

# TEMA 1

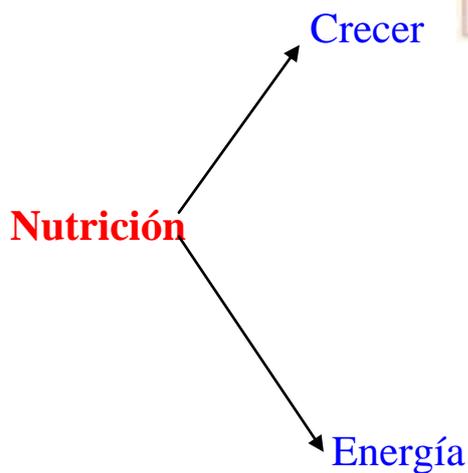
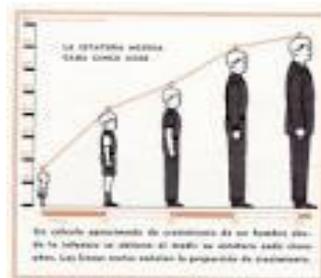
## LA FUNCIÓN DE NUTRICIÓN I



### LA NUTRICIÓN

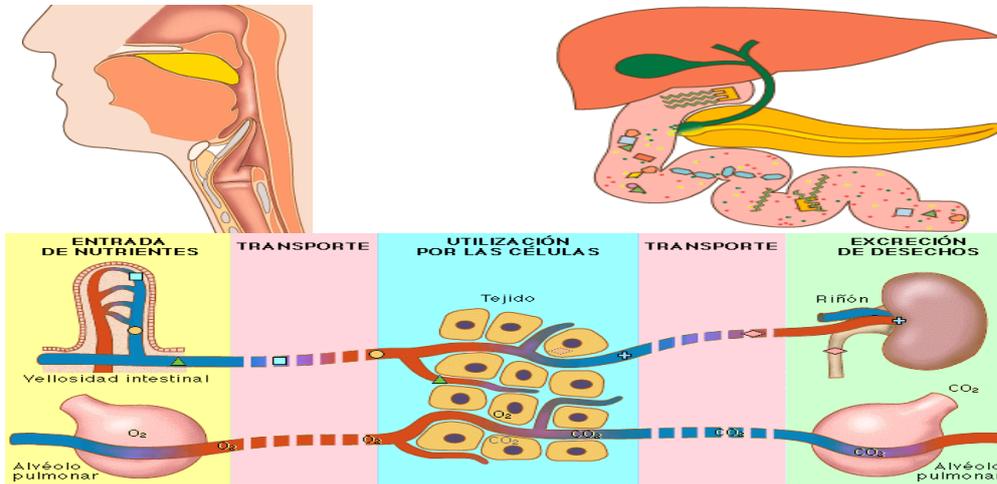
#### 1. ¿Qué es la nutrición?

La **nutrición** es **comer bien** para que podamos **crecer** y tener **energía**.



Nuestro cuerpo necesita **energía** para todo, andar, dormir, jugar, crecer... Esta energía la cogemos de los alimentos. Este proceso se llama **nutrición**.

## ¿Cómo es el proceso de nutrición?

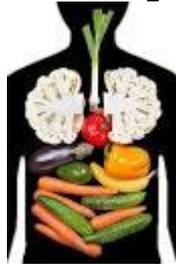


1º- Tomar alimentos (comer)



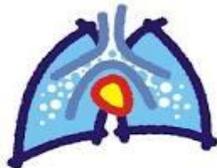
2º- Nuestro cuerpo coge los nutrientes de los alimentos (de la

comida)



3º- Tenemos que tener oxígeno para que los nutrientes nos

den la fuerza.



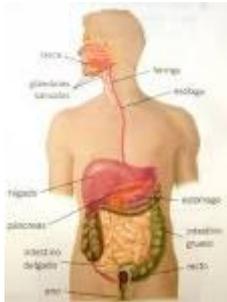
4º- Llevar el oxígeno y los nutrientes a la parte del cuerpo que



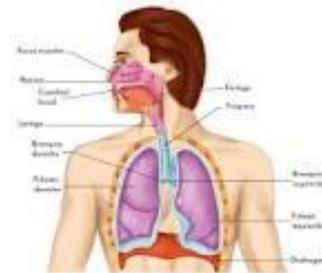
lo necesite.

¿Qué aparatos necesitamos para la nutrición?

