

Temaris de CCNN i CCSS adaptats a Lectura Fàcil

<https://sites.google.com/a/xtec.cat/manuals-lf/>

El sistema digestiu



Amb la col·laboració del CEE
Escola Vida Montserrat

Aquest tema segueix les pautes internacionals per a materials de Lectura Fàcil adreçats a persones amb dificultats lectores. L'Associació Lectura Fàcil l'ha validat amb el seu logotip.

Coordinació: Marta Ana Vingut Riggall



El sistema digestiu

En aquest tema coneixerem:

1. El Sistema Digestiu
2. Les fases de la digestió
3. Les alteracions en la digestió

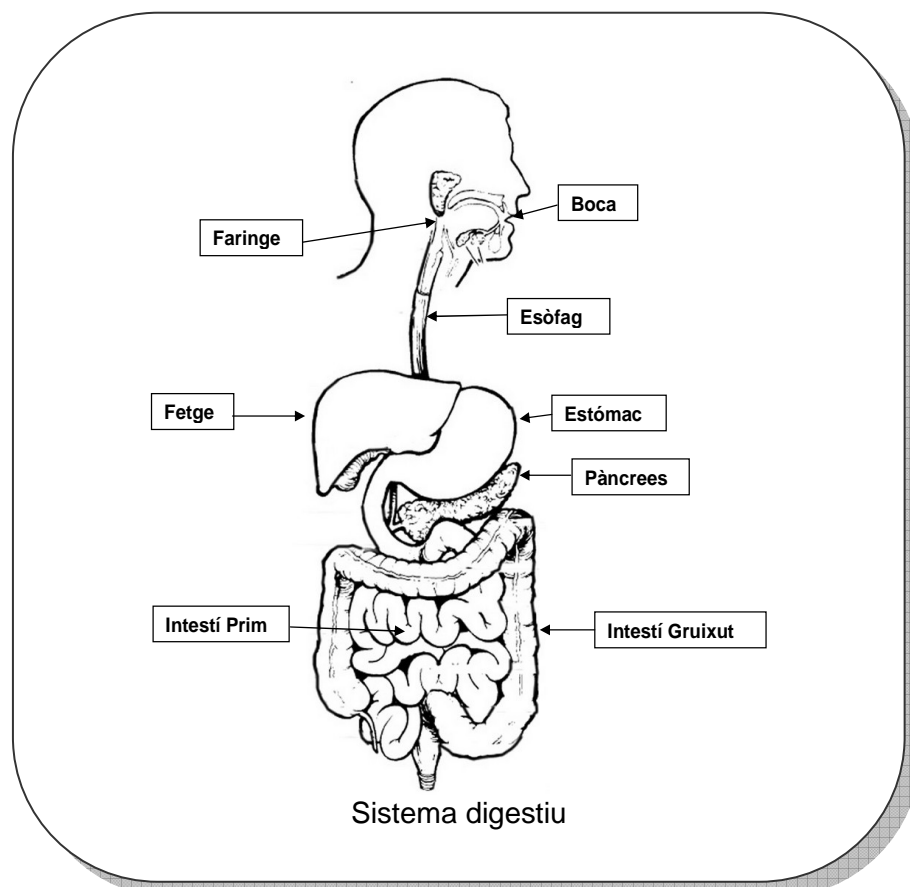
1. El sistema digestiu

El **sistema digestiu** és un conjunt d'òrgans que té 2 grans funcions principals:

- **absorbir energia**
- **eliminar residus** del cos

Els principals òrgans del sistema digestiu són:

boca, faringe, esòfag, estómac, fetge, pàncrees, intestí prim i intestí gruixut.



2. Les fases de la digestió

El procés digestiu és llarg i complex.

Hi intervenen moltes funcions diferents.

Les fases de la digestió són 6:

salivació, masticació, deglució, digestió, absorció i eliminació.

2.1. Salivació

Quan tenim gana o rebem algun estímul de menjar

el nostre cervell reacciona

(per exemple, quan olorem, veiem o sentim

que algú parla de menjar).

Lavors s'activen les **glàndules salivals**.

