

## Excreción en humanos

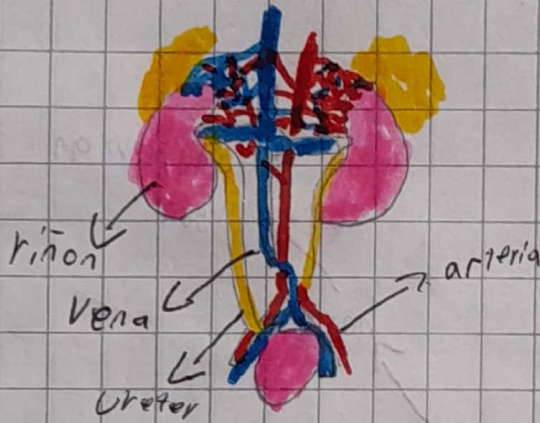
re

la excreción es el proceso por el cual el organismo

elimina los desechos metabólicos del organismo

en el ser humano esta función está asociada.

## Sistema urinario



no aguantan los orines

actividad física

relajarse

alcohol y medicamentos

órganos involucrada en el proceso de excreción

\* **glandulas sudoríparas** se encuentran ubicadas en la piel y liberan al exterior sustancias en forma de sudor

\* **Pulmones** producen excreción de  $CO_2$  por medio de la exhalación

\* **riñones** son la parte fundamental del sistema urinario el cual hace el proceso de filtración de la sangre separando y formando la orina

\* **Hígado** elimina los pigmentos biliares y otras sustancias de desecho que se encuentran en la bilis y que se expulsan por los eses fecales



## • Cuidado de higiene

• lavar la piel diaria con agua y jabón

• Deber suficiente agua

• tener una alimentación adecuada

• comer sana mente

• alimentarse con mucha fruta y verdura, con tenero vitamínico

• beber entre 2 o 4,5 litros de agua

• consumir alimentos con alto nivel