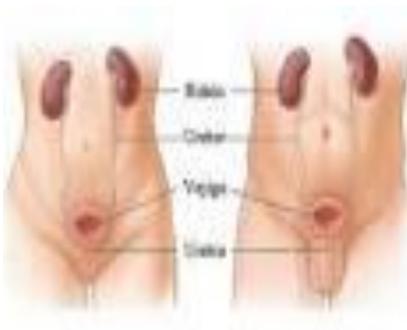
**Aparato digestivo**  
(comer - nutrición)



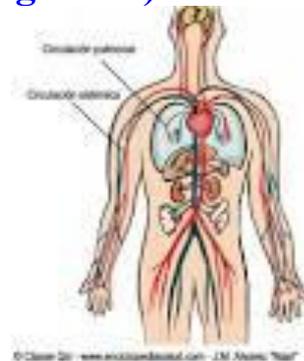
**Aparato respiratorio**  
(Respiración - oxígeno)



**Aparato excretor**  
(Pipi-caca- Eliminar lo malo)



**Aparato circulatorio**  
(Sangre- Mover nutrientes. Oxígeno...)



# LA ALIMENTACIÓN

## 1. Los alimentos.



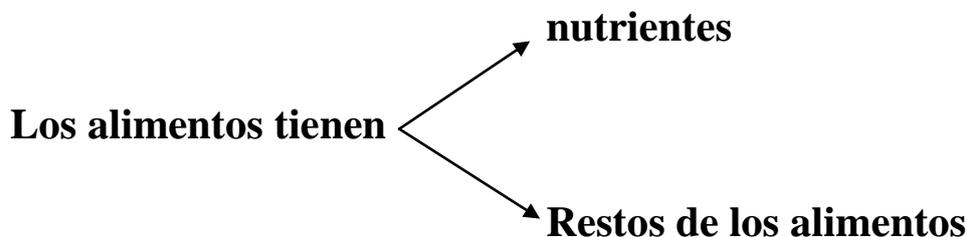
Algunos alimentos están en los **animales**. La carne, el pescado y los huevos son de **origen animal**. Otros, como las frutas y las verduras nacen de la tierra, son de **origen**



**vegetal**. Otros alimentos son de **origen mineral**, el agua y la sal.

Los alimentos nos ayudan a crecer y estar fuertes y sanos, nos dan todo lo que las personas necesitamos. Debemos comer de todos los alimentos y beber mucha agua.

**Los alimentos son la comida que comemos.**



## 2. Los nutrientes

**LA DIETA** es lo que comemos todos los días y una dieta equilibrada (buena) debe tener de todos los nutrientes:

- **Los hidratos de carbono** están en el pan, los dulces, las galletas, la pasta, las patatas y **nos dan energía** ( fuerza) para correr, jugar, saltar etc..



- **Las vitaminas** están en la fruta y la verdura, y nos ayudan a estar sanos, a no estar enfermos.



Fruta

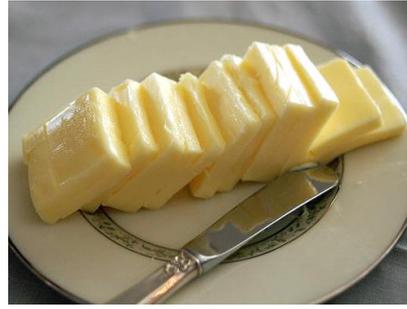


verdura

- **Las proteínas** están en la carne, el pescado, los huevos... y nos ayudan a crecer.



- **Las grasas** están en el aceite, la mantequilla, la carne etc... nos dan energía, pero si comemos muchos alimentos con grasas podemos engordar.



**El Agua-** Tomamos agua bebiendo y de los alimentos.



### **3. La fibra**

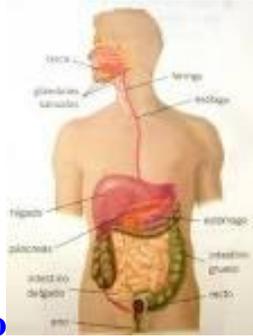
La fibra la encontramos en alimentos como la verdura y la fruta. La fibra sirve para que el aparato digestivo funcione bien.

### **4. La dieta sana**

Es bueno para la salud comer bien, esto es muy importante.

Para comer bien y estar sanos necesitamos comer de todo tipo de alimentos para tener de todos los nutrientes y en la cantidad necesaria. Esto es tener **una dieta completa y equilibrada.**

## EL PROCESO DIGESTIVO



### 1. El aparato digestivo

**Tubo digestivo-** boca, faringe, Esófago, estómago, intestino Delgado, intestino grueso.

El **aparato digestivo** tiene

**Glándulas anejas-** jugos digestivos.

### 2. La digestión

La **digestión** es cuando se descomponen (rompen) los alimentos para coger los nutrientes para el cuerpo. Para descomponer los alimentos necesitamos los jugos digestivos.

