

# Aprovechamos los nutrientes: Los intestinos

Una vez el estómago ha descompuesto la comida, pasa a los **intestinos**, que se encargan de **sacar los nutrientes y enviarlos a la sangre y expulsar las sustancias inservibles**.

## Casi siete metros de intestino delgado

El **intestino delgado** es un **tubo largo**, que está **plegado sobre sí mismo** en tu interior, debajo del estómago. El intestino delgado de un adulto mide aproximadamente 7 metros de largo y tiene **3 partes: duodeno, yeyuno e íleon**.

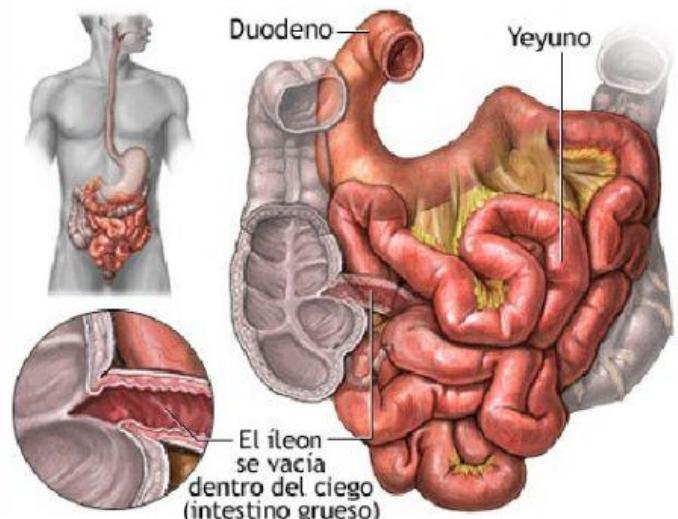
El intestino delgado **descompone la mezcla de alimentos** o quimo procedente del estómago **todavía más, en un líquido llamado quilo**, en el cual están todos los nutrientes.

Esto lo hace **con la ayuda de** los jugos que envían tres órganos: **el hígado, el páncreas y la vesícula biliar**. Esos jugos nos permiten **digerir las grasas y proteínas** y puedan **pasar así al torrente sanguíneo por las paredes del intestino delgado**.

### La importancia del hígado

La sangre rica en nutrientes va directamente al hígado, que se encarga de procesarla. **El hígado filtra las sustancias nocivas o perjudiciales** y decide qué cantidad de nutrientes se distribuirá al resto del cuerpo, y qué cantidad se quedará almacenada a modo de reserva.

### PARTES DEL INTESTINO DELGADO



# Última parada: el intestino grueso

Una vez se ha extraído la mayor parte de los nutrientes, queda lo que se conoce como productos de desecho. Ese material se debe expulsar al exterior. ¿Adivinas dónde acaba?

## El intestino grueso

El **intestino grueso**, es obviamente un **tubo más grueso** que el intestino delgado que también está **plegado sobre sí mismo**.

El intestino grueso de un adulto mide aproximadamente 1,5 metros de largo y tiene **4 partes: ciego, colon, recto y ano**.

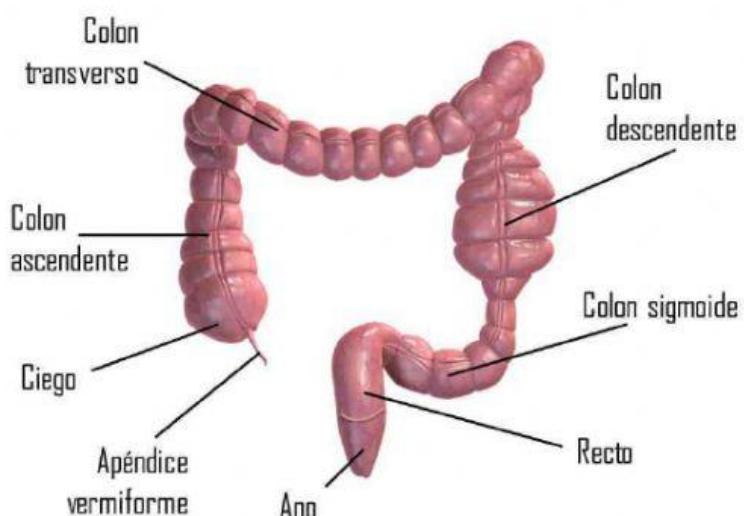
Antes de ser expulsados, los productos de desecho pasan por el **colon**, que es donde el cuerpo tiene la **última oportunidad de absorber el agua y algunos minerales**, vertiéndolos al torrente sanguíneo.

A medida que **los productos de desecho van perdiendo agua, se van endureciendo** mientras avanzan a lo largo del intestino grueso hasta convertirse en sólidos. Sí, son las cacas (también llamadas más finamente heces o deposiciones). Estas **heces se van almacenando en el recto** hasta que son **expulsadas por el ano**.

### El misterio del apéndice

El intestino grueso tiene un tubito con un extremo cerrado y que recibe el nombre de apéndice. Aunque no desempeña ninguna función, puede causar problemas porque a veces se inflama (apendicitis) y se tiene que extraer mediante una operación.

### PARTES DEL INTESTINO GRUESO



Lee atentamente la información sobre los intestinos tantas veces como sea necesario y responde los siguientes ejercicios:

**1) ¿Quien hace qué? Completa los huecos con la información correspondiente:**

absorbe el agua y minerales que quedan y se encarga de expulsar las sustancias de desecho.

descompone la mezcla de alimentos, extrae los nutrientes y los envía al torrente sanguíneo.

**2) ¿Cuánto mide y qué partes tiene cada uno de los intestinos?**

El intestino delgado mide aproximadamente y sus partes son:

El intestino grueso mide aproximadamente y sus partes son:

**3) ¿Qué sucede en el intestino delgado? Completa los huecos.**

El líquido que se forma en el intestino delgado tras la descomposición del quimo se llama

La extracción de los nutrientes se hace gracias a los jugos que envían

Los nutrientes pasan a la sangre por

4) ¿Y en el intestino grueso? Une con flechas cada parte del intestino grueso con su función.

COLON

Almacena las heces

RECTO

Expulsa las heces

ANO

Absorbe el agua y  
minerales y los pasa a la sangre

5) Lee las siguientes afirmaciones y redondea VERDADERO o FALSO según corresponda:

El hígado se encarga de filtrar las sustancias perjudiciales que pasan a la sangre      **VERDADERO**      **FALSO**

El hígado distribuye al cuerpo TODOS los nutrientes que le llegan  
**VERDADERO**      **FALSO**

Nadie sabe para qué sirve el apéndice      **VERDADERO**      **FALSO**

El apéndice no da ningún problema      **VERDADERO**      **FALSO**

**IVAYA VIAJE!**

