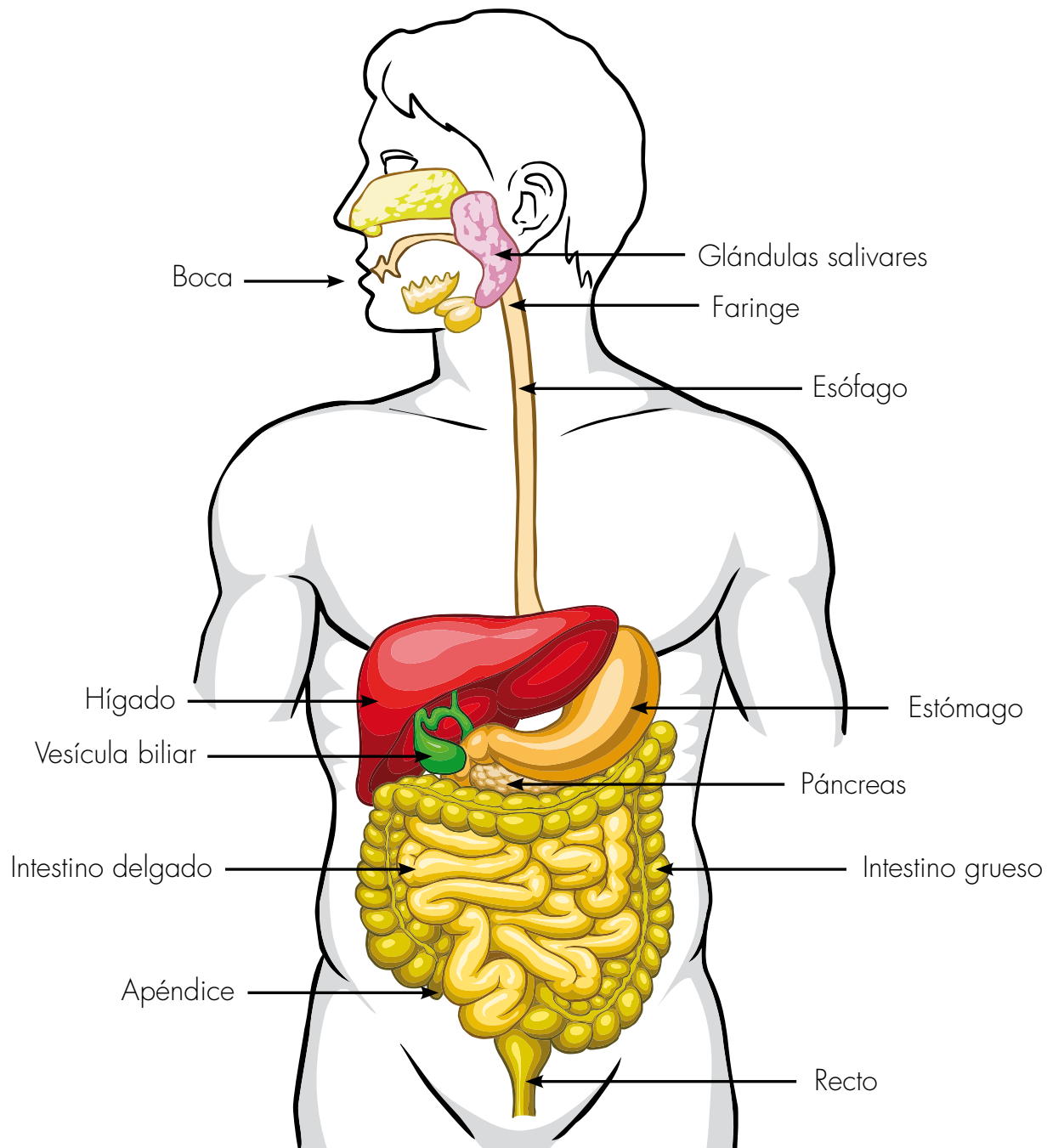


# El sistema digestivo del ser humano



1. Observa el dibujo. Cópialo en tu cuaderno de ciencias naturales, con el título: **Sistema digestivo del ser humano**.
2. Toma algún alimento y empieza a masticarlo. Trágalo. Mirando el dibujo que hiciste en el cuaderno, imagina el camino que recorre este alimento en tu cuerpo.
3. Describe en tu cuaderno de ciencias el camino que siguen los alimentos desde que entran a la boca, hasta que son expulsados sus residuos.
4. Compara tu trabajo con el de tus compañeros.
5. Lee el siguiente texto y cópialo en tu cuaderno de ciencias naturales:

