



Autocontrol

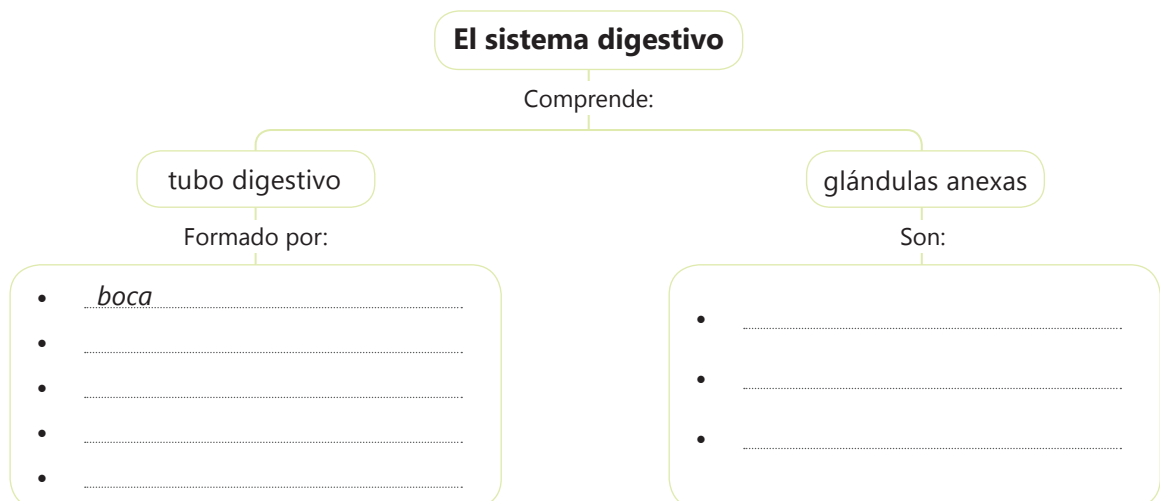


Actividad 1. Demuestre lo aprendido

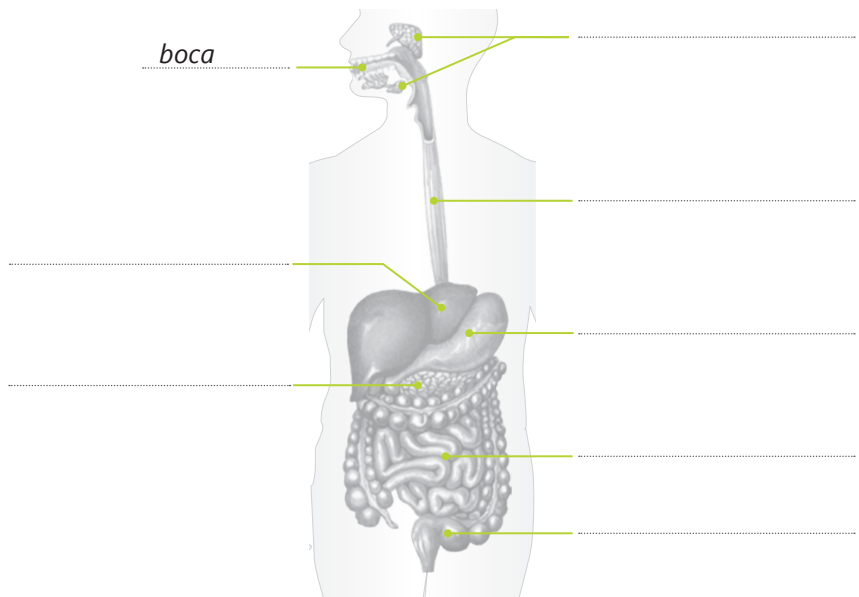
A. Rellene el círculo de la respuesta correcta a cada pregunta.

0. ¿Cómo se llama el proceso de convertir los alimentos en nutrientes?
☒ Digestión
☐ Circulación
☐ Respiración
1. ¿Cuál es la función del sistema digestivo?
☐ Ingestión
☐ Absorción
☐ Ambas son correctas
2. ¿En qué órgano inicia el proceso de la digestión?
☐ Boca
☐ Intestino
☐ Estómago
3. ¿En cuál de las etapas digestivas se forma el bolo alimenticio?
☐ Bucal
☐ Gástrica
☐ Intestinal
4. ¿Cuál es el órgano encargado de producir la bilis?
☐ Lengua
☐ Hígado
☐ Páncreas
5. ¿Cuál es la función de la hormona insulina?
☐ Digerir las grasas
☐ Descomponer el alimento
☐ Controlar el nivel de azúcar

B. Ordene los órganos del sistema digestivo en el mapa conceptual. Tiene un ejemplo.



C. Ahora que ya ordenó los órganos del sistema digestivo en el ejercicio anterior, señálelos en el esquema. Tiene un ejemplo.



