

<b>ASIGNATURA</b>	<b>Ciencias Naturales</b>	<b>NIVEL</b>	<b>5º Básico</b>
<b>UNIDAD</b>	<b>Niveles Organizacionales</b>	<b>DA Nº</b>	<b>0a 2</b>
<b>OBJETIVO DE LA GUIA.</b>	OA 2 Identificar y describir por medio de modelos las estructuras básicas del sistema digestivo (boca, esófago, estómago, hígado, intestino delgado, intestino grueso, recto y ano) y sus funciones en la digestión, la absorción de alimentos y la eliminación de desechos.	<b>INDICADORES DE EVALUACION.</b>	Identifican las principales estructuras que constituyen el sistema digestivo (boca, esófago, estómago, intestino delgado y grueso)

<b>INSTRUCCIONES PARA EL DESARROLLO DE LA GUIA.</b>	<p>* Lee atentamente todos los contenidos de esta guía y desarrolla en ella todas las problemáticas presentadas</p> <p>*Cada uno de los contenidos presentan instrucciones según la necesidad.</p> <p>*Importante Este documento será evaluado al iniciar el proceso normal de clases.( presentar en clases desarrollado)</p>
---	---

<b>GUIA Nº</b> 11	<b>FECHA:</b> / /2020	<b>NOMBRE DE LA GUIA</b>	<b>Sistema digestivo</b>
<b>Nombre</b>		<b>Curso</b>	<b>5º</b>

### Aplica tus conocimiento y responder

¿ Que órgano del sistema digestivo se realiza principalmente la absorción de nutrientes? Marca x la alternativa correcta.

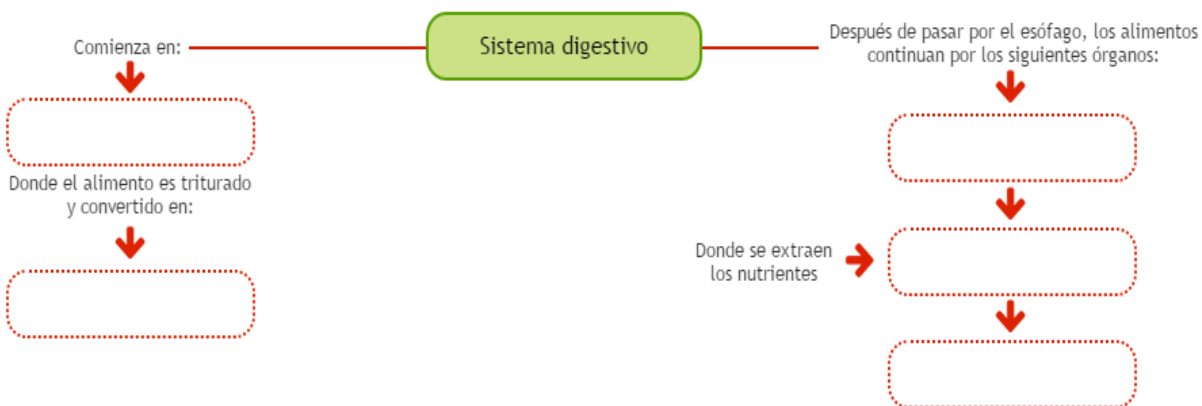
En la boca

En el esófago

En el estómago

En el intestino delgado

Aplica tus conocimientos y ordena los conceptos en los casilleros en blanco.



### Los alimentos nos aportan energía





Seguramente más de alguna vez has comido algo que no te gusta y tu mamá o papá te han dicho: come, que es bueno para la salud. Es común que no nos agraden todas las comidas, pero debes tener presente la importancia de una buena alimentación.

¿Has pensado para qué nos sirven los alimentos? Imagina que tu cuerpo es una gran máquina que requiere combustible para funcionar y que debe mantener todas sus piezas en buen estado. Los alimentos que comemos son como el combustible para nuestro cuerpo y nos entregan todos los elementos necesarios para mantenerlo en buen estado y funcionamiento, por lo que es fundamental consumirlos en cantidades adecuadas.



Los nutrientes se clasifican según la función que cumplen en nuestro cuerpo.

Nutrientes	Principal función
Proteínas	Ayudan a fabricar las distintas estructuras de nuestro cuerpo, como los músculos, el pelo y las uñas, entre otras.
Hidratos de carbono	Aportan energía de rápido uso para desempeñar distintas funciones y actividades diarias, como caminar y correr, entre otras.
Lípidos	Sirven como reservas energéticas a largo plazo, cuando no contamos con fuentes inmediatas de energía. Por ejemplo, en un tiempo prolongado de ayuno.
Vitaminas y sales minerales	Ayudan al funcionamiento de nuestro cuerpo, regulando varios procesos, como la coagulación de la sangre. Las sales minerales, además, forman parte de algunas estructuras, como por ejemplo, de los huesos.

Vitaminas y sales minerales		
Nombre	Función	Alimento en que se encuentra
Vitamina B	Contribuye al buen funcionamiento de los sistemas nervioso, digestivo y muscular. Por ejemplo, mantiene la estructura de las células del sistema nervioso.	
Vitamina D	Ayuda a absorber el calcio para que se incorpore en los huesos y dientes, lo que mantiene su estructura.	
Hierro	Forma parte de los glóbulos rojos de la sangre y tiene un rol clave en el transporte de oxígeno.	
Calcio	Interviene en la formación y crecimiento de huesos y dientes. Ayuda a la coagulación de la sangre.	

Vitaminas

Sales minerales

Une cada grupo de alimentos con el principal nutriente que contienen y luego, cada nutriente con la función que cumple en el cuerpo humano.

Leche y huevos

Vitaminas y sales minerales

Fabrican y reparan estructuras de nuestro cuerpo.

Mayonesa y mantequilla

Hidratos de carbono

Son reservas energéticas a largo plazo.

Fideos y arroz

Lípidos

Forman parte de estructuras y regulan diversas funciones corporales.

Frutas y verduras

Proteínas

Aportan energía de uso rápido.