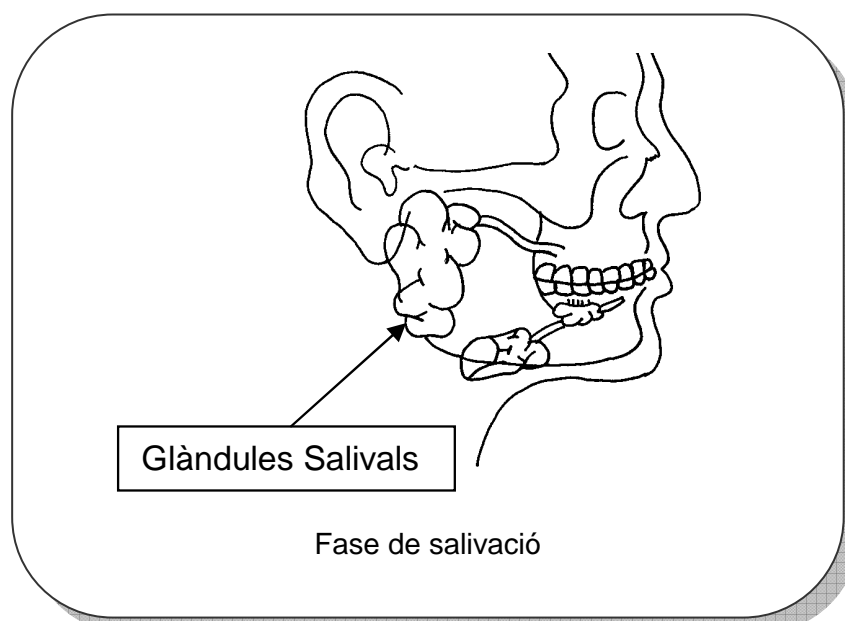
Això vol dir que comencem a fer salivera

perquè la boca es prepara per menjar.

La **saliva** ens ajuda a desfer el menjar

i fa més fàcil la deglució

(això vol dir empassar el menjar)



2.2. Masticació

Quan comencem a menjar, masteguem.

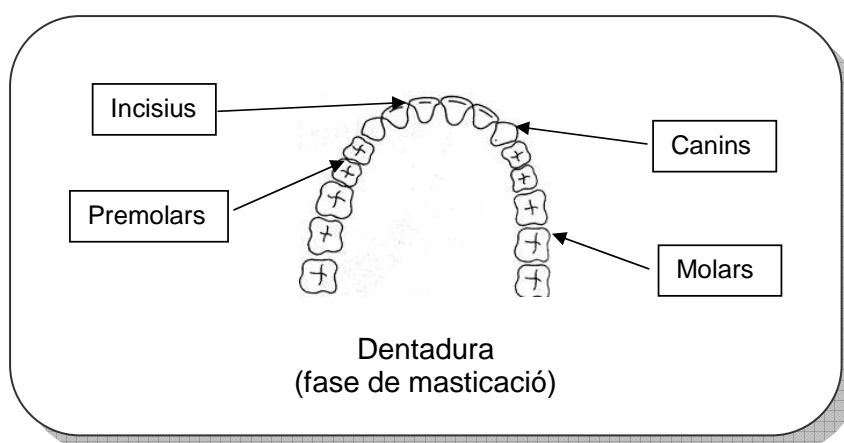
Mastegar vol dir desfer l'aliment en petites parts.

La part encarregada de desfer el menjar és la **dentadura**.

La dentadura consta de 32 peces.

Aquestes peces s'agrupen en 3 tipus
que tenen funcions diferents:

- **Incisius**: tenen la funció de tallar el menjar
- **Canins**: tenen la funció d'esgarrar el menjar
- **Molars i premolars**: tenen la funció de triturar el menjar.



2.3. Deglució

Quan el menjar està triturat
i s'ha barrejat amb la saliva,
es crea una bola de menjar.

Aquesta bola mastegada
i envoltada de saliva es diu **bol alimentari**.

