



INSTITUCION EDUCATIVA RURAL LA FLORESTA  
MACEO- ANTIOQUIA

## **GUIA DE NATURALES**

**El sistema digestivo**

GRADO 3B

FREDY CALDERON

DOCENTE

## **Objetivo de Aprendizaje**



Practicar hábitos y normas de alimentación e higiene favorables a una vida saludable.

## **Introducción**

En esta guía de aprendizaje los niños desarrollaran una serie de actividades que los lleven a comprender el tema, no es necesario imprimir o transcribir la totalidad de este material y el desarrollo de las actividades se realiza en el cuaderno de ciencias naturales.

Si se requiere información adicional, cualquier duda, y las evidencias de las actividades a desarrollar, comunicarse al número 3114298581. El horario de atención es de lunes a viernes entre las 8 de la mañana y la 1 y 30 de la tarde. La fecha de entrega de las evidencias está programada para el lunes 17 de mayo del 2021.

Para evitar que se acumule el trabajo para un solo día, desarrolle una parte de la guía cada día así su hijo no se cansara tanto y le será más fácil aprender.

## ¿Qué voy a aprender?

Comenta

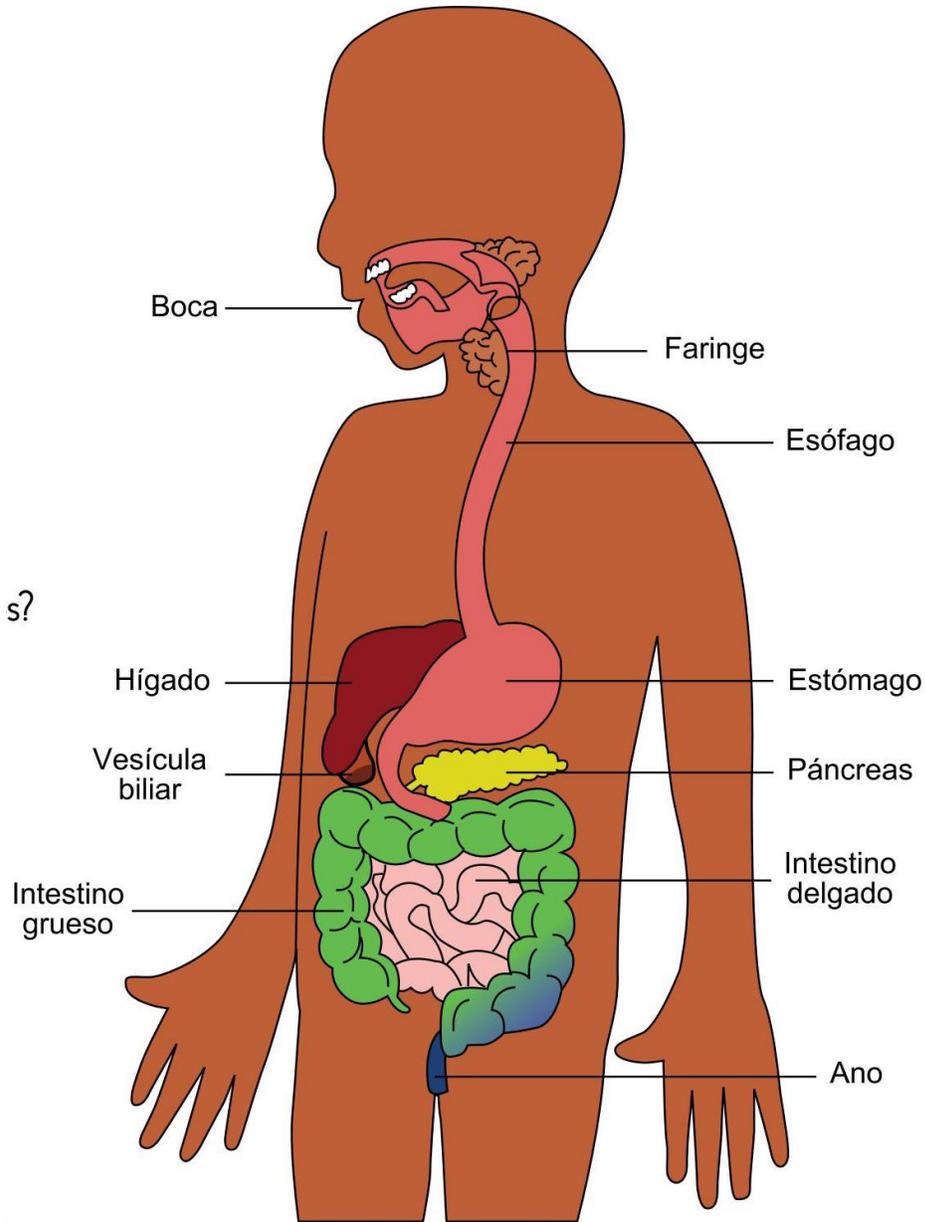
1. ¿Qué comieron ayer?
2. ¿Dónde van los alimentos cuando comemos?
3. ¿De dónde provienen los alimentos que comemos?
4. ¿Qué medidas debemos adoptar al preparar y consumir alimentos?

