

Querida familia:

Hoy en mi clase experimentamos con alimentos para aprender acerca de la digestión.

¿Sabía usted que?

- El cuerpo comienza a metabolizar los alimentos en el momento en que los llevamos a la boca. Los alimentos se vuelven útiles para el cuerpo. Cuando mordemos un bocado, los dientes trituran los alimentos. Así, los alimentos se vuelven lo suficientemente pequeños para poder digerirlos. La saliva se mezcla con los alimentos en la boca. Esto ayuda a que pase por la garganta. Los músculos de la garganta presionan los alimentos y estos se dirigen al estómago.
- El estómago mezcla y amasa los alimentos. Los alimentos se descomponen en pedazos aún más pequeños. Los alimentos se mezclan con los jugos gástricos en el estómago. Esto permite que los alimentos pasen a la siguiente etapa y se dirigen a los intestinos para mezclarse con más químicos. Esto permite que nuestro cuerpo utilice las vitaminas, los minerales, las proteínas e importante material de los alimentos. Este proceso puede necesitar un día completo. ¡A veces, necesita 2 días para completarlo!

Ahora le puede preguntar a su hijo:

- Cuéntame lo que hace el estómago con los alimentos.
- ¿Por qué descompones las galletas en pedazos pequeños?
- ¿Qué sucedió cuando agregaste agua a la bolsa con la galleta?
- ¿Cómo llegan los alimentos al estómago?

Actividades que puede hacer con su hijo:

- Haga un experimento con su hijo en casa y reúna diferentes texturas de alimentos para probar. Pueden usar bananas, mantequilla de maní y cereales secos. Coman una cucharada de cada uno de los alimentos y hablen acerca de cuáles fueron más fáciles de digerir. Hablen acerca de por qué fue más fácil digerir algunos alimentos que otros.
- Hornee alimentos con su hijo. Preparen ingredientes secos y hablen acerca de lo que sucede cuando le agregan líquido a esos ingredientes.

El vocabulario que puede usar con su hijo:

- **estómago:** órgano del cuerpo que procesa los alimentos.
- **jugos gástricos:** cualquiera o todos los fluidos producidos por el cuerpo para digerir los alimentos.
- **mezcladora:** aparato que se usa para mezclar cosas.
- **batir:** mover o revolver con mucha fuerza.
- **presionar:** apretar firmemente.
- **saliva:** líquido producido por la boca que permite que las personas procesen los alimentos.