

TEMA 1

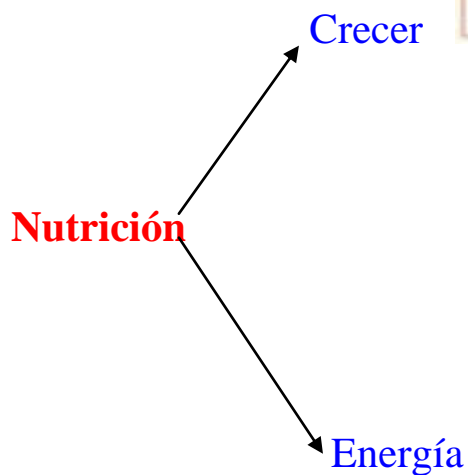
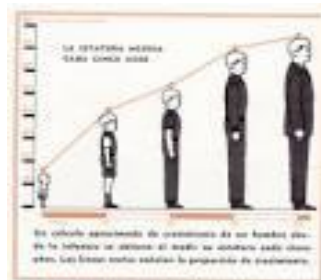
LA FUNCIÓN DE NUTRICIÓN I



LA NUTRICIÓN

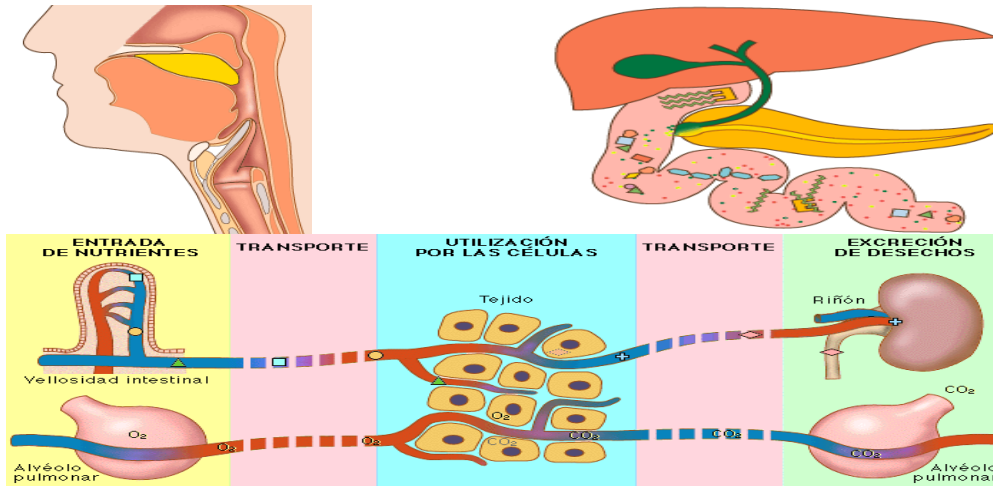
1. ¿Qué es la nutrición?

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



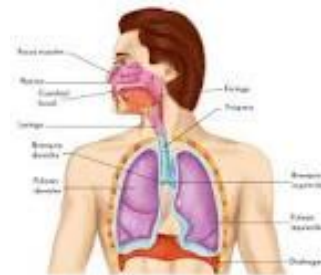
lo necesite.

¿Qué aparatos necesitamos para la nutrición?

Aparato digestivo
(comer - nutrición)



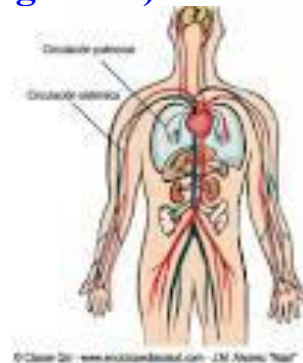
Aparato respiratorio
(Respiración - oxígeno)



Aparato excretor
(Pipi-caca- Eliminar lo malo)



