

**Miércoles
06
de Octubre**

Tercero de Primaria Ciencias Naturales

Ingestión y digestión de alimentos

Aprendizaje esperado: *Explica la interacción de los sistemas digestivo, circulatorio y excretor en la nutrición.*

Énfasis: *Explicar el proceso general de la nutrición: ingestión y digestión de alimentos.*

¿Qué vamos a aprender?

Conocerás cómo se da el proceso de transformación de los alimentos, desde que los comes hasta que desechas lo que tu cuerpo no requiere.

Para conocer más sobre el tema puedes consultar tu libro de texto de Ciencias Naturales, páginas 28, 29 “La alimentación como parte de la nutrición. El sistema digestivo”.

<https://libros.conaliteg.gob.mx/P3CNA.htm?#page/28>

Si no lo tienes a la mano, no te preocupes, puedes consultar otros libros que tengas en casa o en Internet, para saber más.

¿Qué hacemos?

Es muy importante que recuerdes todas las partes del cuerpo que componen el Sistema Digestivo, por eso antes de conocer el interior del cuerpo para conocer cómo funciona, realiza el siguiente juego del “**tragabolas digestivo**”.

Dibuja una silueta humana, con un orificio ubicado en los espacios correspondientes a los órganos del Sistema digestivo, el orificio debe permitir que entren las pelotas.

¿Cómo andas de puntería y qué recuerdas del Sistema Digestivo?

Puedes jugar con un miembro de tu familia para que sea quien te haga las preguntas:

¿Qué órgano del cuerpo realiza una función relacionada con la nutrición en tu cuerpo? Si tu respuesta es correcta, lanza la pelota al tragabolas del cuerpo para que realice su función, al atinarle a la última, habrás hecho bien el proceso digestivo.

Preguntas:

1. ¿Es el orificio por el cual entra el alimento y es triturado por los dientes? al contestar la **BOCA**, podrá lanzar la pelota al orificio, correspondiente.
2. ¿Permite la conducción de los alimentos al estómago por unos movimientos llamados peristálticos? **ESÓFAGO**
3. ¿Contiene el jugo gástrico el cual es altamente ácido y se encarga de modificar la forma y el tamaño de los alimentos como parte del proceso de digestión? **ESTÓMAGO**
4. ¿Se encarga de elaborar enzimas y sustancias necesarias para el proceso de digestión y absorción de los alimentos? **PÁNCREAS**
5. ¿Almacena vitaminas, minerales, hierro y azúcares, procesa los alimentos y los convierte en sustancias y energía y descompone las sustancias químicas que entran o se producen en nuestro organismo y son perjudiciales? **HIGADO**
6. ¿Termina el rompimiento de los alimentos en nutrientes y absorbe estos nutrientes para llevarlos a todo el cuerpo? **INTESTINO DELGADO**
7. Formación del bolo fecal. Defecación. **INTESTINO GRUESO**
8. ¿Es el orificio del recto a través del cual se expulsan las heces del cuerpo? **ANO**



Ahora que conoces los órganos que intervienen en el proceso de digestión, conoce cómo funciona.

¿Te has preguntado de dónde viene la expresión “se te hace agua la boca” cuando alguien expresa que algo se le antoja o que se ve delicioso?

Cuando algo se ve muy rico se dice *¡Uy, hasta se me hizo agua la boca!*

¿Sabes por qué se dice eso?

Se dice “*se me hace agua la boca*” porque es en la boca donde inicia el proceso de digestión, y cuando comes algo, empiezas por sentir que se te antoja ese rico platillo que está servido y tu cuerpo empieza a prepararse para la digestión, por eso es que segrega saliva. Esa agua, a la que se refiere el dicho es precisamente la saliva. La boca se llena de saliva, que es el primer jugo con el que se degluten los alimentos.

¿Entonces la saliva es como descomponedor de los alimentos?

La saliva es producida por las glándulas salivales y junto con la masticación, convierten a los alimentos en el bolo alimenticio, el cual pasa al esófago.

¿Has escuchado a alguien que dice que la comida “*se fue para otro lado*” o que se atoró la comida al pasar?

Como cuando se te atora algo y dice: se atoró la comida en el “gañote” y sentí que me ahogaba.

No es “gañote”, se trata del **esófago** que es la parte del cuerpo que conecta a la faringe con el estómago y es tan estrecha que si no masticas bien la comida sientes que se atora.

¿Quieres viajar a través del cuerpo?, pues hazte chiquito, chiquito para comenzar. Usa tu imaginación.

¿Qué tal te fue en tu viaje? ¡Has regresado muy contento!

En verdad que el cuerpo humano es toda una maravilla. Cuando te hiciste chiquito entraste por la boca, fue raro, porque las muelas y la saliva empezaron a masticar y tuviste que hacerte a un lado para evitar convertirte en bolo alimenticio.

Puedes observar el siguiente video para que tu viaje sea más real obsérvalo a partir del minuto 04:22 a 06:16

1. Los sistemas del cuerpo humano para niños. Sistema circulatorio, digestivo y respiratorio.

<https://www.youtube.com/watch?v=S3jJj68dBxw>

Para que recuerdes el reto del viaje realiza la siguiente actividad.

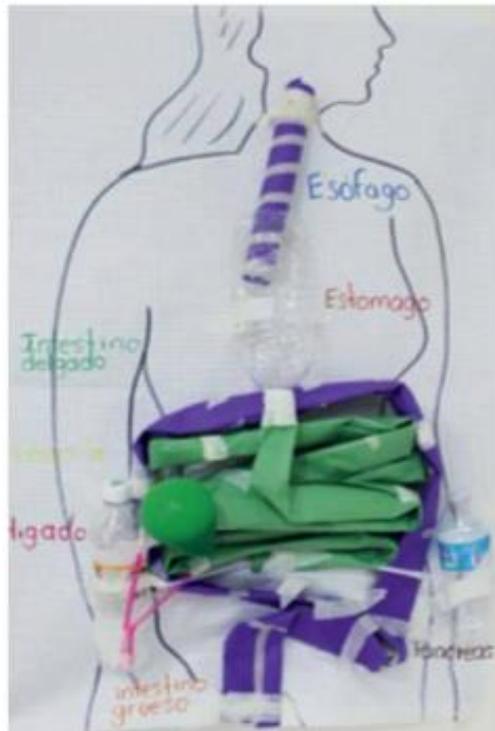
Utiliza dos pliegos de papel bond en el piso.

Te acostarás sobre ellos, pide a algún familiar te apoye a dibujar tu silueta en los pliegos de papel.

Recoge la silueta dibujada y colócala en una pared que tengas libre.

En la silueta dibuja los órganos que recuerdas de tu viaje.

Boca, esófago, estómago, hígado, páncreas, intestino delgado, intestino grueso y ano.



¡Puedes creer que todo eso quepa en tu cuerpo!

¡Imagínate que tienes los otros sistemas adentro, además del sistema digestivo! Poco a poco irás aprendiendo más acerca de tu cuerpo.

Comenta con tu familia sobre este viaje y que cada vez que consuman sus alimentos, piensen en el camino que ellos recorren para darle a su cuerpo los nutrientes necesarios para estar activos, crecer y aprender mucho.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas

<https://www.conaliteg.sep.gob.mx/>