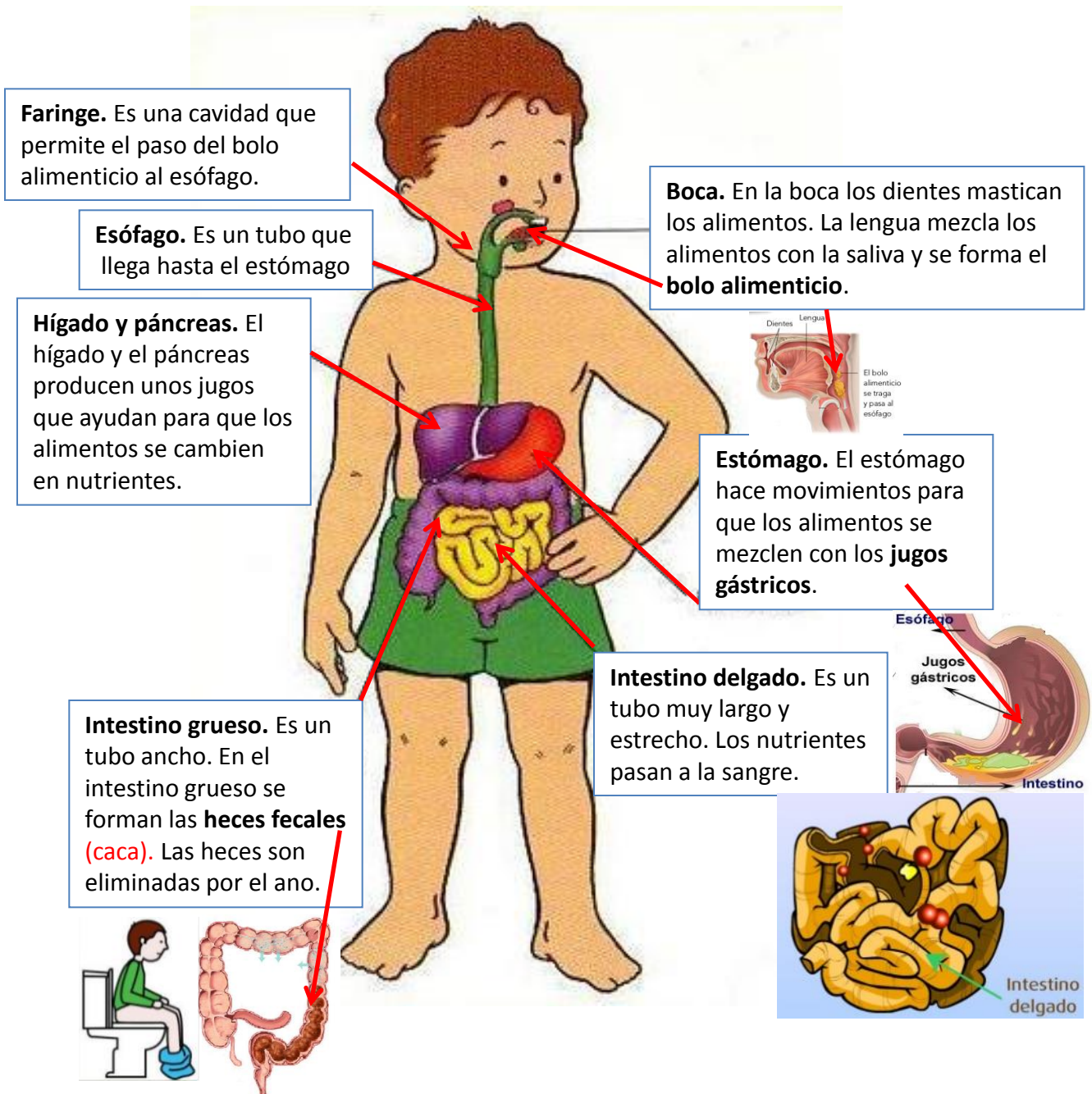


LA NUTRICIÓN Y LOS ALIMENTOS

El aparato digestivo

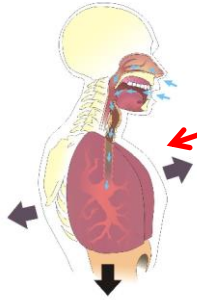
El **aparato digestivo** es el encargado de hacer la digestión de los alimentos. Los alimentos se transforman en ingredientes sencillos llamados **nutrientes**. La transformación de los alimentos en nutrientes se llama **digestión**.



La respiración y el aparato respiratorio

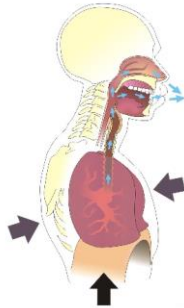
La respiración tiene dos partes:

☐ La inspiración.