## Lo que estoy aprendiendo

### LOS ALIMENTOS SE TRANSFORMAN EN EL SISTEMA DIGESTIVO

Los alimentos proporcionan la energía y los nutrientes necesarios para el organismo. Para que el cuerpo pueda utilizar los alimentos que consume, estos deben ser transformados mediante un proceso en pequeños trocitos que permitan obtener la energía y los nutrientes; este proceso se llama digestión. La digestión se lleva a cabo en el aparato digestivo y va desde la boca hasta el ano.

Los órganos que intervienen en este proceso son: la boca, la faringe, el esófago, el estómago, el intestino grueso y el intestino delgado. También el aparato digestivo requiere de algunas glándulas para cumplir con este proceso como son: las glándulas salivales, el hígado y el páncreas.



# SUSTANCIAS NECESARIAS PARA LA VIDA

## LAS VITAMINAS Y LOS MINERALES

Los alimentos contienen sustancias nutritivas que se clasifican en **MACRONUTRIENTES** y **MICRONUTRIENTES**.

**LOS MACRONUTRIENTES:** Son aquellos nutrientes que el cuerpo necesita en grandes cantidades y aportan la energía (calorías) necesaria para que el cuerpo realice las diferentes funciones: respiración, digestión, circulación, crecimiento y el desarrollo físico y motor.

**Los macronutrientes son:**

- Los carbohidratos, que comprenden los almidones, azúcares y la fibra dietética.
- Las grasas, que comprenden aceites, mantequilla y margarina.
- Las proteínas de origen vegetal y animal.

**LOS MICRONUTRIENTES:** Son aquellos nutrientes que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades, Comprende los minerales y vitaminas; entre los cuales están:

- Vitaminas A, C y las del complejo B.
- MINERALES: hierro zinc, fósforo.

Las **VITAMINAS** y los **MINERALES** ayudan al cuerpo a funcionar en forma adecuada y mantener la salud. Algunos minerales forman parte también de los tejidos corporales; por ejemplo: los huesos y los dientes contiene calcio y fluor y la sangre contiene hierro.

La **VITAMINA A** sirve para formar la defensa del organismo, prevenir infecciones, mantener la piel sana y la visión. Se encuentra presente en todos los productos de origen animal; en particular en la leche materna, leche entera y en los vegetales como la zanahoria, la auyama y en las frutas de color amarillo como la lechosa y el mango.

La **VITAMINA C** es necesaria para aumentar la absorción del hierro presente en los alimentos. Previene enfermedades como la gripe y el escorbuto que se caracteriza por sangrado en las encías. Se encuentra en frutas cítricas como; la naranja, limón, chinola, mandarina, y otras. **Consumir frutas y vegetales frescos, es importante tanto para los niños/as como para los adultos.**

Las **VITAMINAS B** son necesarias para transformar los hidratos de carbono, las grasas y las proteínas en energía. La carencia de estas vitaminas puede provocar debilidad muscular, trastornos del sistema nervioso, problemas digestivos, piel agrietada y escamosa, anemia aguda, entre otras.

El **ÁCIDO FÓLICO** es necesario para la formación de las células de la sangre y evitar la anemia. La carencia de ácido fólico durante el embarazo puede causar defectos congénitos.

