O APARATO DIXESTIVO

O aparato dixestivo é o conxunto de órganos e condutos do noso corpo que intervén na **dixestión**.

A dixestión é o proceso que nos permite extraer dos alimentos os **nutrientes** que o noso corpo necesita.

O aparato dixestivo está formado por:

- O tubo dixestivo
- O fígado
- O páncreas

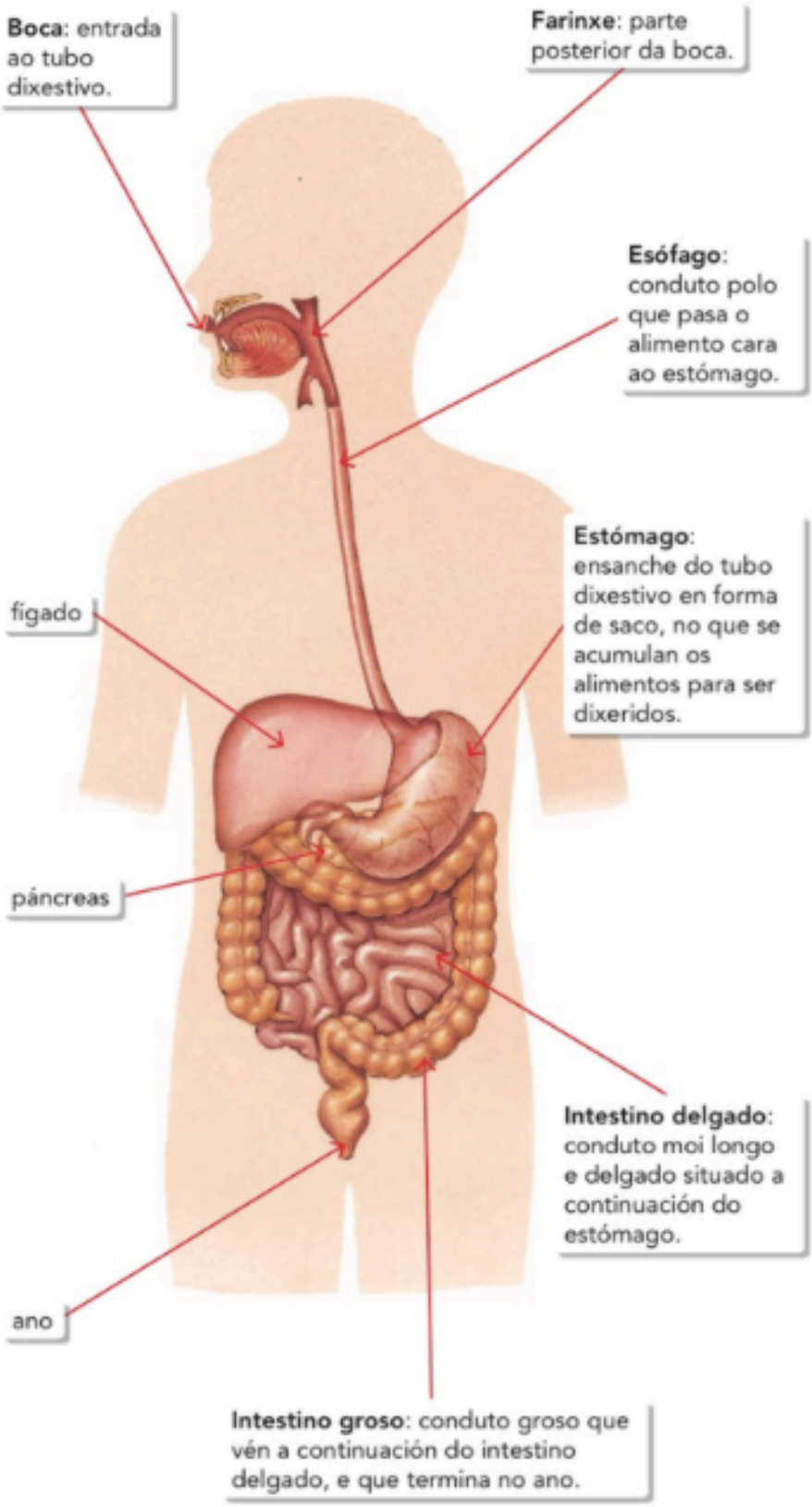
O TUBO DIXESTIVO

O tubo dixestivo é a parte do corpo na que se produce a **dixestión** dos alimentos.

