



**NOMBRE DE LA
MATERIA:Anatomía y fisiología**

**NOMBRE DEL DOCENTE:VICENTE
ALBORES ARIDNE**

ACTIVIDAD:2 TEJIDO MUSCULAR

**NOMBRE DEL ALUMNO:GABRIELA
GUADALUPE CARDENAS RAMIREZ**

Introducción

El sistema muscular es uno de los sistemas más importantes del cuerpo humano, ya que permite el movimiento y la realización de diversas funciones vitales. Está compuesto por tejido muscular, que está formado por células especializadas en la contracción y relajación.

Es fundamental comprender el funcionamiento del sistema muscular, ya que nos permite entender cómo se llevan a cabo los movimientos, desde los más simples hasta los más complejos

Desarrollo

El cuerpo humano está compuesto por diferentes sistemas que trabajan en conjunto para mantenernos en funcionamiento. Uno de los sistemas más importantes es el sistema muscular, el cual nos permite realizar movimientos, mantener la postura y llevar a cabo actividades físicas.

El sistema muscular está conformado por más de 600 músculos que se distribuyen por todo nuestro cuerpo. Estos son capaces de contraerse y relajarse para generar movimiento.

Existen tres tipos de músculos en nuestro cuerpo:

Los músculos esqueléticos son los que nos permiten mover voluntariamente nuestros huesos y realizar actividades como caminar, correr o levantar objetos.

Los músculos lisos se encuentran en las vísceras y órganos internos y son responsables de funciones involuntarias como la digestión.

El músculo cardíaco es un tipo especializado de músculo que forma el corazón y se encarga de bombear sangre a todo el cuerpo.

Para que los músculos puedan contraerse y relajarse adecuadamente, necesitan energía en forma de alimentos ,oxígeno y ejercicio Entre más ejercitemos nuestros músculos, más fuertes y resistentes se vuelven, lo que se conoce como desarrollo muscular.

El sistema muscular también juega un papel importante en la regulación de la temperatura corporal. Cuando realizamos actividad física, los músculos generan calor, lo que ayuda a mantener una temperatura adecuada en nuestro cuerpo. Además, el sistema muscular también colabora en la protección de órganos internos y estabilización de las articulaciones.

El cuidado y fortalecimiento del sistema muscular es fundamental para llevar una vida saludable. Por eso es importante llevar una alimentación y ejercicio balanceado que proporcione los nutrientes necesarios para el desarrollo y mantenimiento de los músculos

el sistema muscular es fundamental para nuestro cuerpo para que realice movimiento,tener buena postura y capacidad de realizar actividades físicas. Cuidar y fortalecer nuestros músculos nos ayudará a tener una vida saludable y activa.

Conclusión

El sistema muscular es fundamental para nuestra movilidad y desempeño físico. Los músculos nos permiten realizar actividades cotidianas como caminar, correr, levantar objetos, entre otros. Además, son responsables de brindarnos estabilidad y postura adecuada.