

**Jueves
13
de enero**

Tercero de Primaria Ciencias Naturales

¿Cómo participa el sistema digestivo en la nutrición?

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

Énfasis: *explicar el proceso general de la absorción y transporte de nutrimentos.*

¿Qué vamos a aprender?

Recordarás lo que aprendiste acerca de la nutrición y cómo tu cuerpo absorbe los nutrimentos aprovechándolos de manera que estés en perfecto estado y puedas hacer todo lo que más te gusta, como jugar tu juego favorito, aprender sobre temas interesantes y practicar deportes.

Has aprendido muchas cosas sobre tu cuerpo, qué órganos lo componen, cómo funciona y qué debes hacer para cuidarlo; así que ahora estás preparado o preparada para integrar los conocimientos y elaborar un modelo que represente cómo es que digieres los alimentos, cómo se absorben los nutrimentos y cómo desechas lo que tu cuerpo no necesita.

¿Qué te parece si para comenzar recuerdas algunos aspectos importantes del proceso de nutrición?

Lee y responde las siguientes preguntas:

1. ¿Qué es la nutrición?

2. ¿Qué procesos intervienen en la nutrición?
2. ¿Qué Sistema participa en la digestión?
3. Sistema circulatorio.
4. ¿Qué es la excreción?

¿Qué hacemos?

Durante las vacaciones, a través de las redes sociales se recibieron varias preguntas de niños y niñas de toda la República Mexicana que se quedaron con algunas dudas. Un ejemplo de ello son los alumnos de tercer grado de la escuela Francisco y José Curiel Ramos, de Nogales, Sonora. Ellos preguntan ¿Qué pasa si no masticamos bien los alimentos?



<https://previews.123rf.com/images/avelkrieg/avelkrieg1403/avelkrieg140300005/26573877-ilustraci%C3%B3n-de-una-apertura-de-la-boca-de-dibujos-animados-a-hablar.jpg>

Realicemos un experimento para entendamos de mejor manera, la importancia de la masticación en el proceso de la digestión y por qué es importante masticar adecuadamente los alimentos.



<https://previews.123rf.com/images/tomaccojic/tomaccojic1411/tomaccojic141101559/34030069-sistema-digestivo-humano-dibujos-animados-de-rayos-x-de-un-ni%C3%B1o-.jpg>

Para realizarlo, requieres de los siguientes materiales:

- Dos vasos de vidrio.
- Unas tijeras.
- Dos gomitas de azúcar.
- Vinagre de manzana.
- Bicarbonato de sodio.

Procedimiento:

1. Con las tijeras vas a cortar en pedacitos una gomita.

Este paso representa la masticación, pues al trocear la gomita es como si la masticaras, es como los dientes cuando trituran la comida partiéndola en trozos pequeños.

2. Colocar en un vaso un poco de vinagre.
3. Agregar a cada vaso con vinagre $\frac{1}{2}$ cucharadita de bicarbonato.
4. Colocar las gomitas que están en trozos en un vaso y en otro coloca la misma solución, pero con una gomita completa.
5. Dejar reposar aproximadamente 36 horas, esto es día y medio.

Después de que haya transcurrido el tiempo estipulado, podrás observar que en el vaso donde agregaste la gomita en trozos se ha disuelto; en cambio la gomita entera sigue entera incluso parece que se hincha un poco.

Gracias a que se cortó en pequeños trozos la gomita, esta logró disolverse. Lo mismo ocurre al masticar y hacer los pedazos de comida más pequeños, de esta manera

ayudamos a nuestro estómago a disolver los alimentos y convertirlos en el “bolo alimenticio” y de esta manera la digestión es más sencilla y evitamos que nuestro estómago enfrente problemas de digestión porque los alimentos no están bien triturados desde la boca.



https://st.depositphotos.com/1526816/4223/v/950/depositphotos_42230689-stock-illustration-a-boy-eating-pizza.jpg

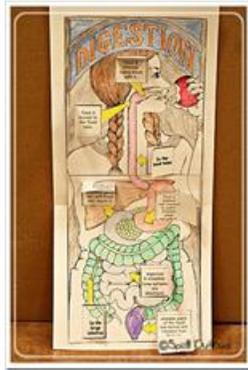
En el experimento, el vinagre y el bicarbonato representan la saliva la cual ayuda a ir desintegrando el alimento.

No olvides que además de que le facilitamos la tarea a nuestro estómago a la hora de deshacer los alimentos para digerirlos, también masticar despacio ayuda a que comamos una menor cantidad, porque al masticar se va disminuyendo la sensación de hambre o deseo de comer activando el centro de saciedad, así que nos sentiremos satisfechos con una menor porción de alimentos.



https://st.depositphotos.com/1526816/4787/v/950/depositphotos_47877463-stock-illustration-a-girl-eating-at-the.jpg

Los alumnos de tercer grado de primaria de la escuela “Año Internacional de la Paz” del hermoso estado de Campeche, nos dicen que lo que más les gustó, fue que aprendieron que los alimentos van cambiando de forma según van avanzando a través del sistema digestivo y piden que por favor repasemos ese recorrido y que expliquemos por que los alimentos se deben deshacer hasta ser muy pequeños.



Mira el esquema del sistema digestivo con los órganos más importantes, si te fijas bien, cada órgano tiene una pestaña que se levanta.

Realiza un esquema similar con ayuda de un familiar y coloca el nombre de los órganos que conforman el sistema digestivo:

- Boca.
- Esófago.
- Estómago.
- Intestino delgado.
- Intestino grueso.
- Recto.

Después realiza unas tarjetas con la descripción del órgano y lo que le pasa al alimento al llegar a cada órgano y colócalas en el lugar que correspondan.

¡Anímate, te aseguro que aprenderás y que te divertirás mucho!

Recapitulando lo aprendido.

Los alimentos se deben transformar en nutrimentos para poder ser absorbidos por el intestino delgado para ser enviados a todo el cuerpo, darnos energía y elementos para crecer y realizar todas nuestras actividades.

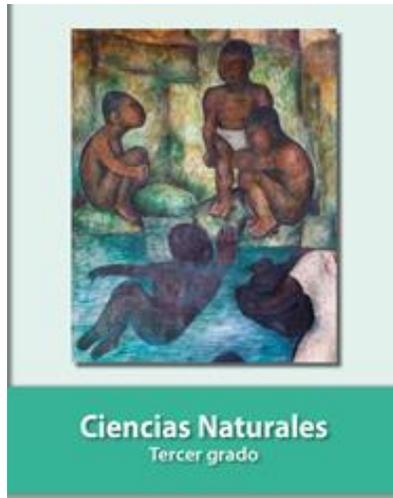
Si te es posible consulta otros libros y comenta el tema de hoy con tu familia.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas



<https://libros.conaliteg.gob.mx/20/P3CNA.htm>