O tubo dixestivo está formado por:

Boca
Farinxe
Esófago
Estómago
Intestino delgado
Intestino groso
Ano

APARATO DIXESTIVO



FASES DA DIXESTIÓN

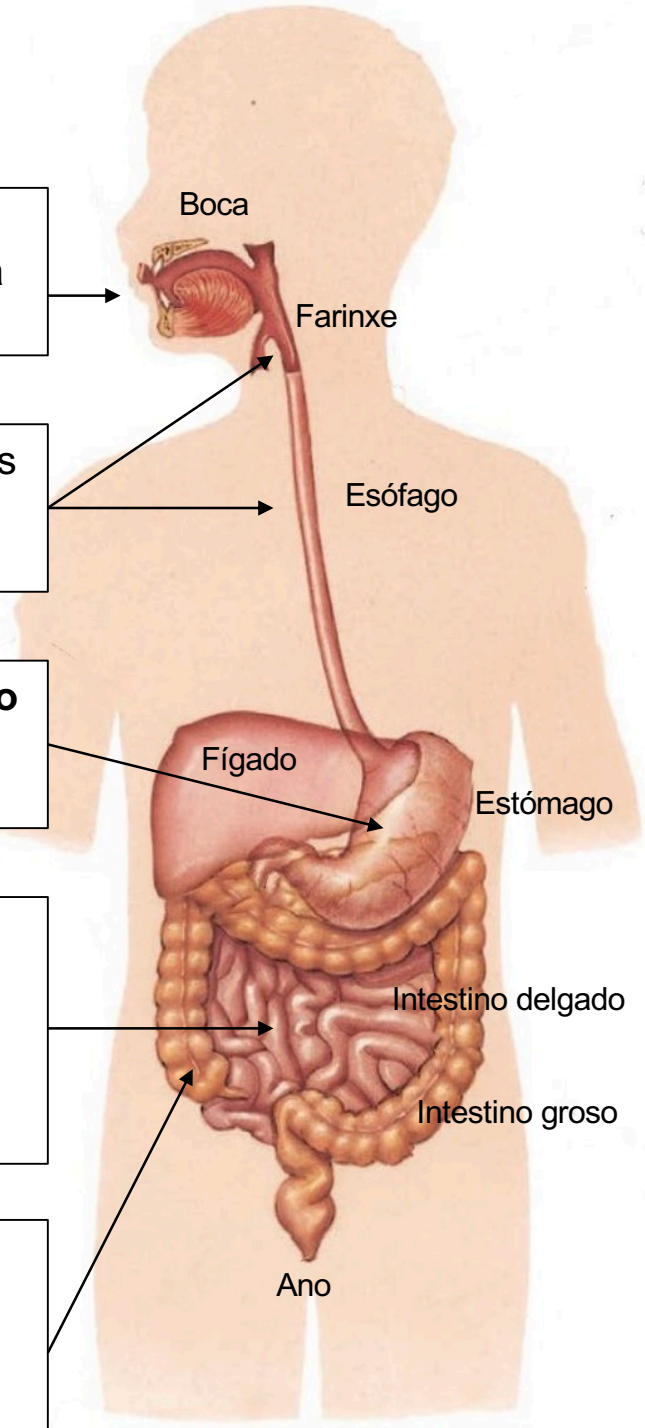
Na **boca**, os dentes trituran os alimentos, mestúranse coa saliva e forman o **bolo alimentario**.

O **bolo alimentario** pasa a través da **farinxe** e o **esófago** ata o **estómago**.

No **estómago** o **bolo alimentario** mestúrase cos **zumes gástricos** e convérteno nunha **papa**.

A papa pasa ao **intestino delgado** e mestúrase cos zumes producidos polo **fígado** e o **páncreas**. Absórvense os **nutrientes** e pasan á sangue.

O resto dos alimentos que non foron absorvidos chegan ao **intestino groso** e absórvese a **auga**. Aquí fórmanse as **feces** que se expulsan a través do **ano**.



ENFERMIDADES DO APARATO DIXESTIVO

A CARIE

A **carie** é unha destrucción do dente producida polas **bacterias** que viven na nosa boca.

¿Que podemos facer para previlas?

- Cepillar os dentes.
- Non abusar dos alimentos con azúcre.
- Ir ao dentista mínimo unha vez ao ano.

A DIARREA

A **diarrea** consiste na expulsión de feces líquidas, debido a que non se absorven os **nutrientes** (no intestino delgado) nin a **auga (**no intestio groso).

¿Que podemos facer para tratala?

- Tomar alimentos suaves (arroz, patacas).
- Beber moita auga.

O ESTRINXIMENTO

O **estrinximento** consiste na dificultade de expulsar as feces, porque se **endurecen** no intestino groso.

¿Que podemos facer para previlo?

- Tomar alimentos ricos en fibra (cereais integrais, froita)
- Beber moita auga
- Practicar exercicio físico habitualmente.

A GASTROENTERITE

A **gastroenterite** é unha **inflamación do estómago e os intestinos**, producida por tomar alimentos en mal estado.

¿Que podemos facer para previla?

- Non comer carne nin peixe que non teña bo aspecto.
- Gardar o leite e derivados no frigorífico e non consumilos despois da data de caducidade.
- Limpar as froitas e verduras con auga antes de comelas.
- Gardar os ovos nun lugar frío e non consumilos se están rotos.