Entre los minerales se encuentra, hierro, calcio, el yodo y el fósforo. El **HIERRO** es un componente de la sangre, mientras que el calcio forma parte de los huesos y los dientes.

**EL AGUA.** Este líquido es el mineral más importante y más abundante para nuestro organismo; la mayor parte de nuestro cuerpo está formado por agua.



## Practico lo que aprendí

¿En cuáles de los órganos que observan en la lámina se mastican los alimentos?

1. ¿Qué están haciendo las/los niñas/os que se observan en el dibujo?

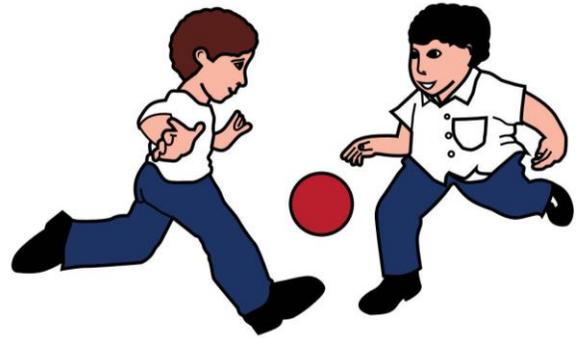
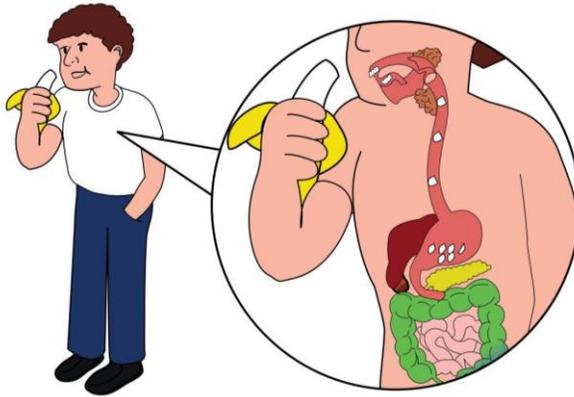
1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_

2. ¿Por qué es importante la actividad que realizan?

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_

3. ¿Por qué es importante consumir alimentos variados y en condiciones higiénicas?

4. ¿Por qué el aparato digestivo es importante para los seres humanos?



1. ¿Qué es el aparato digestivo?

2. ¿Cómo se transforman los alimentos en el aparato digestivo?

3. ¿Cuáles son sus partes?

4. ¿Qué funciones realizan cada una de esas partes?



1. ¿Por qué piensan ustedes que el niño va al médico?
2. ¿Cuáles de ustedes han ido a consultar al doctor?
3. ¿Qué le ha recomendado?

Escriba un cuadro como el siguiente. Pida a los/as estudiantes que lo copien y completen en sus cuadernos los espacios en blanco.

<b>VITAMINAS Y MINERALES</b>	<b>ALIMENTOS EN QUE SE ENCUENTRA</b>	<b>ENFERMEDAD QUE EVITA</b>
<b>A</b>		<b>Ceguera nocturna</b>
<b>C</b>		<b>La gripe</b>
<b>Calcio y fósforo</b>	<b>Leche</b>	
<b>Hierro</b>		<b>Anemia</b>
<b>Yodo</b>		<b>Bocio</b>

¿Cuáles de estas enfermedades han sufrido su familia?

Marcar con una X

**Gripe**

**Anemia**

**Diarrea**

**Encía sangrada**

Pega cada ejemplo en la casilla correspondiente

**¿Cómo sé que aprendí?**

I. RESPONDA

1.- ¿Dónde se realiza la digestión?

---

2.- ¿Cuáles son las partes del aparato digestivo?

---

3.- Cuáles son las glándulas anexas al aparato digestivo.

---

II. EJERCICIO

Al lado de cada alimento escribe el nombre de las vitaminas y/o minerales que posee.

Naranja

Pescado

Leche

Mango

III. EXPLIQUE

1. ¿Por qué debemos consumir alimentos que contengan vitaminas y minerales?

2. ¿Por qué debemos consumir alimentos higiénicamente preparados?

IV. INVESTIGUE

Buscar en el diccionario las siguientes palabras

Páncreas:

Hígado:

Vitaminas:

Minerales:

## ¿Qué aprendí?

Escribe lo que más te gusto y lo que menos te gusto de la guía