



ORGANOS DEL SISTEMA DIGESTIVO

El sistema digestivo consta de los siguientes órganos:

- | | | |
|------------|-------------|----------------------|
| 1. Boca | 3. Esófago | 5. Intestino delgado |
| 2. Faringe | 4. Estómago | 6. Intestino grueso |

1. **La boca**, es la cavidad donde se inicia la transformación de los alimentos por la acción de la saliva. Mientras se produce la masticación, la lengua ayuda a formar el bolo alimenticio.
2. **La faringe**, llamada comúnmente garganta: en ella se produce la deglución (paso del bolo alimenticio al esófago).
3. **El esófago**, es un conducto cuyos músculos se contraen e impulsan el bolo alimenticio hacia el estómago.
4. **El estómago**, es una bolsa musculosa que almacena los alimentos durante 4 horas, aproximadamente. Segrega jugos gástricos que continúan la transformación de los alimentos.

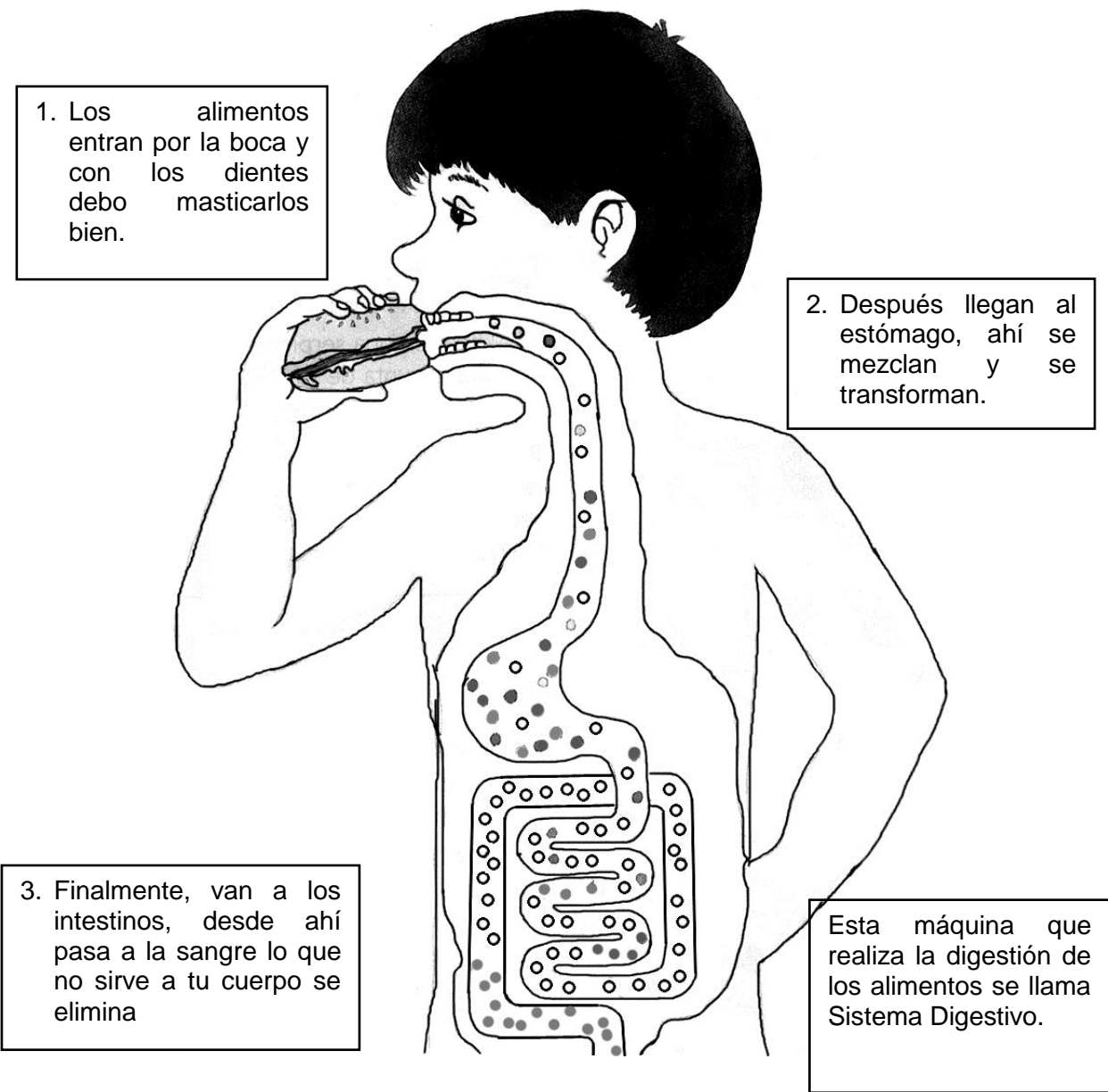
Los intestinos, que se dividen en: intestino delgado e intestino grueso.