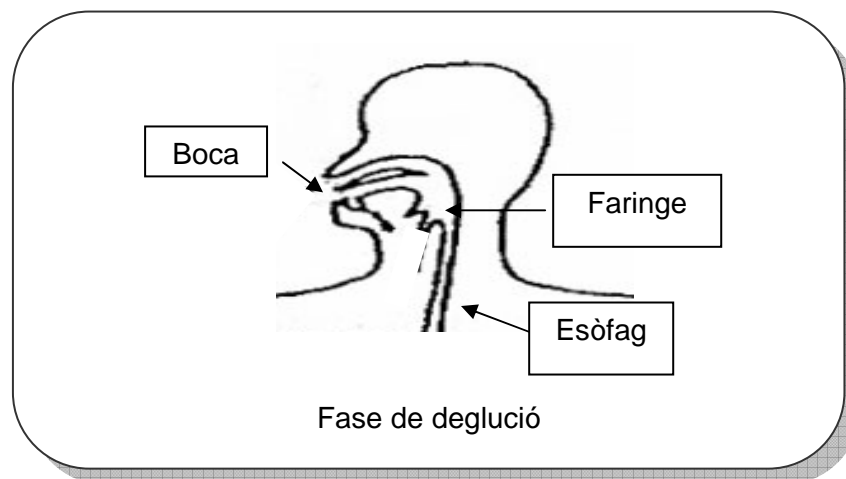
En el procés de deglució hi intervé la **llengua**.

La llengua ajuda a empassar el bol alimentari amb el seu moviment d'empenta cap a la faringe.

Llavors, el bol cau pel seu propi pes a través de l'esòfag.

L'esòfag és un tub llarg que uneix la faringe amb l'estómac.

A aquest procés d'empassar se l'anomena **deglució**.



2.4. Digestió

La digestió comença quan el bol alimentari arriba a l'**estómac**.

L'estómac és un òrgan que conté el **suc gàstric**.

Aquest suc és un àcid que té per funció desfer el bol alimentari i eliminar algunes de les propietats de l'aliment que el cos no necessita.

El suc gàstric és un àcid molt fort.

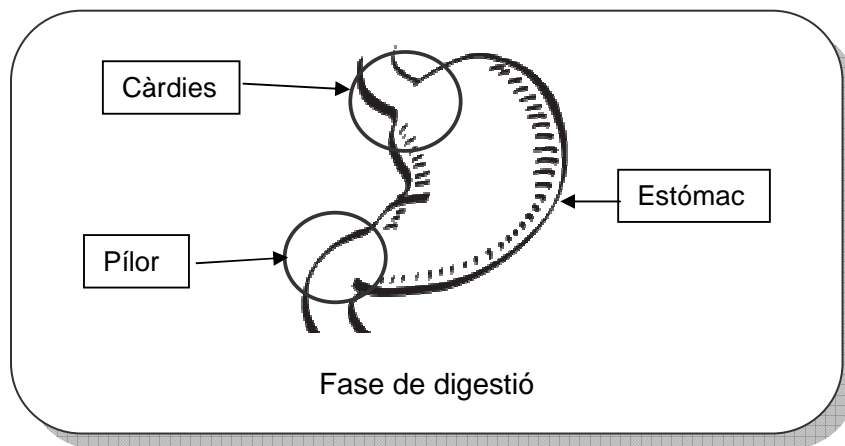
Per això, l'estómac té 2 vàlvules que funcionen com a taps per evitar que l'àcid surti i cremi altres parts del cos.

Aquestes vàlvules es diuen càrdies i pílor.

El **càrdies** és una vàlvula que està situada a la boca de l'estómac (a l'entrada). Regula l'entrada de l'aliment perquè entri a poc a poc i evita que l'àcid s'escapi i pugi cap a l'esòfag.

El **pílor** és la vàlvula que està al final de l'estómac, a la boca de l'intestí prim.

El pílor regula la sortida de l'aliment perquè entri en l'intestí prim a poc a poc i en petites quantitats. Així es podran absorbir millor els nutrients dels aliments.



2.5. Absorció

Un cop l'aliment s'ha desfet, el cos es prepara per **absorbir els nutrients** que necessita. Això vol dir que agafa o xucla allò que necessita. L'**intestí prim** és l'òrgan que fa aquesta funció. És un òrgan molt llarg i flexible, ple de vellositats. Les vellositats són uns pèls molt fins que porten els nutrients a la sang.

En el procés d'absorció hi ha 2 òrgans molts importants que ajuden a fer el procés: el fetge i el pàncrees.

El **fetge** és una **víscera** que té per funció generar **bilis**.

La bilis és un àcid que millora el procés de digestió.

Transforma els aliments més durs
que l'estómac no sap desfer
en substàncies més fàcils d'absorbir
(per exemple, l'alcohol o els medicaments).

El **pàncrees** és una **glàndula**

que genera l'hormona de la insulina i el **suc pancreàtic**.