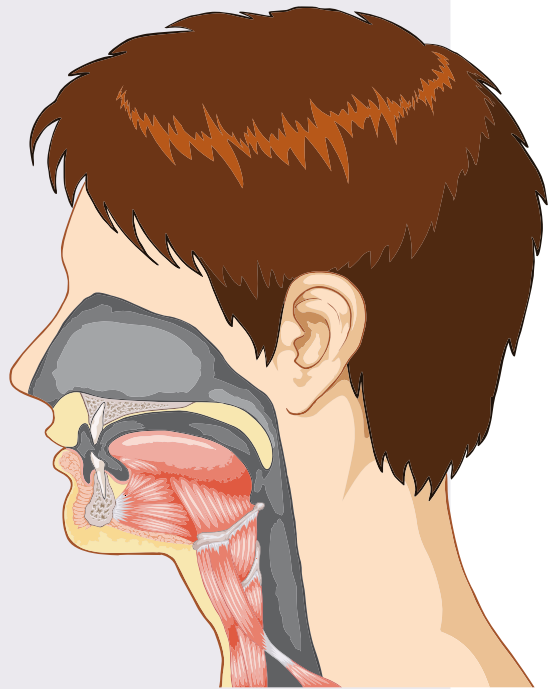
### El aparato digestivo del ser humano

El aparato digestivo del ser humano está compuesto por varios órganos, cuya función es transportar y transformar los alimentos en sustancias asimilables.

El alimento inicia su recorrido en la **boca**. Si es sólido se humedece con la saliva y es triturado por los **dientes**.

La **lengua** ayuda en este proceso. Allí ocurren cambios físicos, al partir el alimento en partes más pequeñas, y cambios químicos cuando la saliva lo comienza a transformar. Luego pasa por la

**faringe**, y en la **laringe** el conducto continúa por un



lado al **esófago** y por otro a la tráquea. Es el punto de unión de los sistemas digestivo y respiratorio. Luego llega al **estómago**, donde se mezcla y transforma por acción de los jugos gástricos y los movimientos peristálticos. El **hígado**, el **páncreas** y la **vesícula biliar** también contribuyen con sustancias que ayudan en la transformación de los alimentos.

En el **intestino delgado** los nutrientes son absorbidos y pasan a la sangre por las paredes del intestino donde hay muchos vasos capilares. La sangre lleva los nutrientes a todos los órganos del cuerpo a través del sistema circulatorio. En el **intestino grueso** se absorben agua, algunos minerales y vitaminas. Los alimentos no absorbidos forman la materia fecal que pasa por el **recto** y es expulsada al exterior a través del **ano**.

6. Discutan lo que entendieron sobre el texto anterior y traten de responder las siguientes preguntas:

- 👉 ¿Qué significa que un alimento sea asimilable o no?
- 👉 ¿En qué se diferencia un cambio físico de uno químico cuando pensamos en los alimentos?
- 👉 ¿Qué creen que son los movimientos peristálticos?
- 👉 ¿Por qué creen que unas sustancias son absorbidas y otras no?

7. Si tienen dudas consulten con el profesor.



1. Observen y discutan sobre las siguientes ilustraciones:



2. Lean con atención el siguiente texto pensando si tuvieron en cuenta todos los aspectos mencionados cuando hicieron la discusión anterior.