D. Repase el contenido del apartado 3. Luego, explique con sus palabras las transformaciones del alimento en el proceso digestivo: **bolo alimenticio**, **quimo** y **quilo**.

E. Resuma y describa las etapas de la digestión en el organizador gráfico siguiente.

Digestión bucal	Digestión gástrica	Digestión intestinal



Actividad 2. Piense y aplique lo que aprendió

A. Escriba la etapa de la digestión que se describe en cada texto de la izquierda.

1.

Julia mastica un trozo de manzana y se lo traga.

.....

2.

El trozo de manzana llega al estómago y por la acción de los jugos gástricos se transforma en **quimo**.

.....

3.

Los nutrientes de la manzana se condensan en un líquido lechoso llamado **quilo**, para que las células puedan aprovecharlos. Los desechos se expulsan del cuerpo como heces fecales.

.....

B. Lea el texto y responda a las preguntas.

Síndrome de colon irritable

El "síndrome de colon irritable" es una enfermedad que afecta el intestino grueso. Provoca malestares como estreñimiento, diarrea, hinchazón y dolor abdominal. Aún no se conocen sus causas, pero se cree que está relacionado con factores psicológicos como la ansiedad y el estrés.

1. ¿A qué órgano del sistema digestivo afecta el "síndrome de colon irritable"?

.....

2. ¿Qué malestares provoca?

.....

3. ¿Conoce alguna persona que sufra del "síndrome de colon irritable"? ¿Cuáles son sus síntomas? ¿Qué alimentos puede comer y cuáles debe evitar? Si no conoce a alguien con este padecimiento, puede buscar información en esta dirección: www.alimenta.com/dietas/colon-irritable/

.....

.....

.....

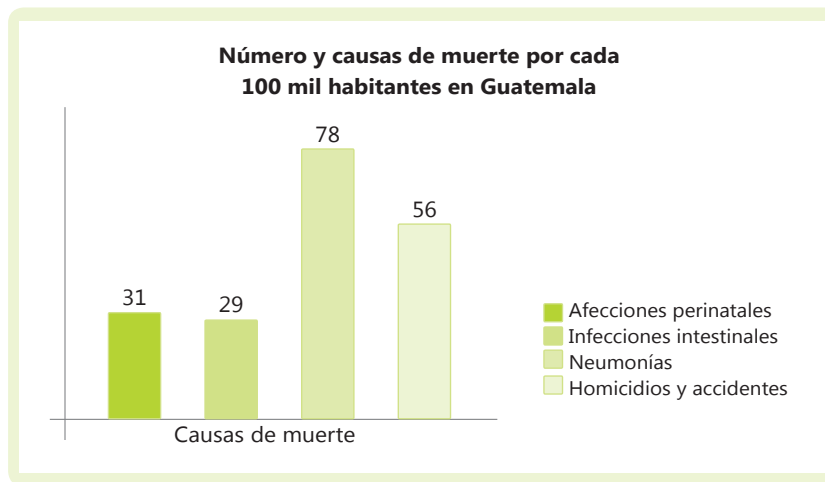
C. Lea el texto y responda a cada pregunta.

Las emociones y la digestión

Las emociones determinan nuestro estado de ánimo y afectan al funcionamiento del sistema digestivo. Dependiendo de la emoción que sentimos, algunas funciones digestivas se inhiben o se aceleran. Por ejemplo, cuando sentimos miedo, se inhibe el funcionamiento del estómago y la digestión se hace más lenta. Si experimentamos rabia o ira, el funcionamiento del estómago se acelera y el proceso de la digestión se adelanta. Si esas emociones se mantienen por mucho tiempo, pueden provocar padecimientos como gastritis y colon irritable.

1. ¿Cómo afectan las emociones a la digestión? Subraye la respuesta en el texto.
2. ¿Qué ocurre con la digestión cuando sentimos miedo?
3. ¿Cómo se siente hoy? ¿Alegre, triste, asustado o enojado? Anótelo sobre la línea y reflexione sobre las implicaciones que tendrá esa emoción sobre su sistema digestivo.

D. Analice los datos que se presentan en la gráfica. Luego, responda a las preguntas.



1. ¿Cuál es la causa principal de muertes en Guatemala?
2. ¿Qué lugar ocupan las muertes por infecciones intestinales?
3. La mayoría de infecciones intestinales se da por falta de higiene, ¿qué medidas propondría usted para prevenirlas?