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



LA ALIMENTACIÓN

1. Los alimentos.



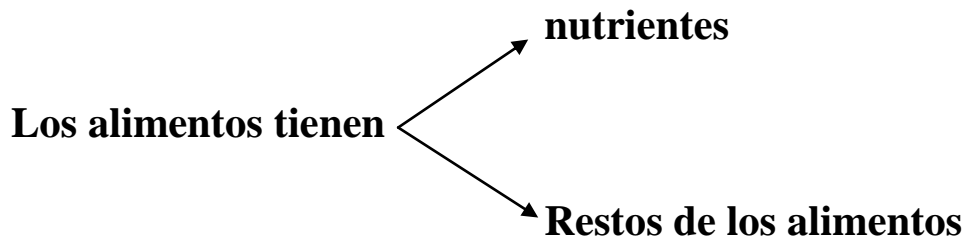
Algunos alimentos están en los **animales**. La carne, el pescado y los huevos son de **origen animal**. Otros, como las frutas y las verduras nacen de la tierra, son de **origen**



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

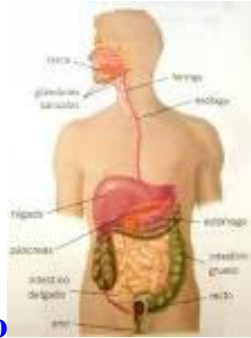
La fibra la encontramos en alimentos como la verdura y la fruta. La fibra sirve para que el aparato digestivo funcione bien.

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**.

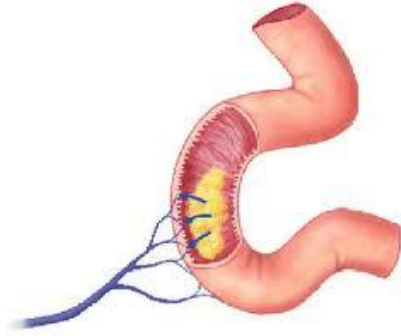
En el estómago están los jugos gástricos. Los alimentos que llegan al estómago se mezclan con ellos y se forma el **quimo**.

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

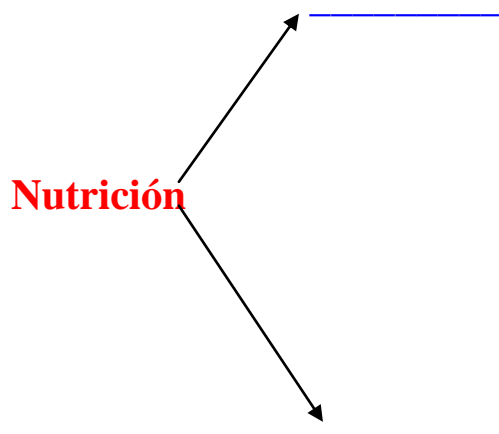
LA FUNCIÓN DE NUTRICIÓN I



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- _____

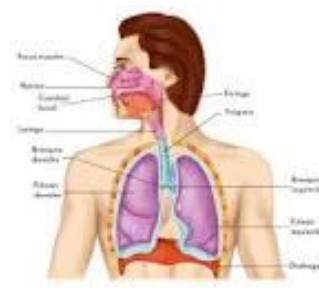


¿Qué aparatos necesitamos para la nutrición?

(comer - nutrición)



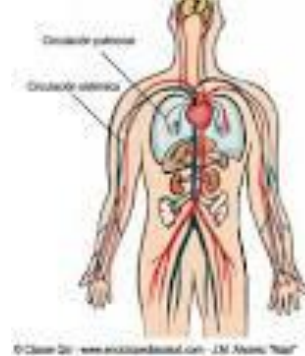
(Respiración - oxígeno)



(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.

Los alimentos tienen 

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 _____.

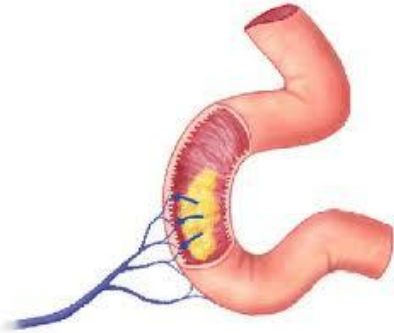
En el _____ están los _____. Los alimentos que llegan al estómago se mezclan con ellos y se forma el _____.

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.