Ajuda a equilibrar l'absorció de l'aliment.

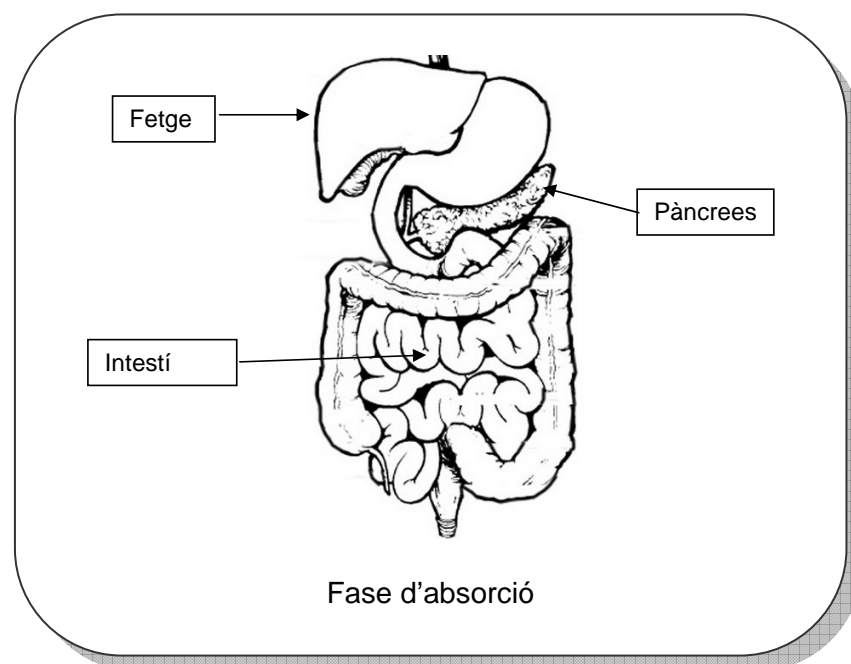
Quan la massa d'aliment rep el suc pancreàtic i la bilis,
el cos **metabolitza** les substàncies que passen per l'intestí.

Metabolitzar vol dir que el cos prepara
els nutrients dels aliments per absorbir-los.

Llavors, l'aliment comença a recórrer l'intestí prim.

L'intestí prim té la funció d'absorbir els nutrients
per portar-los a la sang.

L'intestí prim també neutralitza o desfà els greixos.



2.6. Eliminació

Quan l'intestí prim ha absorbit els nutrients necessaris i ha neutralitzat els greixos, l'aliment que sobra passa al darrer tram de l'aparell digestiu. Aquest és l'**intestí gruixut**.

Aquest òrgan acaba d'absorbir alguns nutrients i també l'aigua restant, però la seva funció principal és l'**eliminació** de les restes dels aliments que no s'han absorbit (això vol dir treure del cos allò que ja no serveix). Les restes s'anomenen **excrements**.

L'intestí gruixut consta de 4 parts principals: apèndix, colon, recte i anus.

- **Apèndix:**
No té cap funció específica.
Es pot infectar i explotar si acumula excrements.

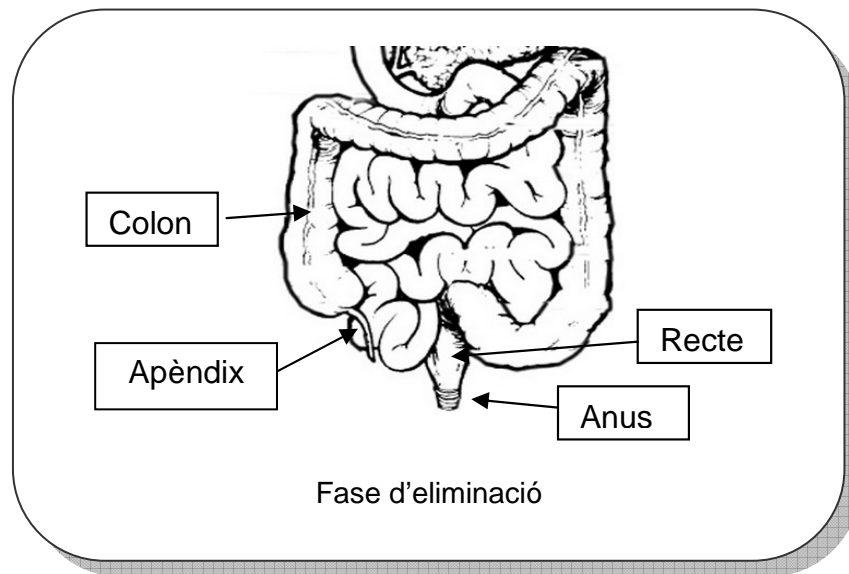
- **Colon:**
És un conducte o canal visceral i rugós.
La seva funció és absorbir l'aigua de l'intestí i generar o produir l'excrement.

