



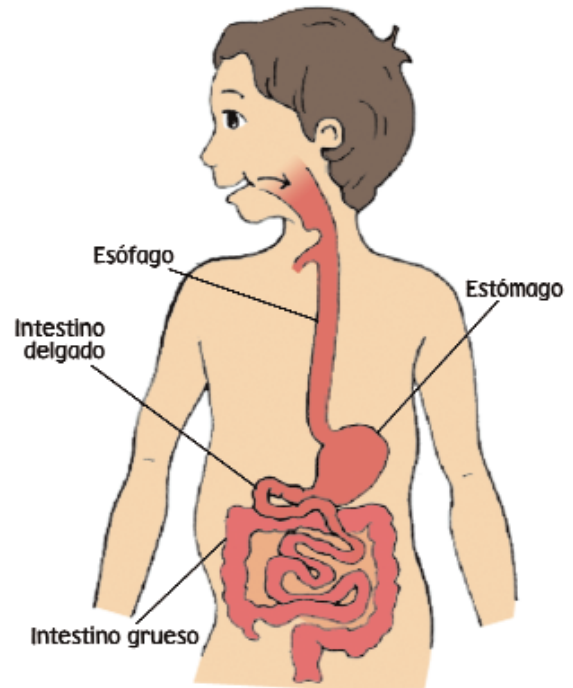
¿Cómo usa el cuerpo los alimentos?

Use estos recursos para explicar en términos sencillos cómo obtenemos de los alimentos los nutrientes que necesitamos.

¿Qué le sucede a los alimentos en nuestro interior?

Después de la merienda o el almuerzo, hable sobre qué le sucede a los alimentos dentro de nuestros cuerpos. Pida a los niños que compartan sus ideas. Aclare el tema con esta explicación de la digestión. Ilustre con una ampliación de la imagen que aparece a la derecha. Tenga a mano un trozo de cordel de 10 pies de largo para representar el largo de los intestinos de un niño.

Cuando masticamos el alimento, lo cortamos en trozos pequeños. Los trozos descienden por el esófago, que es como un tubo, hasta el estómago. El estómago mezcla los trozos y los convierte en una pasta líquida. Esa pasta pasa al intestino delgado, donde se quiebra en trozos tan minúsculos que no se pueden ver con los ojos solamente. Estos trozos minúsculos se llaman nutrientes. Pasan a la sangre y viajan por todo el cuerpo hasta los lugares donde son necesarios. Entonces, cuando bebemos leche, el nutriente llamado calcio pasa a la sangre. Luego el calcio viaja a los huesos y dientes para hacerlos fuertes y ayudarlos a crecer. Las partes del alimento que el cuerpo no necesita pasan al intestino grueso. Nos liberamos de esos desechos cuando vamos al baño.



¡Sé adónde van los alimentos!

Una vez que los niños tengan una idea sobre la digestión, use esta actividad para poner a prueba sus conocimientos. Necesita una caja grande y vacía de cereales, una copia ampliada del sistema digestivo del niño de esta página, imágenes pequeñas (1"x1") de alimentos saludables, cinta magnética y una vara magnética u otro imán potente.

Quite la parte superior de la caja de cereales para que el niño pueda llegar al interior. Pegue la imagen sobre el frente de la caja. Coloque las imágenes pequeñas de los alimentos sobre el cartón y pegue un pequeño trozo de cinta magnética en la parte posterior. Para la tarea, un niño elige un alimento y lo coloca en la boca. Un segundo niño usa el imán dentro de la caja para guiar el alimento desde la boca a través del sistema digestivo. Indíqueles que se detengan en el intestino grueso porque ahora todo el alimento está dentro del cuerpo haciéndonos crecer y mantenernos saludables.