En la boca los alimentos se mastican, descomponen y se mezclan con la saliva. A los alimentos masticados y mezclados se les llama **bolo alimenticio**.

Después el bolo alimenticio pasa por la **faringe y el esófago** hasta el **estómago**.

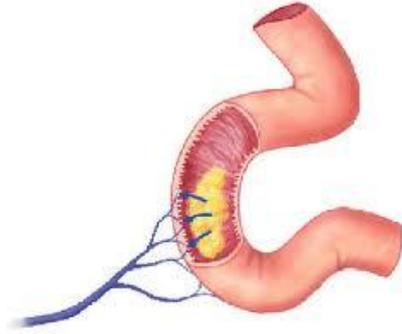
En el estómago están los jugos gástricos. Los alimentos que llegan al estómago se mezclan con ellos y se forma el **quimo**.

El quimo pasa al **intestino delgado** aquí se mezcla con otros jugos como el **jugo pancreático y la bilis**, y se forma el **quilo**.

### 3. La absorción

La **absorción** es cuando los nutrientes del tubo digestivo pasan a la sangre. Esto pasa en el intestino delgado.

El intestino por dentro tiene pequeños pelitos que ayudan a que los nutrientes lleguen a la sangre.



### 4. Eliminación de los desechos.

Después de la absorción de los nutrientes, en el intestino delgado solo quedan los restos de alimentos que no nos sirven para nada.

Estos pasan al **intestino grueso** y se transforma en heces (caca), que después echaremos fuera yendo al baño.



# EJERCICIOS

## TEMA 1

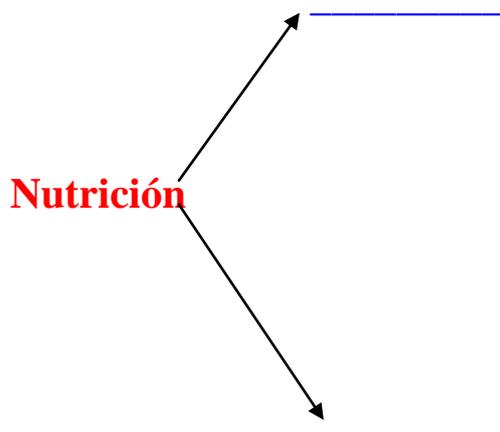
### LA FUNCIÓN DE NUTRICIÓN I



## LA NUTRICIÓN

### 2. ¿Qué es la nutrición?

La **nutrición** es \_\_\_\_\_ para que podamos \_\_\_\_\_ y tener \_\_\_\_\_.



Nuestro cuerpo necesita **energía** para todo, andar, dormir, jugar, crecer... Esta energía la cogemos de los alimentos. Este proceso se llama \_\_\_\_\_.

## ¿Cómo es el proceso de nutrición?



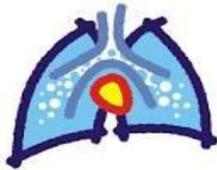
1º- \_\_\_\_\_

2º- \_\_\_\_\_



(de la comida)

3º- \_\_\_\_\_



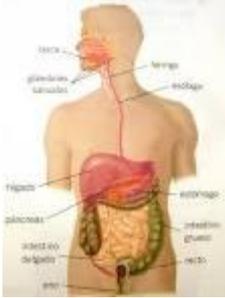
\_\_\_\_\_

4º- \_\_\_\_\_

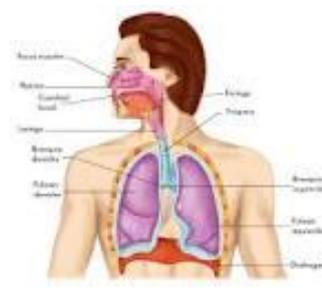


## ¿Qué aparatos necesitamos para la nutrición?

(comer - nutrición)



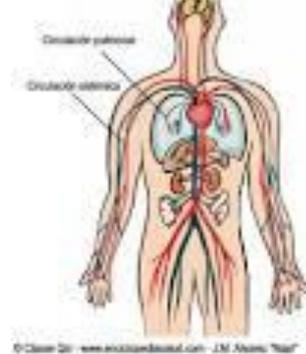
(Respiración - oxígeno)



(Pipi-caca- Eliminar lo malo)



(Sangre- Mover nutrientes. Oxígeno...)



