



NUCLEO: BIOFISICO

TALLER # 8

DOCENTE:	BLANCA NUBIA RESTREPO	WHATSAPP:	300 3939254		
E-MAIL:	nubiarestrepou@gmail.com	GRUPO:	5°1	AÑO:	2020
DOCENTE:	YESENIA HOYOS GARCÍA	WHATSAPP:	3054676669		
E-MAIL:	yehoyosg@gmail.com	GRUPO:	5°2	AÑO:	2020

Nota: al responder el taller debe hacerle la portada de presentación

NOMBRES COMPLETOS DEL ALUMNO:	
NUCLEO:	
TALLER #:	
GRUPO:	
PROFESOR DEL GRUPO:	

Nota: al responder el taller debe hacerle la portada de presentación

**ASIGNATURAS QUE COMPONEN EL NUCLEO:** Ciencias naturales, Educación física y Artística

**TEMA(S):** La nutrición en el ser humano

**INDICADOR(ES) A DESARROLLAR:** Explica como es el proceso digestivo en el ser humano.

## DESARROLLO TEÓRICO DE LA TEMÁTICA CON SUS RESPECTIVOS EJEMPLOS



**La digestión** es el proceso que le permite a los seres vivos tomar los nutrientes y la energía para realizar sus funciones, para ello necesita los alimentos. Todos los animales incluido el hombre son organismos **heterótrofos**, es decir que deben tomar el alimento de las plantas o de otros animales

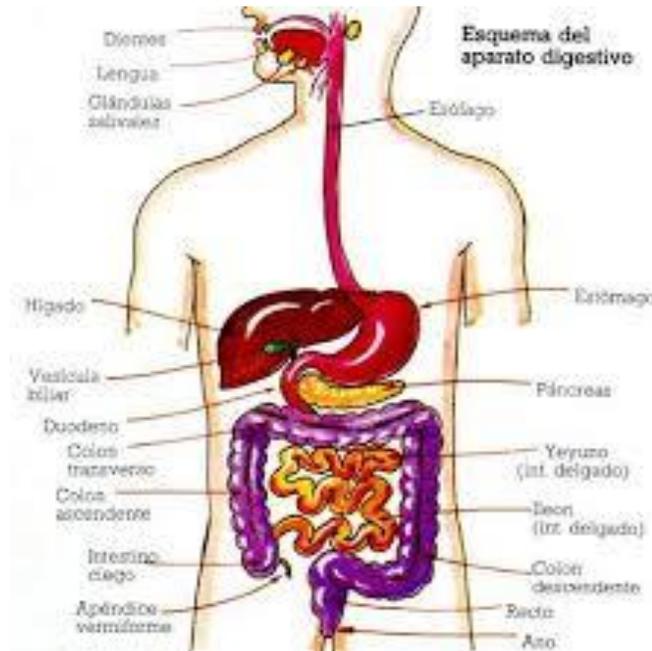
### Nutrición y digestión en el ser humano:

El ser humano posee un **sistema digestivo** que le permite realizar los procesos de **ingestión, digestión y absorción**. Su aparato digestivo está formado por: boca, faringe, esófago, estómago e intestino delgado y grueso.

También cuenta con **glándulas** como el hígado, el páncreas y las glándulas

salivales que le ayudan en su proceso digestivo.

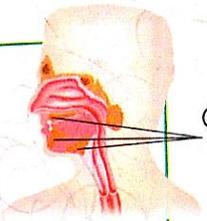
## **SISTEMA DIGESTIVO HUMANO**



Veamos cómo funciona nuestro sistema digestivo, para ello imagina que eres muy pequeño y que vas a realizar un viaje por él, este viaje dura 24 horas y tiene cuatro etapas:

### Primera etapa

Estás en la **boca**, que es la puerta de entrada del sistema digestivo. Allí encuentras los dientes, la lengua y las glándulas salivales. Los alimentos líquidos y algunos blandos, como el puré, se pueden pasar directamente. Los alimentos sólidos primero son cortados, despedazados y molidos por los dientes; luego son humedecidos con la saliva que se produce en las glándulas salivales y forman una masa llamada **bolo alimenticio**, que pasa rápidamente por la **faringe**, el **esófago** y llega al estómago.



GLANDULAS  
SALIVALES

### Segunda etapa

En el estómago, el bolo alimenticio permanece cerca de 2 ó 3 horas.

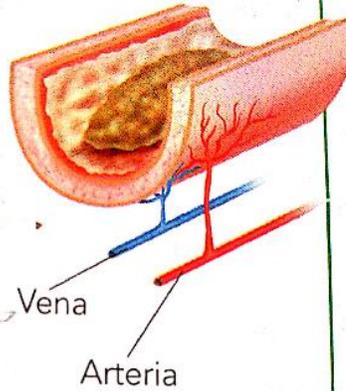
Allí, gracias a los movimientos de los músculos, se mezcla con los **jugos gástricos** o jugos digestivos y se transforma en una masa de aspecto pastoso llamada **quimo**.



MEZCLA DE ALIMENTOS CON  
JUGO GASTRICO.

### Tercera etapa

El quimo pasa del estómago al intestino delgado, donde se mezcla con la **bilis** segregada por el hígado; con el **jugo pancreático**, producido por el páncreas; y con el **jugo intestinal**, producido por las paredes del mismo intestino, y forma una sustancia semilíquida llamada **quilo**.

