

RESUMEN TEMA 3 NATURALES. 5º PRIMARIA.

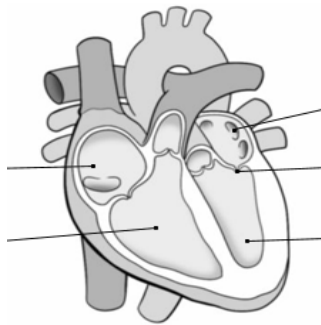
Nutrición: Es el conjunto de procesos por el cual obtenemos ENERGÍA y MATERIALES para crecer y estar bien. La nutrición consta de **4 procesos**: proceso digestivo, la respiración, la circulación y la excreción.

1. EL APARATO CIRCULATORIO.

El aparato circulatorio **se encarga** del transporte de nutrientes, oxígeno y sustancias de desecho por todo el cuerpo. **Está formado** por la sangre, los vasos sanguíneos y el corazón.

- **LA SANGRE:** fluido que llega a todas las células de nuestro cuerpo que está formado por PLASMA y CÉLULAS.
 - **PLASMA:** líquido principalmente de agua que transporta nutrientes, sustancias de desecho de las células y otras sustancias como el dióxido de carbono.
 - **CÉLULAS DE LA SANGRE** pueden ser de **3 tipos**:
 - **GLÓBULOS ROJOS:** transportan el oxígeno de la sangre.
 - **GLÓBULOS BLANCOS:** se encargan de defender nuestro cuerpo frente a las infecciones.
 - **PLAQUETAS:** cuando se produce una hemorragia, ayudan a cicatrizar o cerrar la herida.
- **LOS VASOS SANGUÍNEOS** son conductos por donde circula la sangre. **Hay 3 tipos**:
 - **Arterias:** Son vasos sanguíneos gruesos y elásticos. Llevan la sangre desde el corazón a los órganos.
 - **Venas:** son vasos sanguíneos más finos que las arterias. Llevan la sangre desde los órganos hasta el corazón.
 - **Capilares:** vasos sanguíneos muy finos que circulan por el interior de los órganos. Llevan la sangre por el interior de los órganos.
- **EL CORAZÓN:** órgano muscular que late continuamente para impulsar la sangre por todo el cuerpo.
 - Situado entre los dos pulmones más hacia la izquierda.
 - Su interior se divide en dos mitades con dos cámaras:
 - **AURÍCULA:** Llegan las venas.
 - **VENTRÍCULO:** salen las arterias.
 - **VÁLVULA:** permite que la sangre **pase siempre** de la aurícula al ventrículo.

ESCRIBE LOS NOMBRES DE TODOS LOS VASOS SANGUÍNEOS. FÍJATE DEL ESQUEMA DEL CORAZÓN PÁG. 39.



