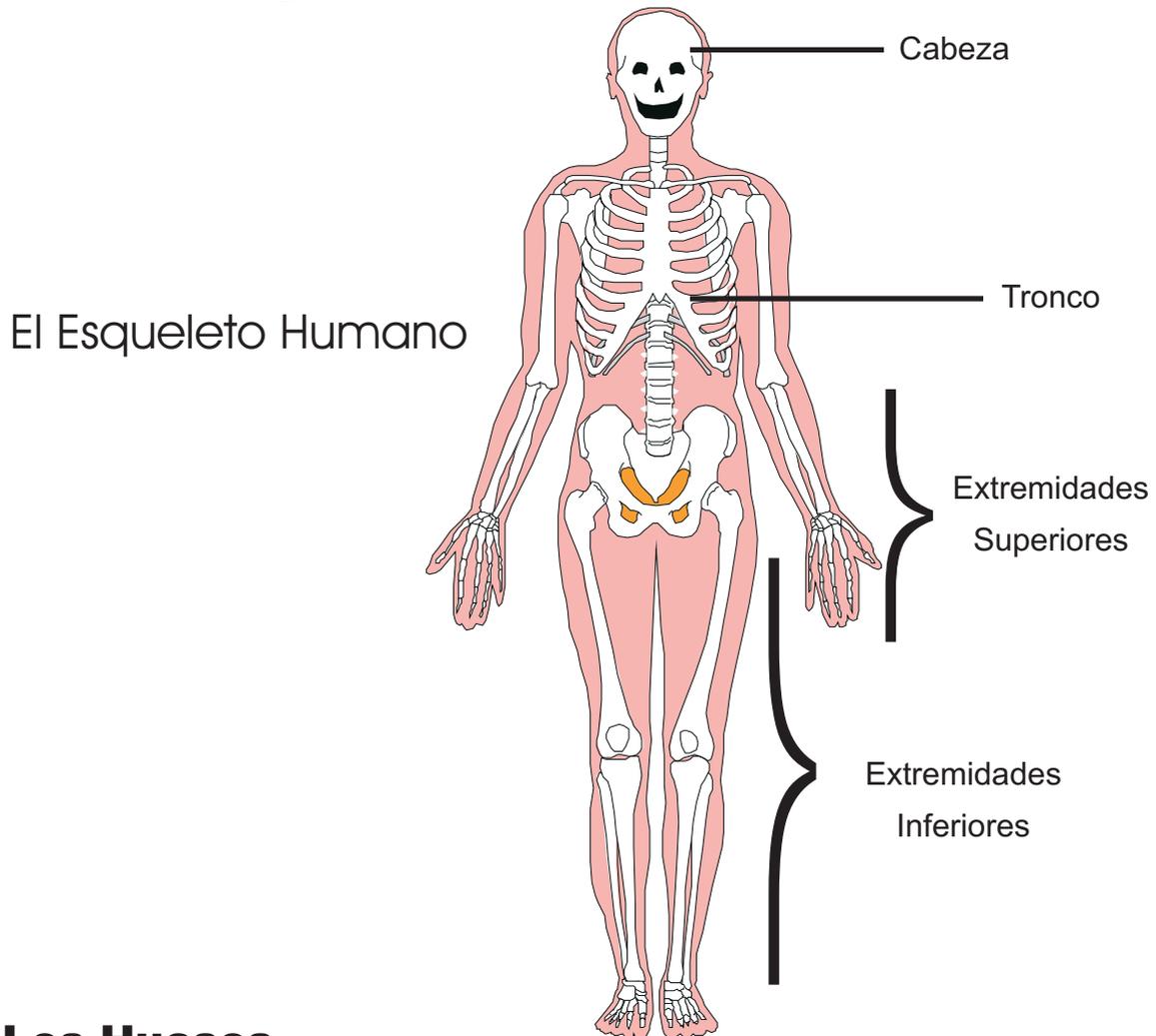


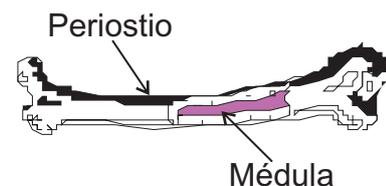
El Sistema Óseo

1. Observa y escucha con atención:



Los Huesos

Son órganos blanquecinos, duros, resistentes, formados por tejido óseo y rodeados por una membrana delgada que rodea los huesos y se encarga de su crecimiento y espesor, llamada **periostio**



