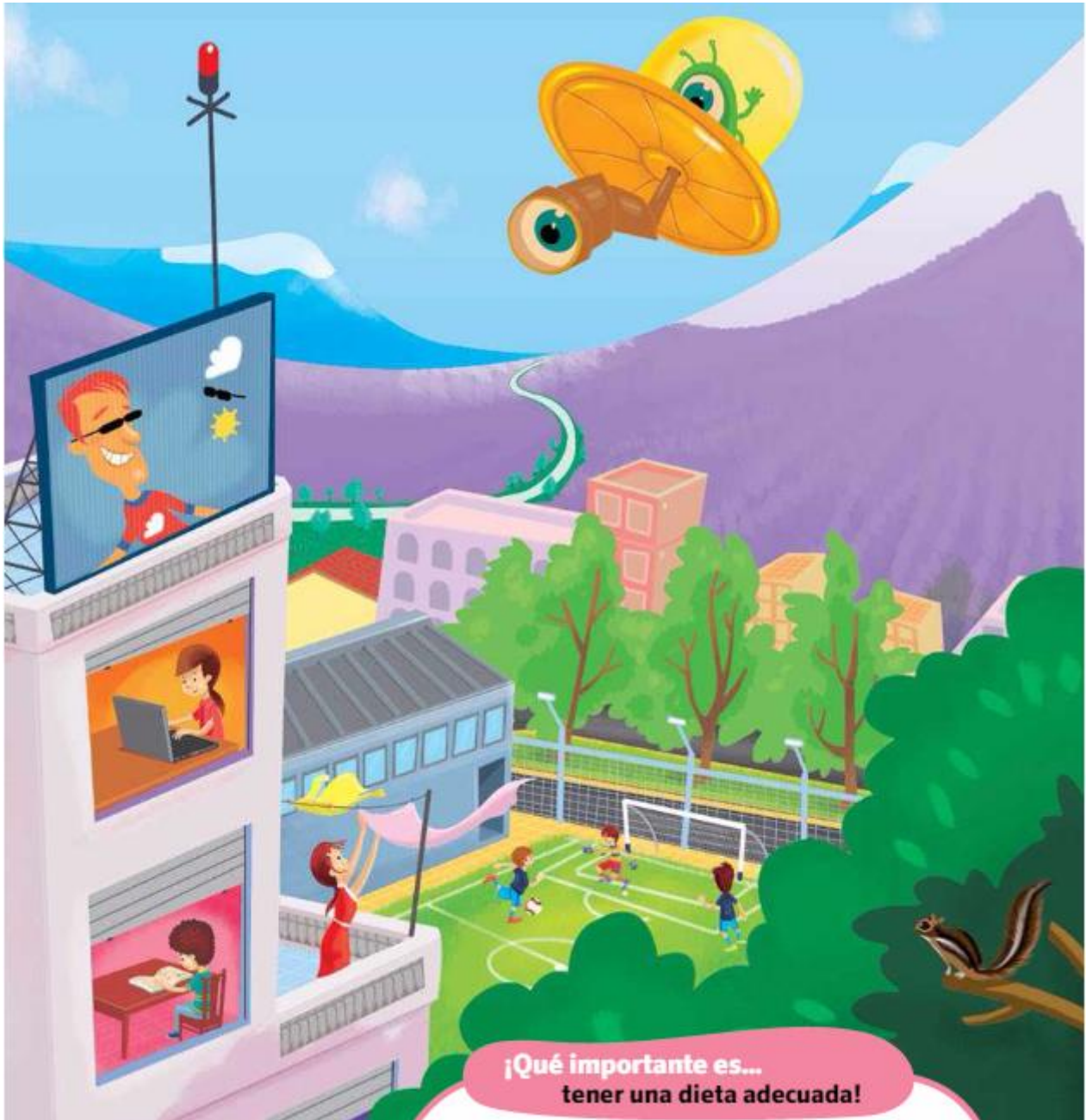


# LA NUTRICIÓN Y LOS ALIMENTOS



# EL APARATO DIGESTIVO

El aparato digestivo hace la digestión de los alimentos

**Boca.** Es una cavidad en la que los dientes trituran los alimentos. En ella la lengua los mezcla con la saliva y forma el **bolo alimenticio**.