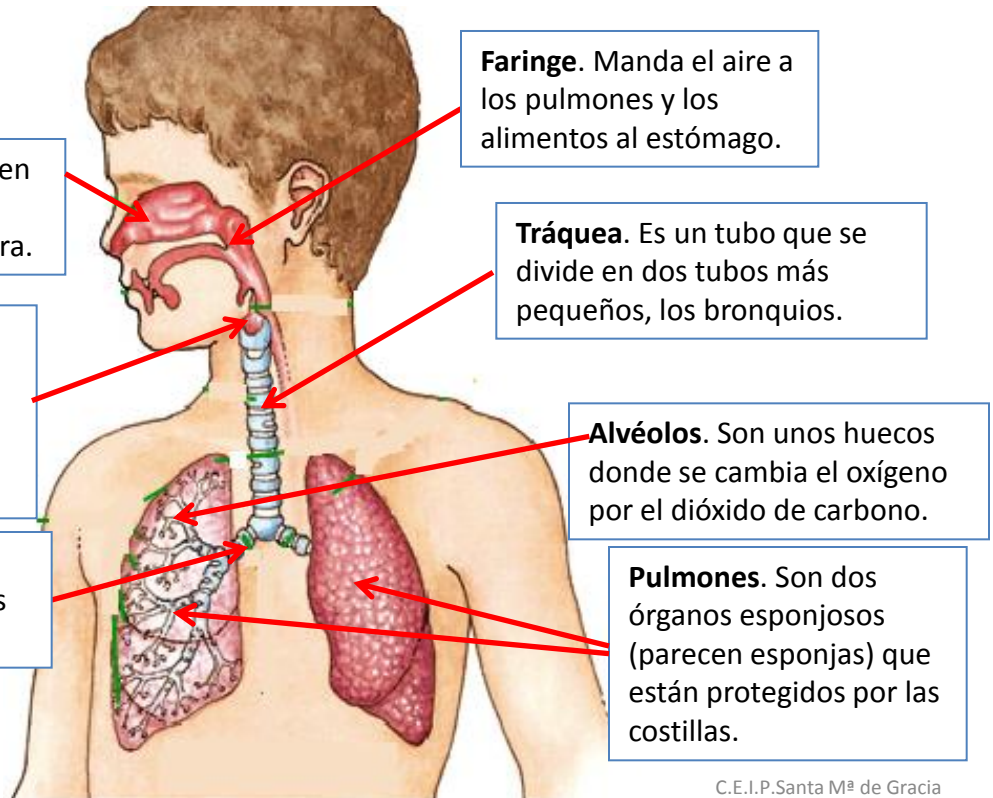
Al **inspirar** los pulmones se ensanchan (**se hacen anchos**) y el aire entra.

☐ La espiración.



Al **espirar** los pulmones se estrechan (**se hacen estrechos**) y el aire sale.

En **los pulmones entra** un gas que hay en el aire que se llama **oxígeno** y **sale** otro **gas de desecho** (no sirve) que se echa fuera que se llama **dióxido de carbono**.



Fosas nasales. Están en la nariz y calientan el aire que entra de fuera.

Faringe. Manda el aire a los pulmones y los alimentos al estómago.

Laringe. Es un tubo donde están las cuerdas vocales. Las cuerdas vocales producen los sonidos del habla.

Tráquea. Es un tubo que se divide en dos tubos más pequeños, los bronquios.

Bronquios. Son dos tubos que unen la tráquea con los pulmones.

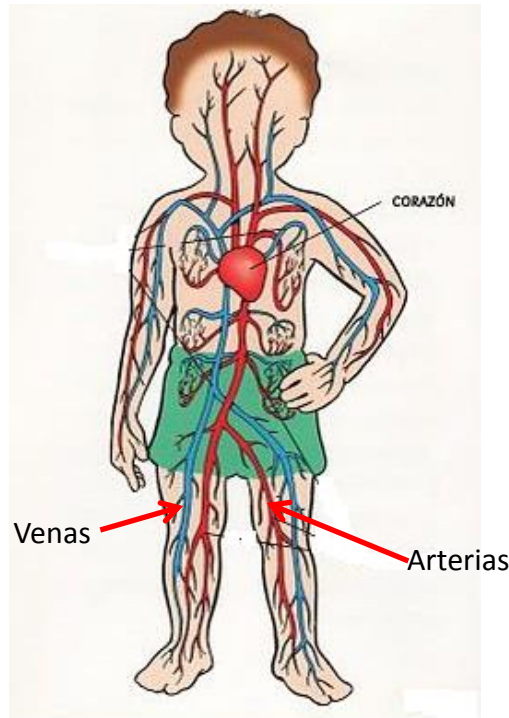
Alvéolos. Son unos huecos donde se cambia el oxígeno por el dióxido de carbono.