El conjunto de todos los huesos se llama **esqueleto**

2. Escribe V si es verdadero o F si es falso

- a) Si tu cuerpo no tuviera huesos se derrumbaría. ()
b) El ser humano tiene 26 huesos en total. ()
c) Los huesos son órganos duros y blanquecinos. ()

El esqueleto tiene las siguientes **funciones**:

- Sostiene al cuerpo.
- Protege algunos órganos internos.
- Ayuda a la locomoción o movimiento del cuerpo.
- Almacena calcio y fósforo .

Una parte muy importante del esqueleto es la **columna vertebral** .

Clasificación de los huesos

Nuestros huesos son distintos porque nos sirven para hacer diferentes cosas como : caminar, escribir, saltar.

Así tenemos :

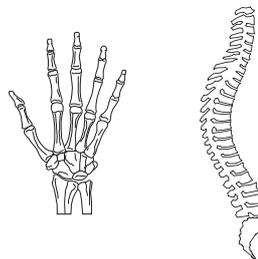
* Huesos largos

Como los huesos de los brazos y piernas.



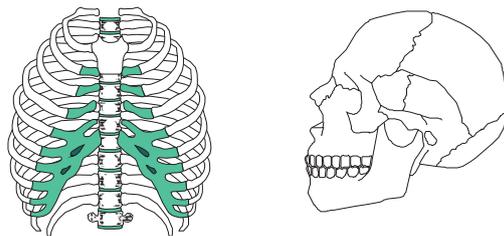
* Huesos cortos

Como los huesos de las vértebras, manos y pies.



* Huesos planos

Como los huesos de la cabeza y las costillas.



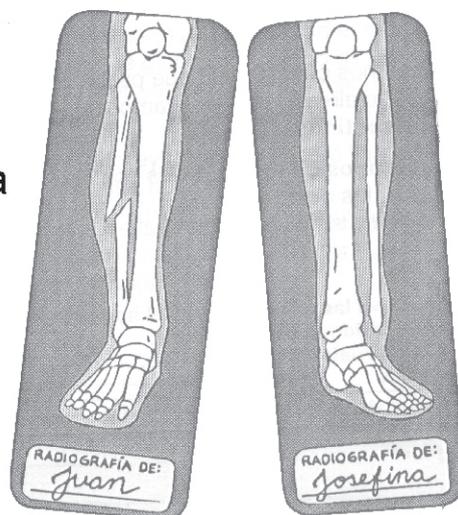
3. Completa las siguientes ideas:

- a) El esqueleto protege a _____
- b) La _____ es una parte importante del esqueleto .
- c) Los huesos almacenan _____

¡ Cuidado con los huesos !

Lee con nosotros .

Juan se rompió la pierna al jugar fútbol y el doctor le dijo que se había **fracturado** el peroné y recordó que Josefina, su hermana, días antes había sufrido una **dislocación** .



Compara las radiografías de Juan y Josefina y completa.

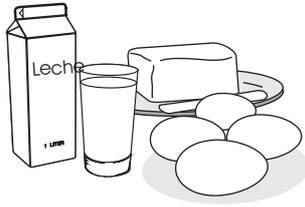
- * Fractura es cuando el hueso _____
- * Dislocación es cuando el hueso _____

La Osteoporosis

Es una enfermedad que ataca a los huesos haciéndolos más frágiles y propensos a las fracturas por falta de calcio.



¿Cómo se previene esta enfermedad ?



- * Consumiendo la cantidad adecuada de calcio . (consumir 2 vasos de leche al día y tomar alimentos ricos en vitamina D).
- * Haciendo ejercicios diariamente. (andar y subir escaleras)

- * Haciéndonos la prueba llamada *densitometría ósea* (es un examen que no duele ni presenta riesgo y dura de 5 a 15 minutos)

Si sufres de osteoporosis no olvides tomar tu suplemento de calcio y vitamina D

Hazlo TÚ mismo

Responde en tu cuaderno .

1. ¿ Por qué es importante que se consuman alimentos ricos en calcio, fósforo y vitamina D ?
2. ¿ Por qué la osteoporosis es más frecuente en las mujeres ?
3. ¿ Hasta que edad se debe consumir leche ?