LA FUNCIÓN DE NUTRICIÓN

Logopeda ABC: Mª José Alvarez
CEIP Sta María de Gracia

LA FUNCIÓN DE NUTRICIÓN

Los alimentos están formados por **los nutrientes.**
Los nutrientes son: **las proteínas, los hidratos de carbono, las vitaminas, las grasas y los minerales**.

Con la función de nutrición comemos alimentos que llevan nutrientes. Estos nutrientes nos dan **energía** para poder hacer las funciones vitales y **materia** para poder crecer. Lo que sobra en nuestro cuerpo se convierte en **sustancias de deshecho**, que salen fuera de nuestro cuerpo.

Para hacer la función de nutrición es muy importante **el oxigeno**.

Logopeda ABC: Mª José Alvarez
CEIP Sta María de Gracia

LOS APARATOS QUE INTERVIENEN EN LA NUTRICIÓN

Aparato digestivo

Transforma los alimentos en nutrientes.

Aparato respiratorio

Absorbe el oxígeno del aire. También expulsa el dióxido de carbono, un gas que se produce como sustancia de desecho.

Aparato circulatorio

Transporta los nutrientes y el oxígeno por todo el cuerpo y recoge las sustancias de desecho.

Aparato excretor

Expulsa las sustancias de desecho que se originan durante la nutrición.

Logopeda ABC: Mª José Alvarez
CEIP Sta María de Gracia

EL APARATO DIGESTIVO

Para que los alimentos cambien a sustancias para nuestro cuerpo se hace **la digestión**, en **el aparato digestivo**.

PARTES DEL APARATO DIGESTIVO

El tubo digestivo que tiene: **boca, faringe, esófago, estomago, intestino delgado, intestino grueso.**

Las glándulas: **glándulas salivales, hígado y páncreas**.

Logopeda ABC: Mª José Alvarez
CEIP Sta María de Gracia

LA RESPIRACIÓN Y EL APARATO RESPIRATORIO

Tenemos que respirar para que el oxigeno llegue a nuestro cuerpo.
Se hace en dos partes:

Ventilación pulmonar, que se hace con la inspiración y la espiración.
Con la **inspiración** el aire entra en los pulmones, con la **espiración** el aire sale de los pulmones.

Intercambio de gases, el oxigeno entra y pasa a la sangre y después el dióxido de carbono pasa a los pulmones y sale fuera del cuerpo.

La respiración se hace con el **aparato respiratorio** que esta formado por las **vías respiratorias** y **los pulmones**.

Las **vías respiratorias** son: las **fosas nasales,** la **faringe,** la **laringe,** la **tráquea,** los **bronquios y** los **bronquiolos.**

Logopeda ABC: Mª José Alvarez
CEIP Sta María de Gracia

LA CIRCULACIÓN Y EL APARATO CIRCULATORIO

El **aparato circulatorio** lleva los **nutrientes** y el **oxigeno** por todo el cuerpo. después recoge los **deshechos**, lo que no sirve.

El **aparato circulatorio** está formado por:
La **sangre,** es un líquido rojo que hay dentro de los vasos sanguíneos.

Los **vasos sanguíneos,** por dentro va la sangre y son: **arterias**
venas
capilares

El **corazón** se mueve con los **latidos** y así pasa la sangre por los vasos sanguíneos.

Logopeda ABC: Mª José Alvarez
CEIP Sta María de Gracia

LA EXCRECIÓN Y EL APARATO EXCRETOR

En la nutrición hay dos sustancias de deshecho: el **dióxido de carbono** que se expulsa por el **aparato respiratorio** y **otras sustancias** que se eliminan por el **aparato excretor**.

El aparato excretor está formado por el **sistema urinario** y **las glándulas sudoríparas.**

El **sistema urinario** expulsa (hecha fuera) las sustancias de deshecho a través de a orina (pipi). Lo forman los **riñones**, los **uréteres**, la **vejiga** y la **uretra**.

Las **glándulas sudoríparas** están en la piel y eliminan las sustancias por el **sudor**.

