



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.

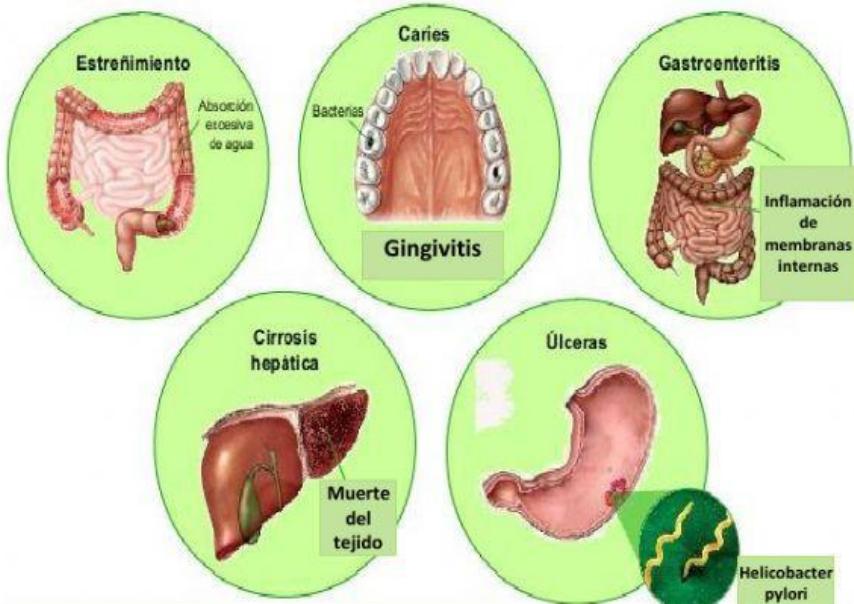
OBSERVA CON ATENCIÓN EL VÍDEO





Enfermedades del aparato digestivo:

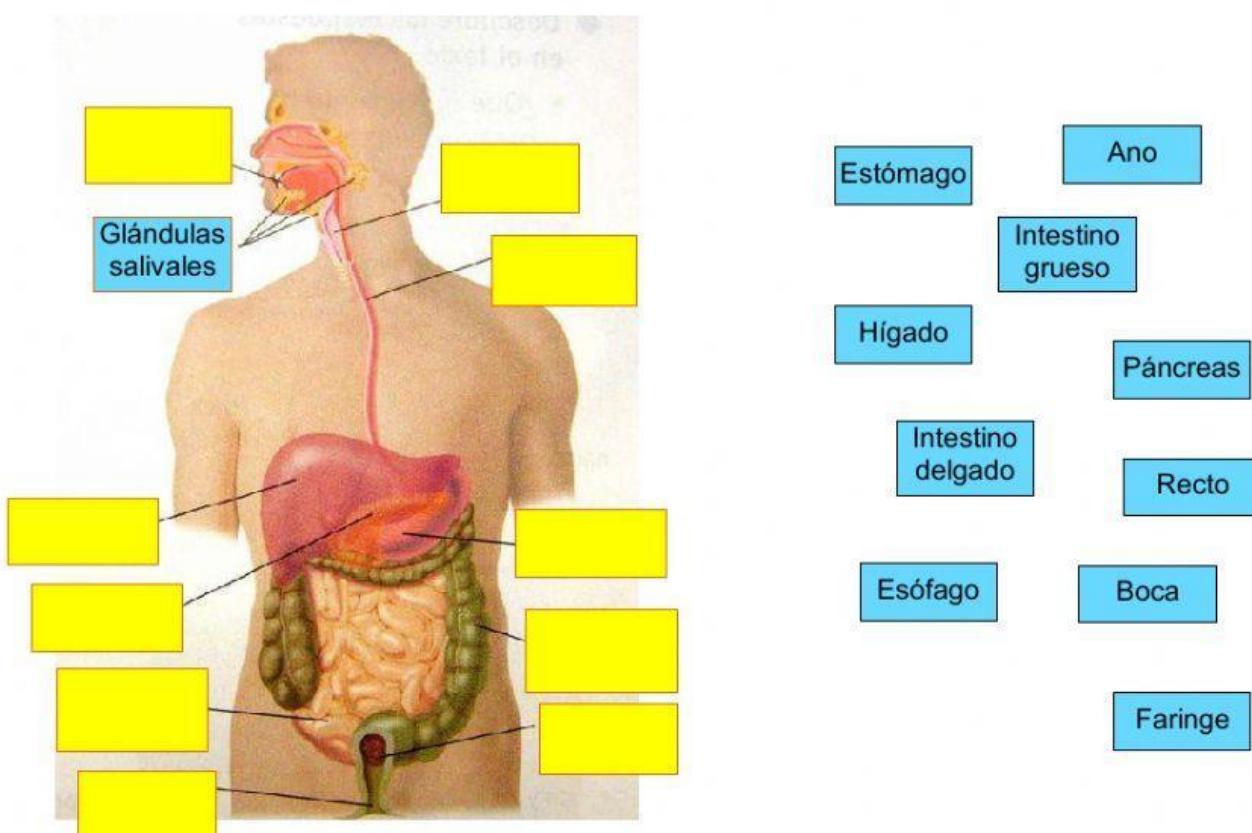
- Cavitad bucal: Caries y gingivitis.
- Estómago: gastritis, úlcera de estómago, gastroenteritis.
- Hígado: piedras o cálculos biliares, hepatitis, cirrosis.
- Intestino: Apendicitis, parasitosis intestinales, estreñimiento, salmonelosis.



Hábitos saludables para el aparato digestivo:

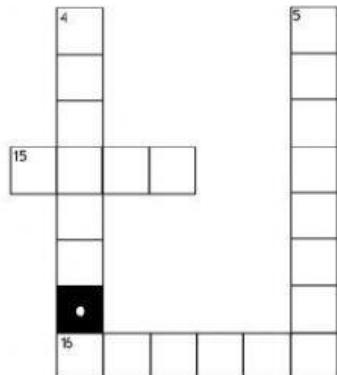
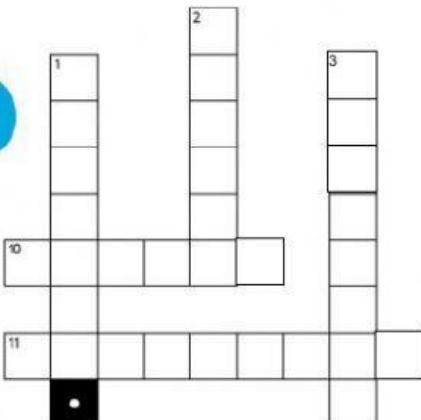
- Lavarse las manos antes y después de manipular alimentos.
- Manipular los alimentos con cuidado e higiene.
- Evitar la ingestión de carnes y pescados crudos.
- Cepillarse los dientes después de cada comida. Acudir al dentista dos veces al año.
- No tomar comidas o bebidas muy calientes o picantes.
- 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

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

HORIZONTAL

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