

## El Sistema Digestivo y Ejercicio Físico.

### Lee la información de apoyo.



El aparato digestivo está formado por el tracto gastrointestinal, también llamado tracto digestivo, y el hígado, el páncreas y la vesícula biliar. El tracto gastrointestinal es una serie de órganos huecos unidos en un tubo largo y retorcido que va desde la boca hasta el ano.

El aparato digestivo es el conjunto de órganos encargados del proceso de la digestión, es decir, la transformación de los alimentos para que puedan ser absorbidos y utilizados por las células del organismo.

Los órganos huecos que componen el tracto gastrointestinal son la boca, el esófago, el estómago, el intestino delgado, el intestino grueso y el ano. El hígado, el páncreas y la vesícula biliar son los órganos sólidos del aparato digestivo.

La función que realiza es la de transporte de alimentos, secreción de jugos digestivos, absorción de nutrientes y excreción mediante el proceso de defecación.

#### Importancia:

La digestión es importante porque el cuerpo necesita los nutrientes provenientes de los alimentos y bebidas para funcionar correctamente y mantenerse sano. Las proteínas, las grasas, los carbohidratos, las vitaminas y el agua son nutrientes que ayudan al metabolismo del aparato digestivo.

#### Ejercicio Físico:

Es cualquier movimiento voluntario realizado por los músculos, que gasta energía extra, además de la energía que nuestro cuerpo consume y necesita para mantener la vida o actividad basal (dormir, respirar, procesos metabólicos).

#### Beneficios del Ejercicio en el Sistema Digestivo:

Incrementa el metabolismo, por lo tanto, acelera los procesos digestivos evitando la sensación de pesadez tras las ingestas y reduciendo el riesgo de sufrir estreñimiento.

Favorece la motilidad intestinal lo cual mejora el tránsito y previene el estreñimiento, así como la diverticulosis.

Reduce el estrés y los malestares digestivos asociados a éste. Las personas con síndrome de intestino irritable o gastritis pueden beneficiarse con una actividad física de intensidad moderada y placentera.

Mejora el control del apetito al provocar cambios hormonales, y por ello, reduce el riesgo de realizar ingestas copiosas que generan molestias gastrointestinales posteriores.

Mejora la fuerza y el tono muscular en la zona media del cuerpo, lo cual previene el estreñimiento y contribuye a mantener los órganos internos en su lugar.

#### 18 BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD

La Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que los adultos, a partir de los dieciocho años y hasta los 64 aproximadamente, deberían dedicar un mínimo de 150 minutos semanales a la actividad física aeróbica, si es de intensidad moderada, que debería realizarse en sesiones de 10 minutos de duración como mínimo; si dicha actividad es vigorosa, podemos reducirla hasta los 75 minutos en total. Como vemos en esta imagen, hacer deporte ayuda a disfrutar de una mejor salud física y mental.



## RESUELVE LOS ENUNCIADOS EN FUNCIÓN DE LOS LEÍDO.

### 1. Completa el enunciado seleccionando las palabras correctas.

El aparato [ ] está formado por el tracto gastrointestinal, también llamado tracto digestivo, y [ ], el páncreas y la vesícula biliar. El tracto [ ] es una serie de órganos huecos unidos en un [ ] largo y [ ] que va desde la boca hasta el ano.

### 2. Escoge Verdadero o falso según corresponda cada enunciado.

\*El aparato digestivo corresponde al conjunto de órganos encargados de la digestión. [ VERDADERO ] [ FALSO ]

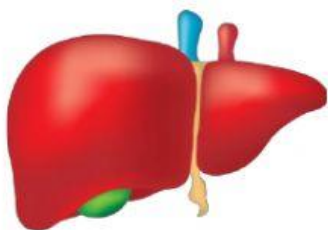
\*En el proceso de digestión se eliminan todas las sustancias nutritivas para nuestro cuerpo. [ VERDADERO ] [ FALSO ]

\*El tracto gastrointestinal son la boca, el esófago, el estómago, el intestino delgado, el intestino grueso y el ano. [ VERDADERO ] [ FALSO ]

\*El hígado, corazón, el páncreas y la vesícula biliar son los órganos sólidos del aparato digestivo. [ VERDADERO ] [ FALSO ]

\*Las vitaminas y el agua son nutrientes que ayudan al metabolismo del aparato digestivo. [ VERDADERO ] [ FALSO ]

### 3. ARRASTRA EL NOMBRE AL ÓRGANO CORRECTO.



VESTICULA

ESTOMAGO

HIGADO

PANCREAS

**4. RELACIONA LA ACTIVIDAD FÍSICA QUE MEJORA LA SALUD DIGESTIVA.**



**correr**

**Andar en  
bicicleta**



**saltar**



**caminar**



**5. SELECCIONAR LOS BENEFICIOS DE LAS ACTIVIDADES NUESTRO CUERPO.**

Reducir el sobrepeso.

Favorece a la inmovilidad intestinal.

Mejora el sistema inmunológico.

Disminuye la masa muscular.

Aumenta la fuerza de los músculos respiratorios.

☐  
☐  
☐  
☐  
☐