- **Recte:**
És l'extrem final del colon.
Té com a funció acumular els excrements i col·locar-los en posició de sortida.

- **Anus:**

És un **esfínter** (un múscul) que té com a funció retenir o eliminar els excrements de manera voluntària.

El procés pel qual s'eliminen els excrements es diu **defecació**.



3. Les alteracions en la digestió

Si la **dieta** és equilibrada

(això vol dir que es menja de tot i de manera controlada),

el cos eliminarà els excrements de manera fàcil.

Si la dieta no és la correcta,

la persona pot patir alguna alteració.

Les alteracions més habituals són: restrenyiment i diarrea.

Restrenyiment:

Quan una persona pateix restrenyiment,

l'abdomen s'inflama i es fa difícil anar de ventre.

Es creen moltes ventositats (gasos)

perquè no es pot eliminar l'excrement.

De tant en tant, el cos elimina petites boletes d'excrement.

Provoca malestar, dolor i irritació de l'anús.

Per evitar el restrenyiment,

s'ha de prendre una dieta rica en fibra.

Diarrea:

Quan una persona pateix diarrea,

l'excrement és molt aigualit i s'evacua sense control.

La diarrea provoca infeccions i dolor d'estómac.

L'anús s'irrita i el cos es **deshidrata**

(això vol dir que perd molta aigua i sals minerals).

És molt important beure molta aigua

i recuperar sals minerals quan es té diarrea.

Si la diarrea dura més d'un dia,

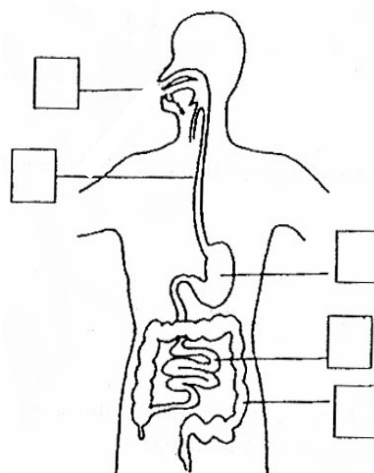
cal anar al metge.



Activitats de Comprensió Lectora

1. Completa els quadres amb el número que correspon:

1. Boca
2. Intestí prim
3. Estómac
4. Esòfag
5. Intestí gruixut



2. Uneix amb fletxes:

Saliva	Desfà el menjar
Llengua	Ajuda a empassar el menjar
Suc gàstric	Expulsa l'excrement
Bilis	Absorbeix els nutrients
Intestí prim	Facilitar la deglució
Colon	Desfà l'aliment que l'estómac no sap desfer

3. El Jan ha passat la nit amb diarrea.

El metge li ha dit que s'ha d'hidratar.

Què ha de fer per hidratar-se? _____

Per què ha d'hidratar-se? _____

4. Per què creus que és difícil empassar un menjar farinós o espès?

5. Quines són les 2 funcions principals del sistema digestiu?

_____ i _____

6. A la Núria li agraden molt els dolços i en menja molt sovint.

Cada dia està més grassa. Què creus que passa dins del seu cos?

7. Creus que la Núria ha de fer algun canvi? _____ Per què?

8. L'apèndix no té cap funció. Per què creus que tenim aquest òrgan?

Quines conseqüències pot tenir per una persona
que li treguin l'apèndix? _____

9. La Laura pateix ardor d'estómac.

Això vol dir que els àcids de l'estómac li fan mal a l'esòfag.

Què pot haver passat? _____

10. El Pol s'ha empassat una bala sense voler.

El metge li ha dit que ha d'esperar a expulsar-la de manera natural.

Què vol dir això? _____

Explica el recorregut que farà la bala

des de que se l'empassa fins que surt del seu cos.