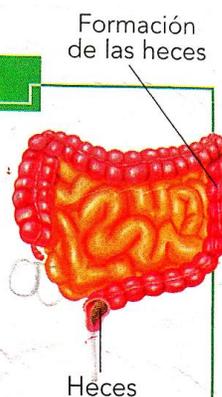


En esta estación termina la digestión de los alimentos. Así se obtienen los nutrientes que son **absorbidos** por las paredes del intestino y que pasan a la sangre, a través de numerosos repliegues, en forma de dedos de guante, que posee el intestino delgado, llamados **vellosidades intestinales**.

Escaneado con CamScanner

### Cuarta etapa

El material que no es utilizado por el organismo, es decir, que no es absorbido, sigue hacia el **intestino grueso**. Allí se forman las heces fecales que se dirigen por un canal hacia el orificio de salida llamado **ano**.



Escaneado con CamScanner



## 1. ENLACES Y/O TEXTOS PARA PROFUNDIZAR LA TEMÁTICA

Visita el portal educativo Colombia aprende:

<http://www.colombiaaprende.edu.co/>

El tema se tomó del texto “Amigos de la naturaleza” grado 5° editorial santillana. Y de aportes del docente.

Mira el video y complementa tu aprendizaje

<https://www.youtube.com/watch?v=1Y7TCKsPTe4> (tomado de YouTube con fines educativos)

Todas las imágenes fueron tomadas de google.com.co con fines educativos.

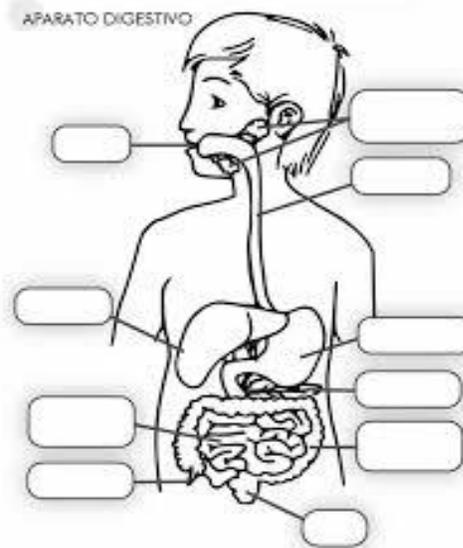
El anterior enlace complementa el tema y **NO ES NECESARIO PARA RESOLVER EL TALLER**, solo es por si tienen los medios de verlos.

## 2. EJERCICIOS DE REPASO

Luego de leer el contenido del texto anterior, realiza las actividades.

1. De cada título y subtítulo escribe un resumen (los títulos y subtítulos están subrayados)
2. Escoge 5 palabras que no conozcas y busca su significado (ejemplo: ingestión, glándula etc.)
3. Describe como fue tu viaje por el sistema digestivo.
4. Cada sistema de nuestro cuerpo posee un órgano que lo identifica, escribe los órganos que forman el sistema digestivo.
5. Pregunta a tus padres que enfermedades afectan al sistema digestivo.
6. Realiza una lista de 5 acciones con las cuales cuidamos nuestro sistema digestivo.
7. Realiza una lista de 5 acciones con las cuales NO cuidamos nuestro sistema digestivo
8. Explica la frase, (con la ayuda de tus padres): **Tu cuerpo es templo de la naturaleza y del espíritu divino. Consérvalo sano; respétalo; estúdialo; concédele sus derechos.**
9. Una buena digestión está muy relacionada con una alimentación sana, elabora un afiche (en una hoja de block) en la que invites a tus amigos a alimentarse sanamente.

10. Colorea el esquema y escribe sus nombres.



Lee el texto y contesta las preguntas que están en las actividades:

Y es que **la alimentación y la actividad física se han de combinar** para un desarrollo saludable.

Podemos comer de forma sana, pero si no realizamos actividad física estamos abocados a tener problemas de salud. Lo mismo sucede si la relación es a la inversa, cuando realizamos actividad física pero comemos mal. El peor caso (que suele ser el más frecuente) es cuando no comemos del todo bien ni nos movemos lo suficiente.

Si el aporte energético de los alimentos excede la cantidad recomendada, y no se realiza actividad física adecuada para eliminar y compensarlo, el organismo va acumulando ese exceso que se traduce en sobrepeso y otros problemas de salud. Por contra, el ejercicio físico continuado, acompañado de una dieta equilibrada, va a contribuir a la regulación del peso corporal.

Los estudios científicos demuestran que en los casos de exceso de peso no solo hay un bajo consumo de lácteos, verduras y frutas (junto a un elevado consumo de alimentos de alta densidad energética y bebidas con azúcar), sino que un alto porcentaje de niños no realiza actividad física fuera del colegio.

Los beneficios para la salud de un estilo de vida físicamente activo son variados: se ha comprobado una **asociación inversa entre actividad física y riesgo cardiovascular**, entre actividad física y obesidad, entre actividad física y riesgo de diabetes, riesgo de osteoporosis y fracturas o entre actividad física y riesgo de cáncer.

## Actividades

1. Como se relaciona la actividad física con la nutrición.
2. Cuáles son los beneficios para la salud de un estilo de vida activo
3. Porque y como nos podemos volver obesos
4. Realiza un tiro al blanco con materiales reciclables, sobre la nutrición acá algunos ejemplos y también lo puedes hacer desde tu creatividad.



