

LA NUTRICIÓN

La **nutrición** sirve para proporcionarnos (darnos) la energía que necesitamos para vivir.

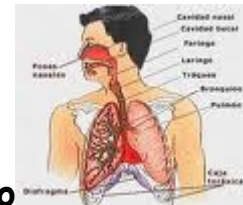
Los **procesos que intervienen en la nutrición** (¿cómo ocurre?) son los siguientes:

- **El proceso digestivo:** obtener nutrientes (sustancias que tienen los alimentos y que se pueden transformar en



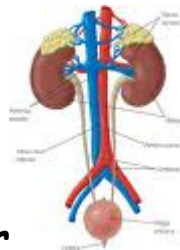
energía). Ocurre en el **aparato digestivo**

- **La respiración:** para obtener el oxígeno que necesitamos



para vivir. Ocurre en el **aparato respiratorio**

- **La excreción:** Sirve para eliminar las sustancias de desecho (caca) que se producen en nuestro organismo.



Ocurre en el **aparato excretor**

- **La circulación:** sirve para transportar por todo el cuerpo los nutrientes, el oxígeno y las sustancias de



desecho

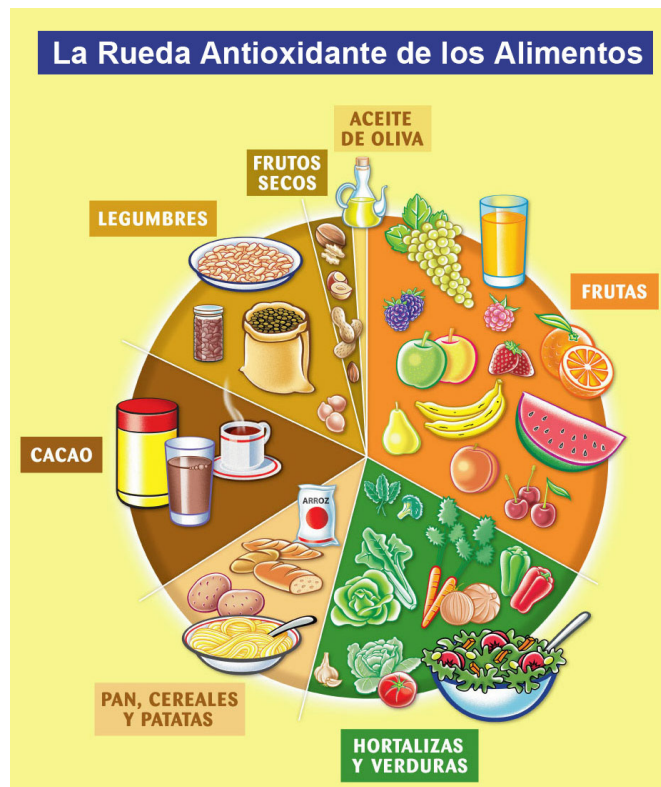
LA ALIMENTACIÓN

Los alimentos pueden ser de origen animal o vegetal, frescos (naturales) o elaborados. Cada alimento contiene una clase de **nutrientes** y otras sustancias que no le sirven al organismo y que se llaman **restos de los alimentos**

Podemos agrupar los nutrientes en distintos grupos:

- **Hidratos de carbono o glúcidos:** nos dan energía. Están en los alimentos que contienen (tienen) **azúcar** y también en las **legumbres** (garbanzos, lentejas, judías), los cereales y los alimentos derivados de cereales como pan, galletas, pasta...
- **Grasas o lípidos:** también nos dan energía. Algunas grasa son de origen animal (mantequilla) o de origen vegetal y(aceite de oliva). Las carnes también contienen grasas (las de ternera y cordero más que las de ave)
- **Proteínas:** se necesitan para crecer y para reparar (arreglar) nuestro cuerpo. Están en los huevos, la carne, el pescado y las legumbres
- **Agua:** obtenemos agua cuando bebemos y también de los alimentos

- **Vitaminas y sales minerales:** son muy importantes para la salud. Están en principalmente en las frutas y las verduras y también en la carne y el pescado



- **La fibra:** se encuentra en los alimentos de origen vegetal, como la fruta y la verdura, también en los cereales.
La fibra no es un nutriente, no proporciona energía, pero se necesita para que el aparato digestivo funcione bien

