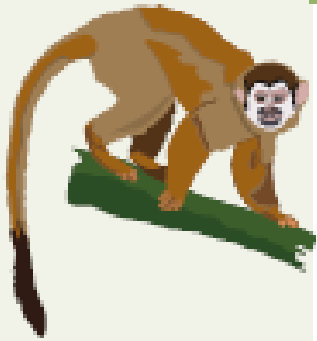


Lección 2. Salud del sistema digestivo

A. Exploro



Escuela inclusiva

✓ Todos debemos conocer qué afecta la salud de nuestro sistema digestivo y qué lo beneficia. De esta manera, podemos tomar buenas decisiones sobre nuestra alimentación y estilo de vida.

1. Realizo el siguiente juego con un amigo o un familiar.
 - a. Recorto las tarjetas de las páginas 137 y 139 (se repiten las imágenes; son 15 en cada página). Puedo pegar las hojas en cartulina o papel de construcción antes de recortar las tarjetas.
 - b. Revuelvo las tarjetas. Reparto cinco cartas a la otra persona y cinco para mí. Coloco la pila de cartas restantes en medio de ambos. Decidimos quién tendrá el primer turno.
 - c. Observo mis cartas. Si encuentro cartas iguales, las pongo frente a mí, boca arriba. El otro participante hará lo mismo.
 - d. Si es mi turno, le pregunto al otro jugador si tiene una carta que sea la pareja de una de las cartas que me quedaron ("¿Tienes una naranja?"). Si la otra persona tiene esa carta, me la dará y pondré la pareja de cartas frente a mí.
 - e. Sigo preguntándole por cartas hasta que no tenga la carta que nombro. Si esto pasa, el otro jugador dirá "¡Comer fibra es saludable!", y tendré que tomar una carta de la pila. Ahora, es el turno de la otra persona (si se me formó una pareja, esperaré a que sea mi turno para ponerla frente a mí).
 - f. Continuamos jugando hasta que no queden más cartas en la pila. Gana quien se queda sin cartas primero.



B. Conozco el tema

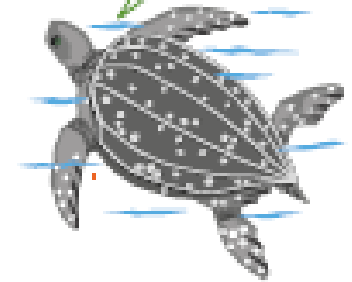
2. Leo la siguiente información.

Salud del sistema digestivo

¿Sabes por qué el sistema digestivo se puede enfermar? Hay muchas causas de los malestares digestivos, por ejemplo:

- **Comer demasiado.** Al comer mucho, el estómago se puede irritar.
- **Virus y bacterias.** Algunos gérmenes irritan el estómago y los intestinos. Estos microbios pueden producir dolor, fiebre, vómito y diarrea.

El ejercicio diario ayuda a que tengas un sistema digestivo saludable.



3. Marco con un gancho (✓) los cuidados que practico.

→ Si no marqué alguno, procuraré practicarlo.



Comer alimentos ricos en fibra.



Lavar bien las frutas y las verduras antes de comerlas.



Guardar los alimentos bien para que no se contaminen.



Comer con moderación y beber suficiente agua.

C. Comprendo la información

4. Escribo un cuidado del sistema digestivo para cada situación.





D. Aplico mis conocimientos

5. Realizo el siguiente experimento con ayuda de un adulto.

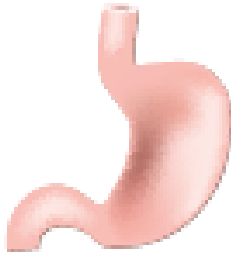
- Consigo agua, un cepillo de dientes, pasta dental, un huevo duro con cáscara, un vaso y un líquido de color oscuro, como jugo de uva o soda.
- Lleno medio vaso con el líquido y sumerjo el huevo por una noche.
- Observo lo que sucedió con el huevo. Lo limpio con el cepillo y la pasta de dientes. Describo qué sucede a medida que lo cepillo por más tiempo.
- Los dientes tienen una cubierta protectora llamada esmalte. El esmalte es muy parecido a una cáscara de huevo. Con base en el resultado del experimento, ¿por qué es recomendable cepillarse los dientes después de cada comida?

Evaluación sumativa

Circulo la letra que indica la opción correcta.

1. ¿En cuál órgano comienza la digestión?

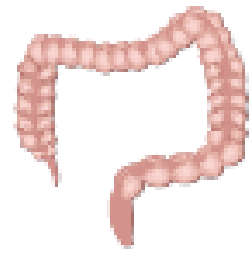
A)



B)



C)



2. ¿Cuál es la función de la saliva?

A) Ablandar la comida.

B) Convertir los alimentos en quimo.

C) Transformar los alimentos en quilo.

3. ¿En cuál órgano está el recto?

A) Esófago.

B) Intestino grueso.

C) Intestino delgado.

4. ¿En cuál órgano se forma el quimo?

A) Boca.

B) Estómago.

C) Intestino delgado.

5. ¿Desde cuál órgano se reparten las sustancias nutritivas al resto del cuerpo?

A) Esófago.

B) Estómago.

C) Intestino delgado.

6. ¿Qué puede pasarle a una persona que come demasiado en la cena?

A) Le puede dar gripe.

B) Puede padecer escalofríos.

C) Puede sufrir dolor de estómago.

7. ¿Cuál es una medida para cuidar el sistema digestivo?

- A) Comer las frutas sin lavarlas.
- B) Dejar los alimentos a la intemperie.
- C) Lavar bien los vegetales antes de consumirlos.

Anoto en los recuadros la letra correspondiente a la parte del sistema digestivo que se señala.

- | | |
|----------------------|---------------------|
| A. Intestino delgado | B. Intestino grueso |
| C. Estómago | D. Esófago |
| E. Recto | F. Boca |

