

El aparato digestivo para niños de primaria

La nutrición es una de las tres funciones vitales, junto a la reproducción y la relación. En la función de nutrición interviene el aparato digestivo, el aparato respiratorio y el aparato circulatorio.

Mediante **la función de la nutrición** ingerimos los alimentos y los transformamos en nutrientes. **Los alimentos están formados por unas sustancias más sencillas, son los nutrientes.**

Tipos de nutrientes:

- las proteínas: reparan y hacen crecer el cuerpo
- los glúcidos y los lípidos: aportan energía
- las vitaminas y las sales minerales: esenciales para el funcionamiento del cuerpo y prevenir enfermedades

De ellos obtenemos energía para realizar las funciones vitales y materia para crecer y renovar nuestro cuerpo. En este proceso se generan sustancias de desecho que el organismo debe expulsar y además, necesita oxígeno.

Los **órganos del aparato digestivo** más importantes son: boca, la laringe, el esófago, el estómago, el intestino delgado y el intestino grueso.

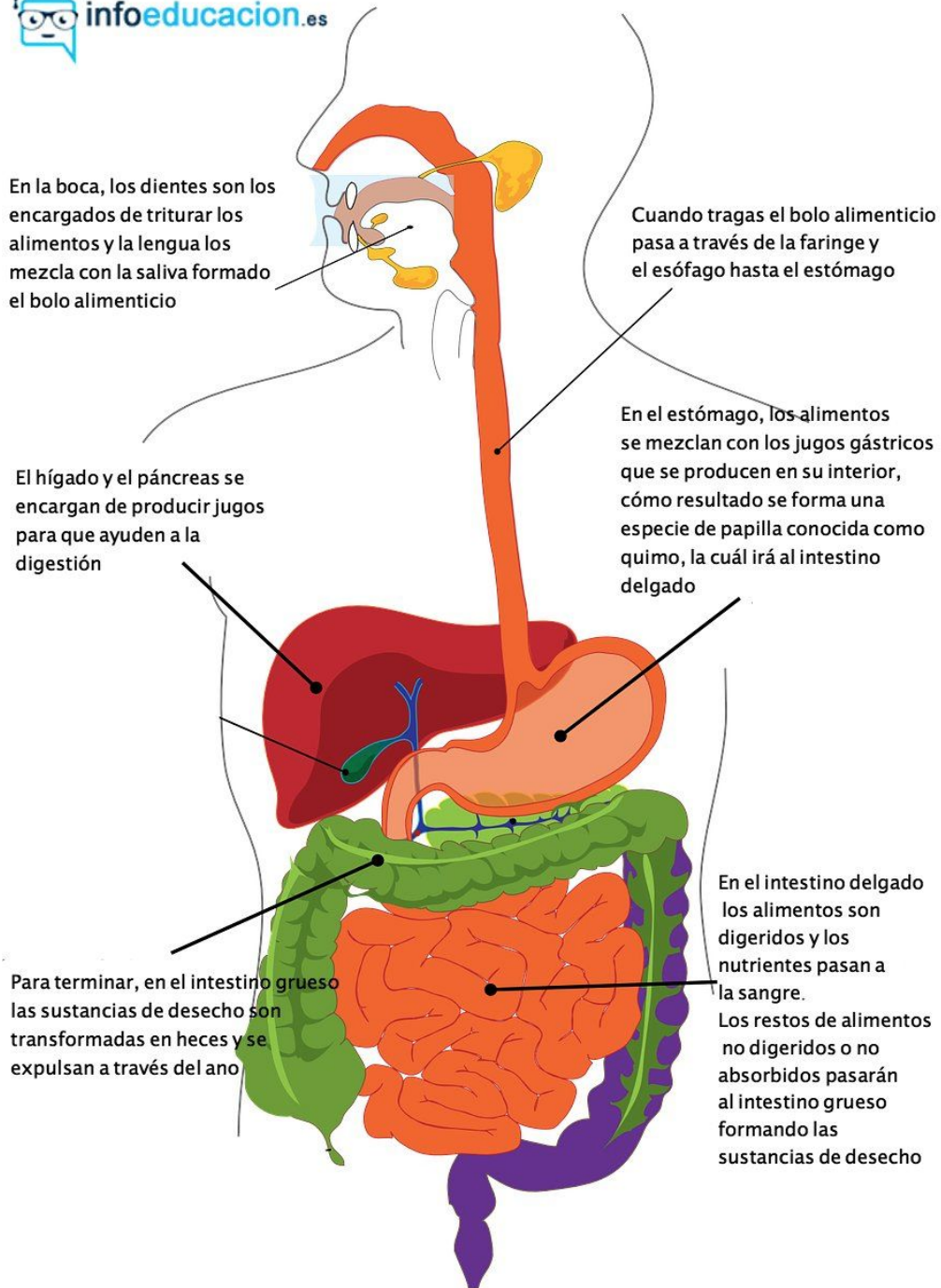
¿Qué es la digestión?

Es la transformación de los alimentos en nutrientes. Comienza en la boca, los dientes, la lengua y la saliva trabajan para formar el bolo alimenticio.

Luego pasa por la faringe para ir al esófago y desde aquí va al estómago, donde se mezcla con los jugos gástricos, y se forma una especie de papilla llamada quimo.

Al mismo tiempo, el hígado y el páncreas producen unos jugos que ayudan a digerir los alimentos en el intestino delgado.

En este intestino los nutrientes pasan a la sangre, a través de sus paredes y luego los restos que no se han digerido pasan al intestino grueso que forma las heces fecales y son expulsadas del organismo.



La energía de los alimentos

Las calorías miden la cantidad de energía que nos aportan los nutrientes que hay en los alimentos que nos tomamos. Esta cantidad dependerá de si se trata de hombre, mujer o niño y de la actividad física que lleve a cabo cada una. Una forma san y equilibrada de comer es a través de una dieta saludable.

La cantidad de calorías recomendadas para ingerir al día son:

- **Hombres:** 2.000 - 2.500 calorías
- **Mujeres:** 1.500 - 2.000 calorías
- **Niños:** 1.600 - 1.800 calorías

Enfermedades del aparato digestivo y hábitos saludables

Existen virus y bacterias que pueden infectar al ser humano y causarle enfermedades. Cuando las enfermedades se transmiten de una persona enferma a una sana se dice que son contagiosas. Una de las enfermedades contagiosas del aparato digestivo es la gastroenteritis. Es una infección del estómago y del intestino y sus síntomas son dolor abdominal, vómitos, diarrea, etc.

Otras reacciones son las alergias o intolerancias.

Alergias: el sistema inmunológico reacciona contra algunas de las sustancias que contiene un alimentos. Pueden provocar mal cuerpo, inflamación, urticaria, vómitos, diarrea, etc. Algunos ejemplos de alergias son al huevo, al marisco, a los frutos secos, etc.

Intolerancia: no interviene el sistema inmunológico, pero sus síntomas son que la persona no se encuentre bien al ingerir alguna sustancia presente en los alimentos. Algunas intolerancias más frecuentes son a la lactosa o al gluten (celiaquía).

Hábitos saludables. Para prevenir enfermedades del aparato digestivo debemos mantener unos hábitos y normas básicas, como lavarnos las manos antes de comer, lavar los alimentos, cepillarnos los dientes después de cada comida, vigilar la fecha de caducidad de los alimentos, no tomar carne o pescado crudo y tomar alimentos ricos en fibra.