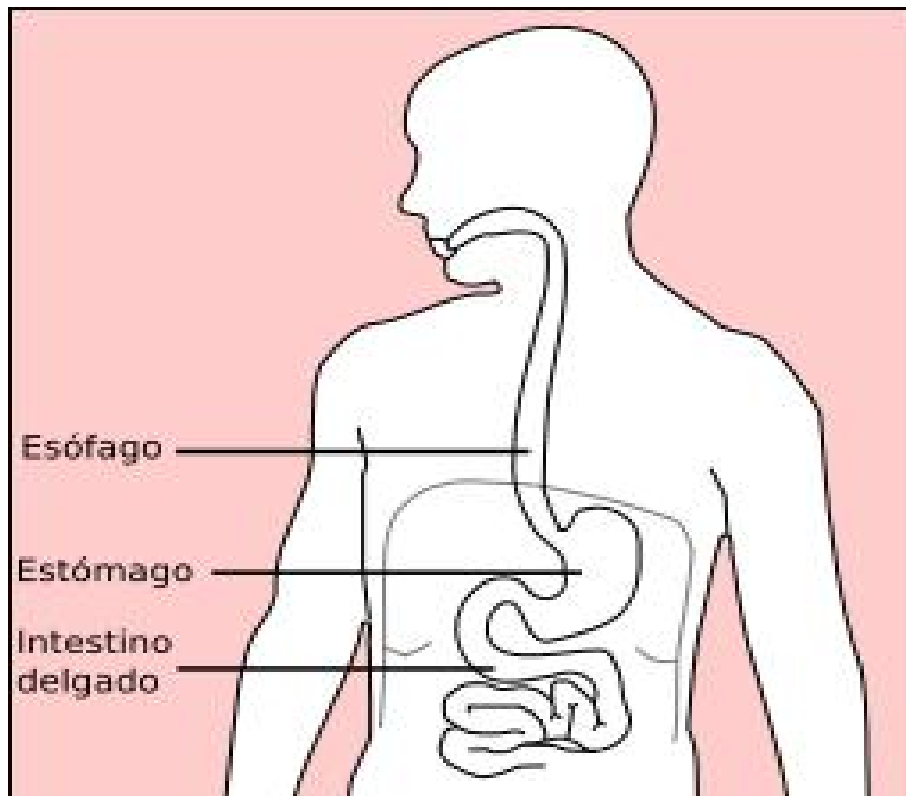


# Higiene del Sistema Digestivo

## El Sistema Digestivo

---



**El sistema digestivo transforma los alimentos en sustancias nutritivas. Por eso es muy importante cuidarlo, practicando hábitos higiénicos.**

**Los órganos que conforman el sistema digestivo son:**

- **Boca:** es una cavidad que encierra los dientes y la lengua.
- **Lengua:** empuja hacia atrás los alimentos ya masticados.
- **Faringe:** es la garganta. Traga los alimentos y los pasa al esófago.
- **Esófago:** lleva los alimentos desde la faringe al estómago.
- **Estómago:** tiene la forma de una bolsa o saco.
- **Intestino:** es un tubo largo y membranoso. Tiene dos partes: intestino delgado e intestino grueso.

### **HÁBITOS HIGIÉNICOS DEL SISTEMA DIGESTIVO**

- Lavarse las manos antes de comer.
- Lavar bien las frutas y alimentos que como crudos.
- Comer despacio y masticar bien los alimentos.
- Comer siempre a las mismas horas.
- Comer sólo lo necesario y no en exceso.

- Ingerir alimentos que contengan fibra para facilitar la defecación diaria.
- Reposar después de cada comida.
- Cepillarse bien los dientes después de comer.

### Actividad

Completa el cuadro que a continuación te presentamos según la función de cada órgano.

ÓRGANO	LO QUE OCURRE AHÍ
Boca	
Lengua	
Faringe	
Esófago	
Estómago	
Intestinos	

### Canto.

Cabeza, hombros, piernas, pies

Pies, piernas, hombros, cabeza

Cabeza, hombros, piernas, pies

Pies, piernas, hombros, cabeza.