5. **El intestino delgado**, es un tubo largo que presenta abundantes vellosidades en su capa interna, las cuales absorben las sustancias nutritivas que llegan a todas las partes del cuerpo.
6. **El intestino grueso**, es un tubo que se conecta con el intestino delgado que se comunica con el exterior a través del ano. En él se almacenan las sustancias inservibles de la digestión esperando ser arrojadas al exterior.

Completan el Sistema Digestivo ciertas glándulas cuya misión consiste en proporcionar una serie de sustancias necesarias para transformar los alimentos. Estas glándulas son:

- **Las salivales:** Elaboran y segregan saliva.
- **Las glándulas gástricas:** Producen y segregan jugo gástrico.
- **El hígado:** Elabora y segrega un líquido verde llamado bilis que ayuda a disolver las grasas. La bilis se almacena en una bolsita llamada Vesícula Biliar.
- **El páncreas:** Produce y segrega el jugo pancreático.

LA DIGESTIÓN



¿Sabías que hay muchos órganos que trabajan en conjunto para "licuar" los alimentos que comes de modo que tu cuerpo pueda utilizarlos?. Por eso, antes de pasar los alimentos que entran por tu boca, debes masticarlos y mezclarlos con saliva para ablandarlos. Luego, el alimento pasa al estómago, donde se termina de mezclar, y después sigue su camino hasta llegar a los intestinos. Los intestinos saben lo que sirve para alimentarte, y lo llevan a las células de tu sangre. Lo que no sirve, en cambio, lo eliminas por el ano. Todo este proceso dura muchas horas y se llama digestión. Es por eso que debes masticar bien los alimentos: ello te permitirá tener una buena digestión.

HIGIENE DEL APARATO DIGESTIVO

Para conservar sano nuestro aparato digestivo debemos observar las siguientes normas: comer despacio, masticar bien e insalivar adecuadamente los alimentos. De la buena masticación depende la buena digestión.



- No comer en exceso, es mejor quedarnos con un poco de apetito que comer hasta no poder más.
- No tomar alimentos entre comidas para no hacer trabajar excesivamente a las glándulas digestivas.
- Debes evitar cualquier esfuerzo físico después de las comidas, es mejor que reposes para que tengas una buena digestión.
- Evitar los enfados, disgustos y discusiones durante las comidas.
- Es saludable el funcionamiento normal del estómago, para ello debes procurar hacer una deposición al día.
- Evitar los ejercicios violentos y los trabajos intelectuales después de la comida.

Es perjudicial comer en exceso porque hace daño a nuestro **Aparato Digestivo**.

