

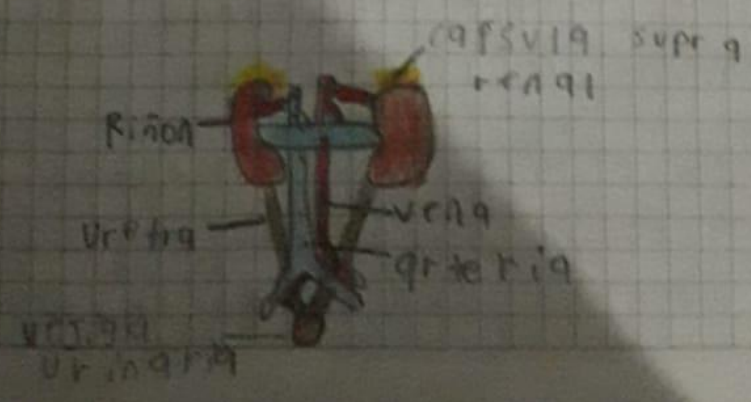
02/08/21

propósito identificar con la morfología y la fisiología del sistema excretor humano.

### excreción en el ser humano

La excreción es el proceso por el cual el organismo elimina los desechos metabólicos del organismo. en el ser humano esta función esta a cargo de diferentes órganos.

### Sistema excretor:



104 | 08/27  
Órganos involucrados en el proceso de excreción

- Glandulas sudoriparas

**Glandulas sudoriparas:** Se encuentran ubicadas en la epidermis y liberan al exterior sus sustancias en forma de sudor.

- **Pulmones:** Producen excreción de  $CO_2$ , por medio de la exhalación

- **Riñones:** Son la parte principal del sistema urinario el cual hace el proceso de filtración de la sangre separando y formando a la orina.

- **Hgado:** elimina los pigmentos biliares y otras sustancias de desecho que se excretan

- Consumir alimentos bajos en sal
- Beber entre 1,5 litros y 2 litros de agua
- No consumir drogas + tabaco ni bebidas alcohólicas.
- Hacer ejercicio
- Evacuar el contenido de la vejiga varias veces al día.

en la bilis y que se expulsa por  
los excesos.

11/08/21

Referido: comprender los cuidados  
y las enfermedades del sistema  
excretor humano

Cuidados del sistema  
excretor humano

• lavar a diario la piel con agua  
y jabón.

• tener una alimentación adecuada

• beber agua en abundancia

• comer sanamente alimentando te con  
fruta y verdura que  
tenga vitamina C