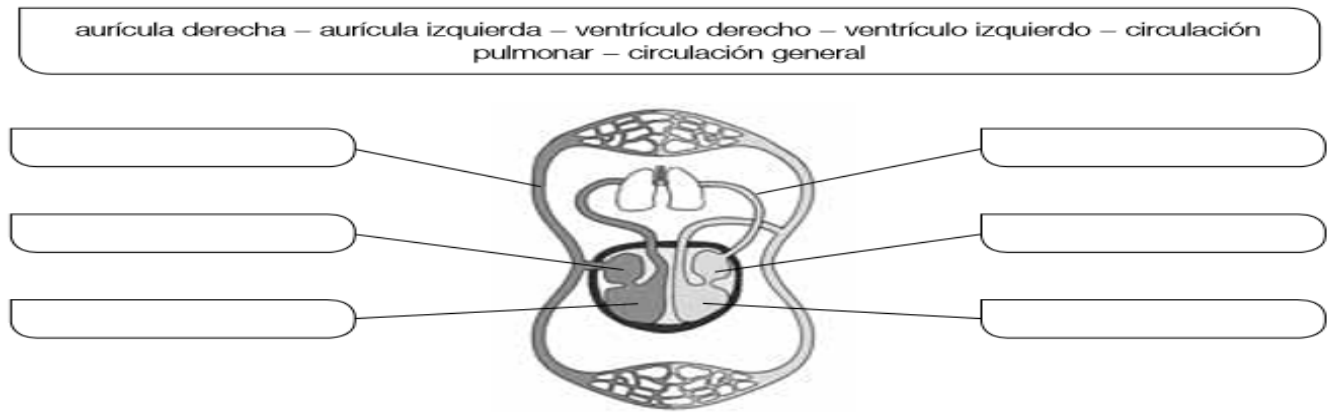
2. LA CIRCULACIÓN

- El CORAZÓN late sin parar y tiene **2 MOVIMIENTOS**:
 - **SÍSTOLE:** movimiento de contracción del corazón.
 - **DIÁSTOLE:** movimiento de relajación del corazón.

Estos movimientos hacen que el corazón bombee la sangre y la impulse por todo el cuerpo.

- La **CIRCULACIÓN** es el recorrido que realiza la sangre. Comprende:
 - **CIRCULACIÓN PULMONAR:** es el circuito que sigue la sangre entre el corazón y los pulmones.
 - **CIRCULACIÓN GENERAL:** es el recorrido que realiza la sangre por todo el cuerpo, excepto por los pulmones.

COMPLETA ESTE ESQUEMA SIMPLIFICADO D LA CIRCULACIÓN. Consulta págs. 40 y 41.



3. LA SALUD DEL APARATO CIRCULATORIO

➤ Dos enfermedades del **aparato circulatorio** son: **ARTERIOESCLEROSIS** e **INFARTO DE MIOCARDIO**.

RECOMENDACIONES para prevenir las enfermedades del aparato circulatorio:

- Tener una dieta saludable, evitando tomar muchas grasas, sobre todo de origen vegetal, hidratos de carbono y la sal.
- Hacer ejercicio físico.
- No consumir alcohol ni tabaco.

4. LA EXCRECIÓN

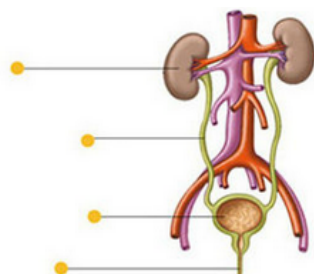
La **FUNCIÓN DE EXCRECIÓN** consiste en la eliminación de sustancias de desecho de la sangre. Se lleva a cabo en:

- **Aparato excretor:** excreta la **orina**.
- **Glándulas sudoríparas:** excretan el **sudor, líquido compuesto principalmente por agua, por sales y sustancias de desecho**. El **sudor** elimina sustancias de desecho y nos refresca cuando hacemos ejercicio o hace mucho calor, ya que cuando se evapora enfría la superficie de nuestro cuerpo.
- **Pulmones:** excretan el **dióxido de carbono**.

➤ EL **APARATO EXCRETOR**. Sus órganos son:

- **2 RIÑONES:** órganos con forma de alubia en los que se forma la **orina**, que continuamente filtran la sangre y retienen las sustancias de desecho que transportan. No podemos vivir sin ellos, ya que las sustancias de desecho que producen nuestras células son tóxicas y es necesario expulsarlas.
- **2 URÉTERES:** conductos que transportan la orina desde los riñones hasta la vejiga de la orina.
- **VEJIGA de la orina:** órgano con forma de bolsa y de paredes elásticas dónde se acumula la orina.
- **URETRA:** tubo que comunica la vejiga de la orina con el exterior del cuerpo.

ESCRIBE LOS NOMBRES DE LOS ÓRGANOS DEL APARATO EXCRETOR. CONSULTA LA PÁG. 42 DEL LIBRO.



5. LA SALUD DEL APARATO EXCRETOR.

➤ Para mantener la salud del **aparato excretor** algunos hábitos saludables son:

- Debemos **beber suficiente agua** porque continuamente perdemos agua a través de la orina, el sudor, la respiración y la evaporación a través de la piel.
- Debemos **limpiar la piel** para eliminar los restos de sudor y para mantener limpios los poros por los que sale.