenemos que cumplir con la higiene.