## Cuidados en la alimentación

Para tener una buena salud no sólo es necesario comer alimentos nutritivos. También es importante tener los siguientes cuidados:

- 👉 Lavarse las manos con agua y jabón antes de comer, y después de ir al sanitario.
- 👉 Masticar bien los alimentos para facilitar su digestión.
- 👉 Hervir el agua antes de tomarla, especialmente si no es agua bien tratada.
- 👉 Mantener tapados los alimentos para que las moscas y otros insectos no los contaminen.
- 👉 Lavar con agua potable las verduras y las frutas antes de comerlas.
- 👉 Cepillarse los dientes después de comer, pues en los restos de alimentos en la boca pueden crecer microorganismos que afectan la salud.
- 👉 Consumir alimentos variados, combinando los diferentes grupos.
- 👉 Disminuir el consumo de dulces y golosinas.
- 👉 Verificar que el alimento no esté descompuesto. Esto lo hacemos observando la fecha de vencimiento de los productos, su aspecto y su olor.
- 👉 Consumir alimentos frescos bien lavados.
- 👉 Comer a horas fijas o determinadas para que el cuerpo tenga el tiempo adecuado para hacer la digestión.



3. ¿Piensan que hay algo más que se debe tener en cuenta? Por ejemplo, ¿cuál es la importancia de la nevera en la conservación de los alimentos?
4. Anoten en el cuaderno de ciencias algunas de las principales ideas que discutieron.



1. Retoma el punto del texto anterior que se refiere a la descomposición de los alimentos.



2. Averigua por qué y cómo se descomponen los alimentos, así como el efecto en nuestro cuerpo si los consumimos en ese estado. También indaga qué es una bebida adulterada y cómo puede afectar nuestra salud.

3. Investiga cómo se trata a una persona intoxicada.

4. Anota lo que averiguaste en tu cuaderno de ciencias y la manera como puedes prevenir una intoxicación por alimentos.



5. Con un espejo y la boca abierta, observa:

- 👉 ¿Cuántos dientes tienes?
- 👉 ¿Cuántas formas y cuántos dientes de cada forma tienes?
- 👉 ¿Para qué sirve cada grupo de ellos?
- 👉 Haz un dibujo de ellos.

6. Compara tu dibujo con el de esta página para ver en qué se parecen y en qué se diferencian. Anota algunas semejanzas y algunas diferencias en tu cuaderno.





1. Escribe en tu cuaderno de ciencias naturales cuáles son los cuidados que tienen en tu familia con los alimentos.

Si crees que estos cuidados no son suficientes, cuéntale a tu familia lo que aprendiste en la escuela y qué pueden hacer para mejorar el manejo que hacen de los alimentos.



2. Inviten a la promotora de salud a la escuela para que les dé una charla sobre:

- 👉 El cuidado y la limpieza de los dientes.
- 👉 La diarrea relacionada con el manejo inapropiado de los alimentos.

3. Investiguen cómo se puede preparar en la casa suero fisiológico y para qué se utiliza.

4. Promuevan una campaña en la vereda o región sobre el manejo adecuado de los alimentos y el cuidado y la limpieza de los dientes.

La diarrea es peligrosa porque produce deshidratación.

Para hidratar al enfermo se puede utilizar suero fisiológico.



5. Numera la lista de la Guía 6 B sobre cuidados en la alimentación, para hacer una encuesta con cuatro personas de tu comunidad.
  - 👉 Pregúntale a cada persona si realiza o no cada una de las acciones de la lista.
  - 👉 Anota los resultados de la encuesta en un cuadro como el siguiente:

#### Encuesta sobre cuidados en la alimentación

Acción	Persona 1	Persona 2	Persona 3	Persona 4
1	sí	no	no	sí
2				
3				

- 👉 Compara los resultados de tu encuesta con los de tus compañeros. Para esto contabilicen el total de respuestas positivas y de respuestas negativas para cada una de las acciones. Luego elaboren un cuadro de resultados como el siguiente:

Acción	Total de respuestas afirmativas	Total de respuestas negativas
1		
2		
3		

- 👉 Analicen el cuadro anterior y saquen conclusiones sobre el comportamiento general de la comunidad en relación con este tema.
6. De acuerdo con los resultados obtenidos, organicen una campaña para promover buenos hábitos alimenticios en la comunidad.