LA DIETA SANA

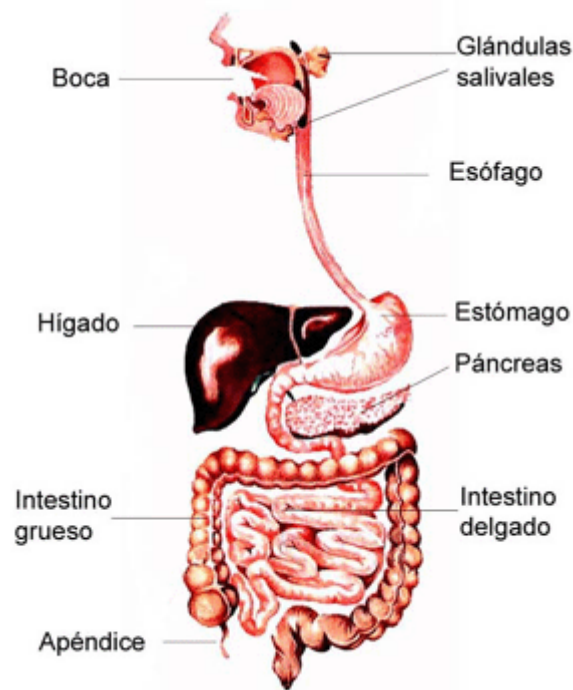
La dieta es el conjunto (todos) de alimentos que come una persona. La dieta debe ser completa (hay que comer de todo) y equilibrada (tenemos que comer alimentos que nos aporten (den)

la cantidad suficiente de cada nutriente (ejemplo: debemos comer carne y pescado para tener proteínas suficientes)
Si la dieta no es completa y equilibrada pueden aparecer problemas o enfermedades por ejemplo, si comemos muchos alimentos que contengan hidratos de carbono, nos podremos gordos y eso no es bueno para la salud. Si comemos poco, nos faltarán sustancias necesarias para el organismo y podemos enfermar.

EL PROCESO DIGESTIVO

El aparato digestivo está formado por:

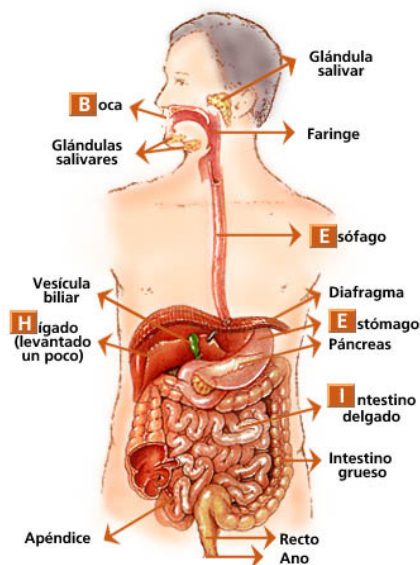
- **El tubo digestivo:** está formado por los siguientes órganos. Boca, faringe, esófago y estómago
- **Las glándulas anejas:** fabrican nos líquidos que se llaman jugos digestivos. Son las glándulas salivales, el hígado y el páncreas



LA DIGESTIÓN

La alimentación consiste (es) descomponer los alimentos (hacerlos trocitos muy muy pequeños) para obtener los nutrientes.

En la boca los alimentos se mastican con los dientes y se mezclan con la saliva (líquido que hay en la boca) y así se forma el bolo alimenticio que va a la faringe y después al esófago hasta llegar al estómago. En el estómago están los jugos gástricos que se mezclan con los alimentos y se forma el **quimo** (parecido a una papilla), después pasa al intestino delgado, se mezcla con el jugo intestinal y el jugo pancreático (se forma en el páncreas) y el quimo se transforma (cambia) en **quilo** que es una papilla formada con los nutrientes y los restos de los alimentos que no sirven.



LA ABSORCIÓN

La **absorción** consiste en el paso de los nutrientes del tubo digestivo a la sangre. Ocurre (¿dónde pasa?) en el intestino delgado.

LA ELIMINACIÓN DE LOS DESHECHOS (lo que no sirve)

Después de la absorción, los restos (lo que sobra) de los alimentos, lo que no sirve, pasan al intestino grueso y se transforman (cambian) en heces (caca) que salen al exterior (fuera) por el ano.