**Esófago.** Es un tubo que llega hasta el estómago.

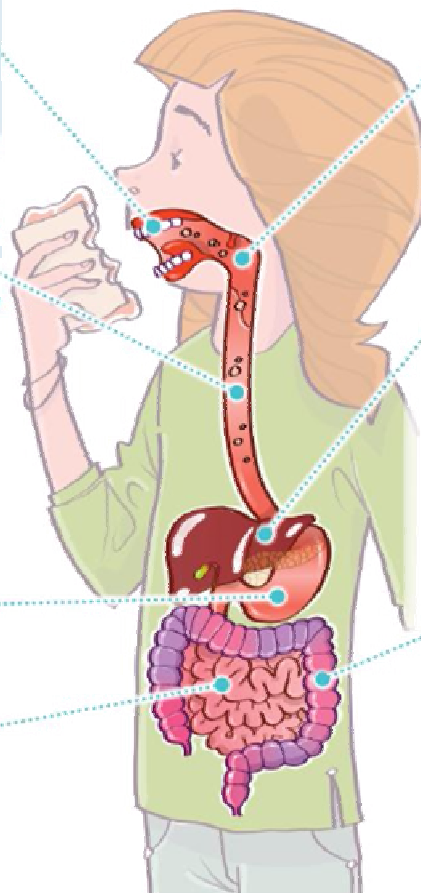
**Estómago.** Es un órgano que fabrica los jugos gástricos. Realiza movimientos que mezclan los alimentos con estos jugos.

**Intestino delgado.** Es un tubo muy largo y estrecho. Los nutrientes atraviesan sus paredes y pasan a la sangre.

**Faringe.** Es una cavidad que permite el paso del bolo alimenticio al esófago.

**Hígado y páncreas.** Son unos órganos que producen jugos. Estos ayudan a digerir los alimentos transformándolos en nutrientes en el intestino delgado.

**Intestino grueso.** Es un tubo ancho que recibe los restos de los alimentos que no se han digerido. En este tubo se absorbe agua y se forman las **heces fecales**. Las heces son eliminadas por el **ano**.



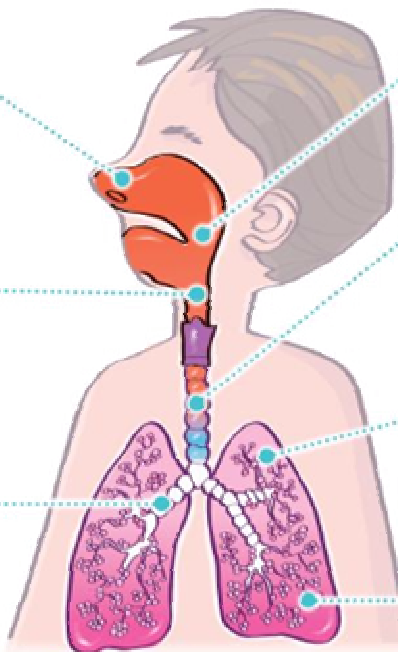
# EL APARATO RESPIRATORIO

El aparato respiratorio se encarga de la respiración.

**Fosas nasales.** Están en la nariz. Humedecen y calientan el aire que penetra del exterior.

**Laringe.** Es un tubo que contiene las cuerdas vocales, encargadas de producir los sonidos al hablar.

**Bronquios.** Son dos conductos que conectan la tráquea con los pulmones. Se ramifican en conductos cada vez más finos que terminan en los alvéolos.



**Faringe.** Es una cavidad compartida por los aparatos digestivo y respiratorio. Regula el paso del aire hacia los pulmones y de los alimentos al esófago.

**Tráquea.** Es un tubo de unos 10 centímetros que se divide en dos conductos más pequeños, los bronquios.

**Alvéolos.** Son unas cavidades en las que tiene el lugar el intercambio de gases.

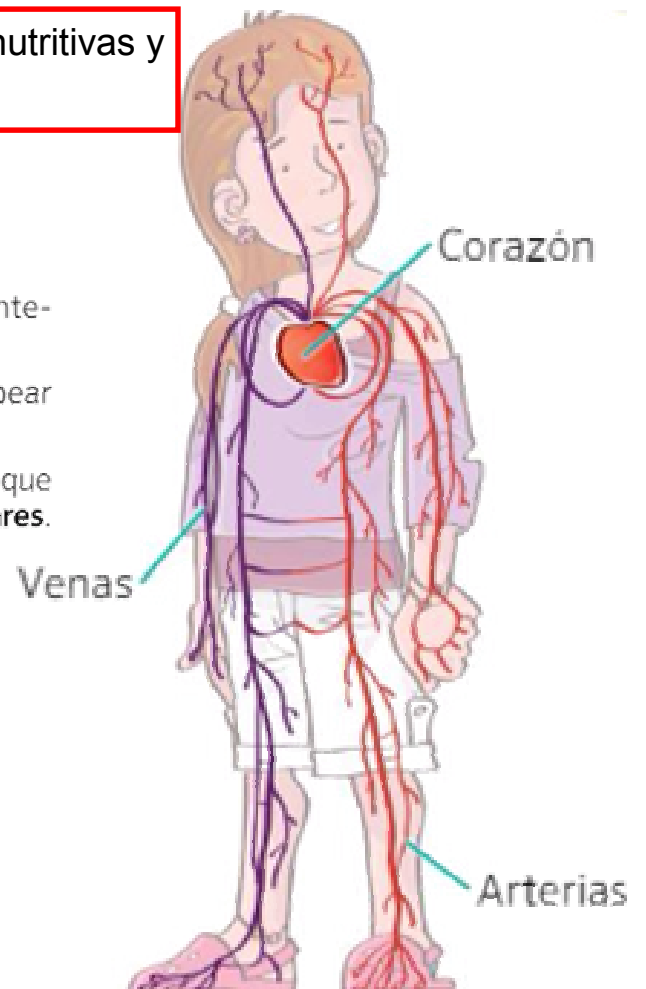
**Pulmones.** Son dos órganos esponjosos protegidos por las costillas y el esternón.