Logopeda ABC: Mª José Alvarez
CEIP Sta María de Gracia

LA CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS

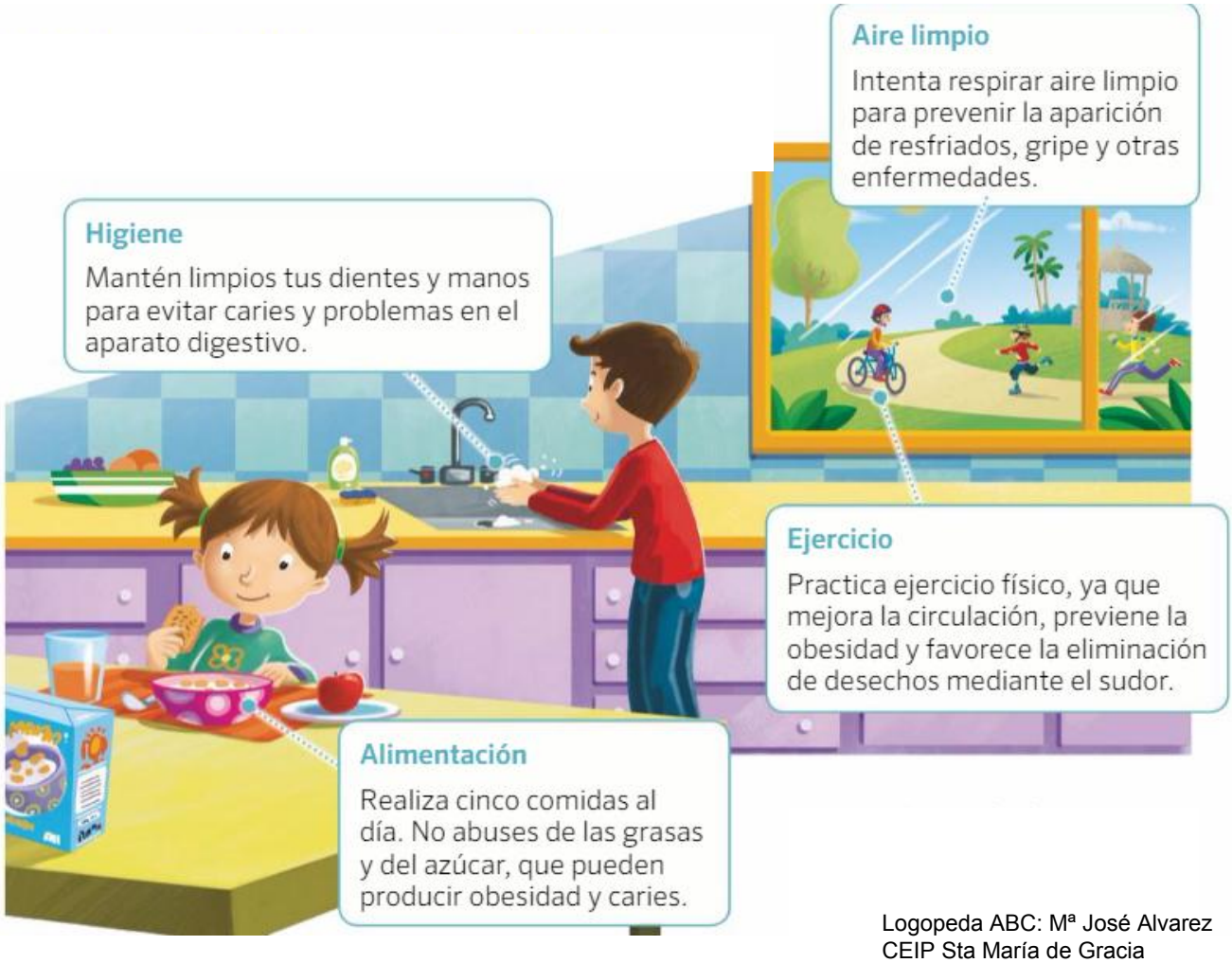
Los alimentos se tienen que comer rápido, si no hay que conservarlos.

El **frío** es una buena forma de conservar los alimentos.
Los podemos guardar en el frigorífico unos días. Si van a estar mucho tiempo, lo mejor es congelarlos, meterlos en el congelador.

Las **conservas** también son una buena forma de guardar los alimentos.
Se guardan los alimentos en una lata o en un bote de cristal y se le saca el aire

PRACTICAS SALUDABLES PARA LA NUTRICIÓN

Además de comer de forma saludable debemos hacer otras cosas para que se realice bien la función de nutrición.



Logopeda ABC: Mª José Alvarez
CEIP Sta María de Gracia