Pulmones. Son dos órganos esponjosos (parecen esponjas) que están protegidos por las costillas.

La circulación y el aparato circulatorio

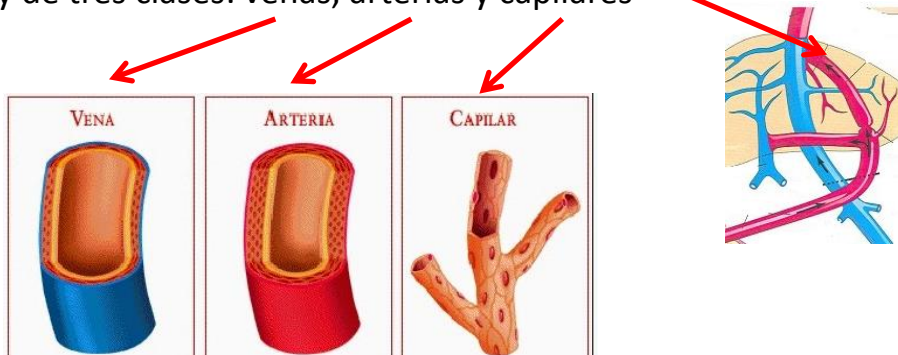
El **aparato circulatorio** reparte los nutrientes por todo el cuerpo y recoge las sustancias de desecho para echarlas fuera.

Aparato circulatorio



El aparato circulatorio está formado por:

- La **sangre** que es un líquido rojo que circula por los vasos sanguíneos.
- El **corazón** que es el órgano que bombea la sangre para que vaya por los vasos sanguíneos.
- Los **vasos sanguíneos** que son los conductos por los que circula la sangre. Hay de tres clases: venas, arterias y capilares



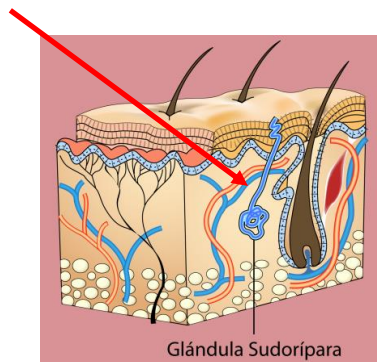
La excreción y el aparato excretor.

La **excreción** es la expulsión (**echar fuera**) las sustancias de deshecho.

El **aparato excretor** se encarga de hacer este trabajo.

El aparato excretor está formado por:

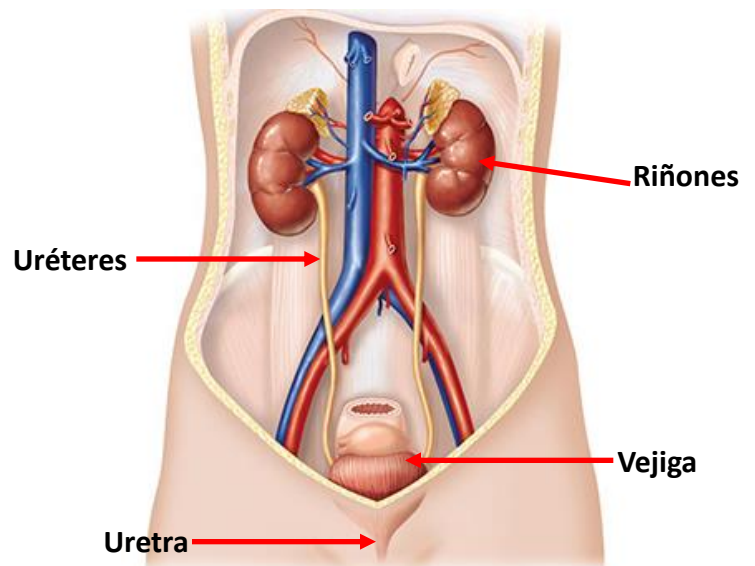
- Los **pulmones**
- El **sistema urinario** que produce y expulsa (**echa fuera**) la **orina**.
- Las **glándulas sudoríparas** que producen el sudor.



Las **glándulas sudoríparas** están en la **piel**.

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

La orina sale de los riñones por los **uréteres** hasta la **vejiga** y finalmente sale fuera por la **uretra**.



Los alimentos

¿Qué tienen los alimentos?

Los **alimentos tienen** unas sustancias llamadas **nutrientes**.