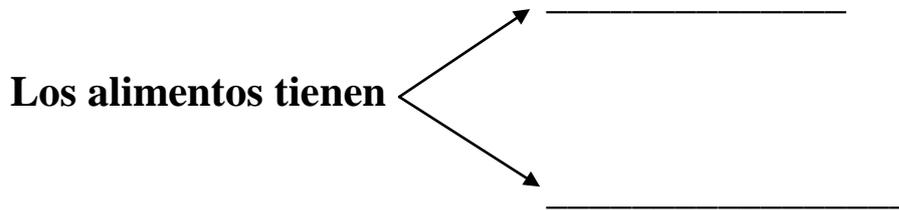
## LA ALIMENTACIÓN

### 5. Los alimentos.

Algunos alimentos están en los \_\_\_\_\_.  La carne, el pescado y los huevos son de \_\_\_\_\_. Otros, como las frutas y las verduras nacen de la tierra, son

de \_\_\_\_\_.  Otros alimentos son de \_\_\_\_\_, el agua y la sal.

Los alimentos son la comida que comemos.



## 6. Los nutrientes

**LA DIETA** es lo que comemos todos los días y una dieta equilibrada (buena) debe tener de \_\_\_\_\_:

- \_\_\_\_\_ están en el pan, los dulces, las galletas, la pasta, las patatas y \_\_\_\_\_ ( fuerza) para correr, jugar, saltar etc..



- \_\_\_\_\_ están en la fruta y la verdura, y nos ayudan a \_\_\_\_\_, a no estar enfermos.



Fruta



verdura

- \_\_\_\_\_ están en la carne, el pescado, los huevos... y \_\_\_\_\_.



➤ \_\_\_\_\_ están en el aceite, la mantequilla, la carne etc... \_\_\_\_\_, pero si comemos muchos alimentos con grasas podemos engordar.



\_\_\_\_\_ - Tomamos agua bebiendo y de los alimentos.



### 3. La fibra

La fibra la encontramos en alimentos como la \_\_\_\_\_.

La fibra sirve para \_\_\_\_\_

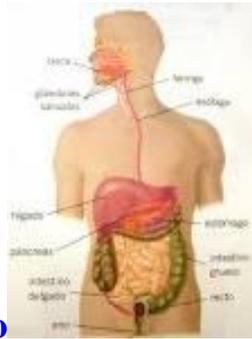
## 4. La dieta sana

Es bueno para la salud comer bien, esto es muy importante.

Para comer bien y estar sanos necesitamos comer de todo tipo de alimentos para tener de todos los nutrientes y en la cantidad necesaria. Esto es tener

---

## EL PROCESO DIGESTIVO



### 1. El aparato digestivo

\_\_\_\_\_.

El **aparato digestivo** tiene

\_\_\_\_\_.

### 2. La digestión

La **digestión** es cuando se \_\_\_\_\_ los alimentos para coger los \_\_\_\_\_ para el cuerpo. Para descomponer los alimentos necesitamos los \_\_\_\_\_.

En la \_\_\_\_\_ los alimentos se \_\_\_\_\_, descomponen y se mezclan con la \_\_\_\_\_. A los alimentos masticados y mezclados se les llama \_\_\_\_\_.

Después el bolo alimenticio pasa por la \_\_\_\_\_ hasta el \_\_\_\_\_.

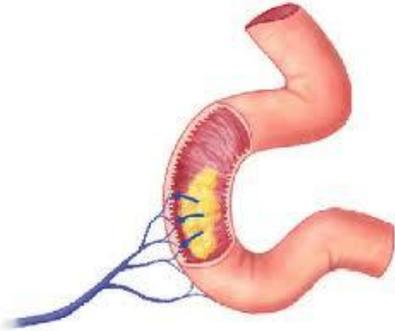
En el \_\_\_\_\_ están los \_\_\_\_\_. Los alimentos que llegan al estómago se mezclan con ellos y se forma el \_\_\_\_\_.

El quimo pasa al \_\_\_\_\_ aquí se mezcla con otros jugos como el \_\_\_\_\_, y se forma el \_\_\_\_\_.

## 7. La absorción

La \_\_\_\_\_ es cuando los nutrientes del \_\_\_\_\_ pasan a la \_\_\_\_\_. Esto pasa en el intestino \_\_\_\_\_.

El intestino por dentro tiene pequeños \_\_\_\_\_ que ayudan a que los nutrientes lleguen a la \_\_\_\_\_.



## 8. Eliminación de los desechos.

Después de la absorción de los nutrientes, en el intestino delgado solo quedan los \_\_\_\_\_ de alimentos que no nos sirven para nada. Estos pasan al **intestino** \_\_\_\_\_ y se transforma en \_\_\_\_\_ (caca), que después echaremos fuera yendo al baño.