# EL APARATO CIRCULATORIO

**El aparato circulatorio** reparte las sustancias nutritivas y el oxígeno por el cuerpo.

El aparato circulatorio está compuesto por:

- La **sangre** que es un líquido rojo que circula por el interior de los vasos sanguíneos.
- El **corazón** que es el órgano que se encarga de bombear la sangre para que circule por los vasos sanguíneos.
- Los **vasos sanguíneos** que son los conductos por los que circula la sangre. Hay tres tipos: **arterias**, **venas** y **capilares**.



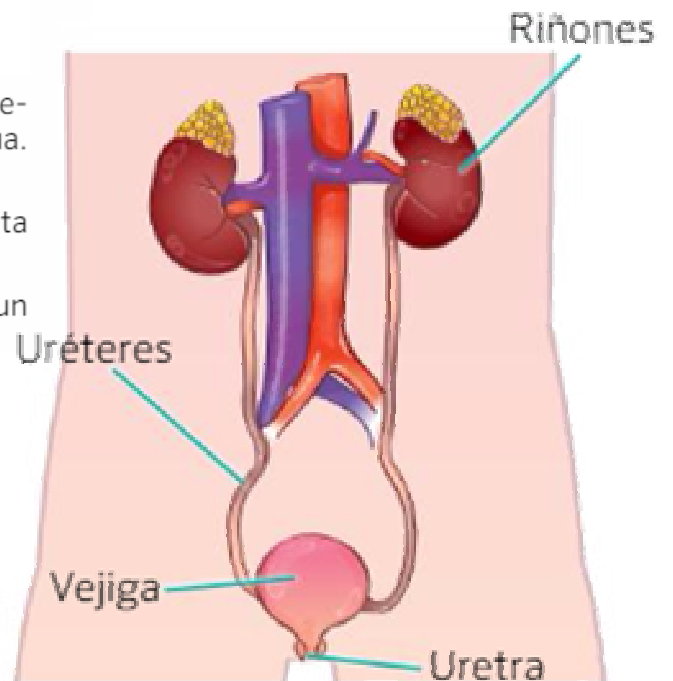
# EL APARATO EXCRETOR

**El aparato excretor** expulsa fuera del cuerpo las sustancias de desecho

En el sistema urinario, los riñones filtran la sangre y retienen las sustancias de desecho junto con un poco de agua. El líquido que se forma es la **orina**. (pipí)

La orina sale de los riñones a través de los uréteres hasta la vejiga, donde se almacena.

Finalmente, la orina se expulsa al exterior a través de un conducto llamado uretra.



# LOS ALIMENTOS

Los alimentos nos dan nutrientes, que son necesarios para vivir. Son muy importantes las proteínas, las vitaminas, los minerales, las grasas y los hidratos de carbono.

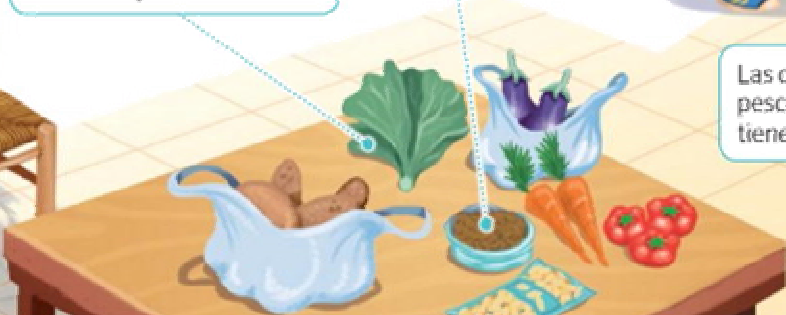
La leche y sus derivados tienen proteínas y vitaminas.



Las frutas y verduras tienen vitaminas y minerales.

Las legumbres son ricas en proteínas.

Las carnes, los pescados y los huevos tienen proteínas.



Alimentos ricos en grasas.



Alimentos ricos en hidratos de carbono.

# DIETA SALUDABLE

La **dieta** es el conjunto de alimentos y bebidas que toma una persona cada día.

Para seguir una **dieta saludable** debemos incluir en nuestra alimentación todos los nutrientes necesarios. Es decir, debemos tomar proteínas, vitaminas, minerales, hidratos de carbono, grasas y, por supuesto, agua.