Práctica de clase

01. Lee las palabras del recuadro y completa:

alimento – ano – boca – estómago – intestinos – sangre

El entra al cuerpo por la, donde es masticado por los dientes. Luego llega al, en el que se mezcla y se transforma. Finalmente, entra a los

Allí la mayor parte de los alimentos se hacen líquidos y pasan a la que el cuerpo necesita. Lo que no sirve, sigue su camino y es expulsado por el

05. Lee el siguiente texto:

HIGIENE DE LOS DIENTES

Los dientes desempeñan un papel importante para la buena digestión, por tal motivo debemos conservarlos sanos y limpios. Para mantener su higiene y evitar las caries debemos practicar las siguientes reglas:

- Lavarnos la boca después de cada comida con cepillo y pasta dental.
- Evitar que queden restos de comidas entre los dientes ya que estos se descomponen y producen las caries dentales.
- Se aconseja no tomar bebidas demasiado fuertes ni alimentos demasiado calientes.
- No debes romper cuerpos duros ni destapar las botellas con los dientes.



- Debes comer alimentos ricos en calcio, fósforo y vitamina D.
- Es necesario que visites al dentista por lo menos una vez al año para que te informe del estado de tus dientes y te cure alguno si estuvieras cariado.
- Perjudican la dentadura el uso de alcohol, los cigarrillos, los alfileres y sustancias ácidas.

Contesta:

01. ¿Por qué crees que es importante lavarse los dientes después de la comida?

.....

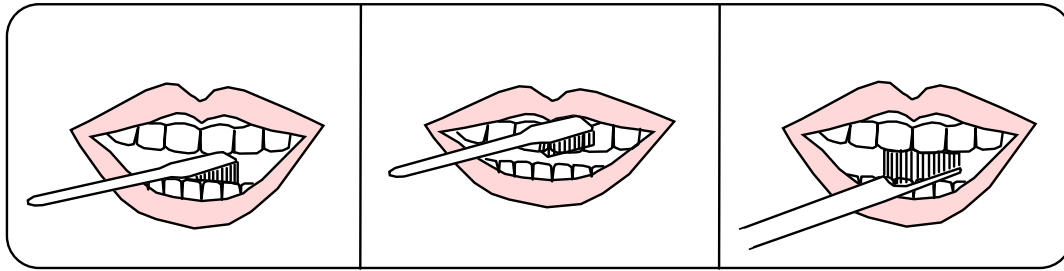
.....

02. Cumples con todas las reglas antes mencionadas, sobre la higiene de los dientes. ¿Por qué?

.....

.....

03. Relaciona los textos con las ilustraciones correspondientes.



Hacia arriba,
hacia abajo

Por adentro,
los de arriba.

Por adentro,
los de abajo.

06. Marca con un \checkmark en el cuadro que indique lo que debes hacer antes de comer.



07. Encierra en un círculo la respuesta correcta:

1. ¿Dónde comienza el sistema digestivo?
 - a) lengua
 - b) boca
 - c) dientes
2. ¿Dónde termina el sistema digestivo?
 - a) Intestino grueso
 - b) ano
 - c) estómago
3. ¿Cuál es la parte más ancha del sistema digestivo?
 - a) estómago
 - b) Intestino delgado
 - c) Intestino grueso
4. Es una bolsita ubicada debajo del hígado?
 - a) Vesícula biliar
 - b) páncreas
 - c) bilis
5. Marca la serie que corresponde a la digestión:
 - a) Intestinos → boca → estómago
 - b) Estómago → boca → intestino
 - c) Boca → estómago → intestinos

Pildoritas

Sabias que ...

La digestión incluye procesos mecánicos y químico. Los procesos mecánicos consisten en la manifestación para reducir alimentos a porciones pequeñas, la mezcla de los alimentos en el estómago y el avance del bolo alimenticio al intestino. Estas fuerza desplazan el alimento a lo largo del tubo digestivo y lo mezclan



TAREA DOMICILIARIA

01. Dibuja y colorea tres alimentos que deben masticarse.

02. ¿Qué parte de tu cuerpo usas para respirar y también para comer?

.....

03. ¿De qué se encarga el sistema digestivo?

.....

.....

04. ¿Cuáles son las partes del Sistema Digestivo?

.....

.....

.....

05. Escribe los nombres de los órganos que realizan la digestión según la ruta que siguen los alimentos.

a) b)

c) d)