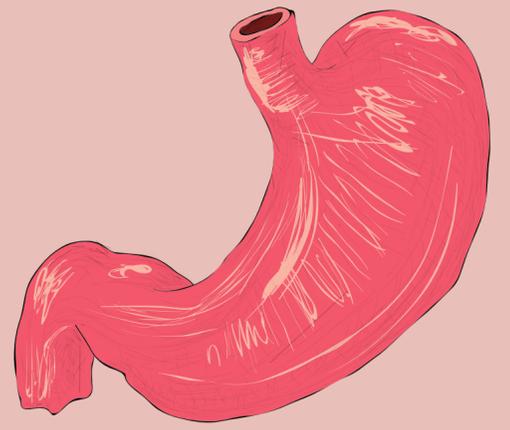




SISTEMA DIGESTIVO



Función: descompone los nutrientes de los alimentos en sustancias más sencillas. Luego las incorpora al torrente sanguíneo y elimina los desechos sólidos.

Medidas nutricionales: tener un horario de comidas, no comer en exceso, tomar al menos 8 vasos de agua diarios, comer alimentos con fibra, evitar ingerir alimentos que no se encuentren en perfecto estado de conservación, no comer carnes que no estén totalmente cocinadas, comer de todos los alimentos, no comer demasiado rápido, evitar comidas muy fuertes y no comer alimentos dulces en exceso.

Medidas de higiene: lavar los alimentos con abundante agua antes de comerlos, masticar bien los alimentos antes de tragar, no hacer ningún ejercicio intenso después de comer, lavarse los dientes después de cada comida, excretar cada día, lavarse las manos antes de cada comida, utilizar el flúor semanalmente, visitar el dentista anualmente y bañarse hasta que hayan pasado 3 o más horas tras haber comido.



Viaje a través del SISTEMA DIGESTIVO

1 BOCA

Cavidad en donde se encuentran los dientes, la lengua y las glándulas salivares. Tritura el alimento y lo mezcla con la saliva para formar el bolo alimenticio.

2 ESÓFAGO

Tubo que conduce el bolo alimenticio hacia el estómago.

Faringe: conducto de unos 13 cm de largo. Permite el paso del bolo alimenticio hacia el esófago

Hígado: glándula que secreta bilis, la cual facilita la digestión.

Vesícula
Almacena la bilis que produce el hígado

Páncreas: glándula que secreta el jugo pancreático.

3 ESTÓMAGO

Órgano en forma de saco. Convierte el bolo en quimo.

4 INTESTINO DELGADO

Órgano tubular de siete metros. En él se transforma el quimo en quilo. Este órgano absorbe la mayoría de los nutrientes.

5 INTESTINO GRUESO

Tubo de un metro y medio de largo. Convierte los desechos sólidos en heces. Estas se eliminan por el recto, la última porción de intestino grueso.

6 RECTO

Actúa como el almacenamiento temporal de las heces.

7 ANO

Lugar por el que salen del cuerpo las heces.