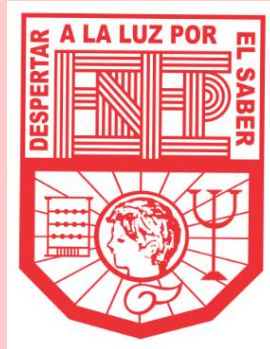


Escuela Normal de Educación Preescolar



Licenciatura en educación preescolar

Cuarto semestre

2° B

N° de lista: 27

“sistema digestivo”

MATERIA: Vida saludable

ALUMNA: America Lizbeth Rodriguez Gonzalez

PROFESOR: Roberto Acosta

Abril 2024

El sistema digestivo humano

El sistema digestivo humano está diseñado para ingerir alimentos, descomponerlos en nutrientes que el cuerpo puede absorber y eliminar los desechos. Está compuesto por el tracto gastrointestinal, además de varios órganos accesorios



Se compone por:

Boca: Aquí comienza la digestión. Los dientes cortan y muelen los alimentos, mientras que la saliva descompone los carbohidratos complejos. La lengua ayuda a mezclar la comida con la saliva y forma el bolo alimenticio para tragar.

Faringe y Esófago: La faringe conecta la boca con el esófago. Este último transporta el bolo alimenticio al estómago mediante movimientos peristálticos.

Estómago: Un órgano muscular en forma de saco que secreta ácido y enzimas, que descomponen las proteínas. El estómago mezcla estos jugos gástricos con los alimentos para formar una mezcla semilíquida llamada quimo.

Intestino delgado: Esencial en la digestión y absorción de nutrientes.

Intestino grueso (Colon): Absorbe agua y sales minerales de los materiales no digeridos y convierte el desecho en heces.

Recto y Ano: El recto almacena las heces hasta que son expulsadas del cuerpo a través del ano.



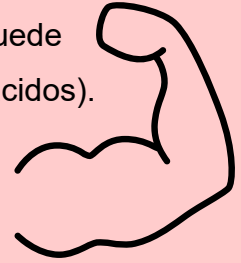
Funcionamiento del Sistema

Digestivo

El sistema digestivo funciona coordinadamente para convertir los alimentos en energía y nutrientes básicos que el cuerpo necesita. La digestión puede ser tanto mecánica (masticación y mezcla) como química (enzimas y ácidos).

Digestión mecánica: Empieza en la boca con la masticación y continúa con el mezclado de los alimentos en el estómago.

Digestión química: Involucra la descomposición de los alimentos por acción de enzimas que se encuentran en la saliva, el estómago, el intestino delgado y los jugos que secretan el páncreas y el hígado.



Cuidados del Sistema Digestivo

- ✓ Dieta equilibrada: Consumir una variedad de alimentos ricos en fibra, vitaminas y minerales. Limitar el consumo de grasas, sal y azúcares refinados.
- ✓ Hidratación adecuada: Beber suficiente agua es esencial para ayudar a la digestión y evitar el estreñimiento.
- ✓ Ejercicio regular: Favorece el movimiento intestinal regular y mejora la salud general.
- ✓ Evitar fumar y limitar el alcohol: Ambos pueden dañar el sistema digestivo y llevar a problemas como úlceras y enfermedades del hígado.
- ✓ Manejo del estrés: El estrés puede afectar negativamente la digestión y la función del sistema gastrointestinal.