Los **nutrientes** son:

- Las **proteínas** que nos ayudan a crecer y a curar partes del cuerpo que se rompen, por ejemplo cuando nos hacemos una herida. Las proteínas están en las **carnes, pescados, huevos, leche** y sus derivados (**nata, yogur, queso**).



- Las **vitaminas** y los **minerales** nos ayudan a estar sanos. Las vitaminas y minerales están en las **frutas** y en las **verduras**.

Vitaminas y minerales



- Las **grasas** y los **hidratos de carbono** nos dan energía. Las grasas están en el **aceite, la mantequilla** y algunas **carnes y pescados**. Los **hidratos de carbono** están en **el arroz, la pasta, las patatas, el pan o el azúcar**.

Grasas



Hidratos de carbono



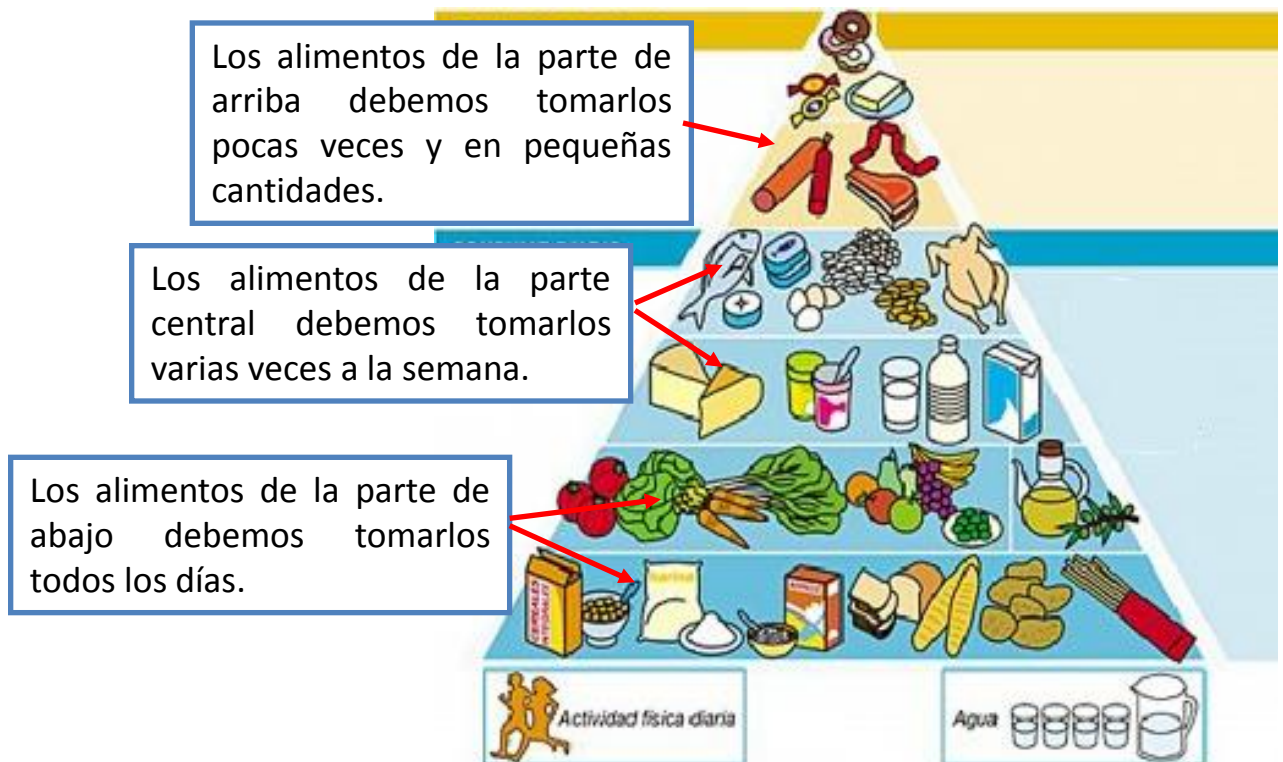
Una dieta saludable

La **dieta** es el grupo de todos los alimentos y bebidas que las personas tomamos cada día.

Para tener una **dieta saludable** debemos tomar alimentos que lleven todos los nutrientes que el cuerpo necesita para crecer y renovarse (curarse). Debemos tomar **proteínas, vitaminas, minerales, hidratos de carbono, grasas y agua**.

La pirámide de los alimentos

La **pirámide de los alimentos** nos dice los alimentos que debemos comer y las cantidades.



Consejos para una buena alimentación



Debemos comer solamente lo necesario.



No debemos comer menos de lo que nuestro cuerpo necesita.

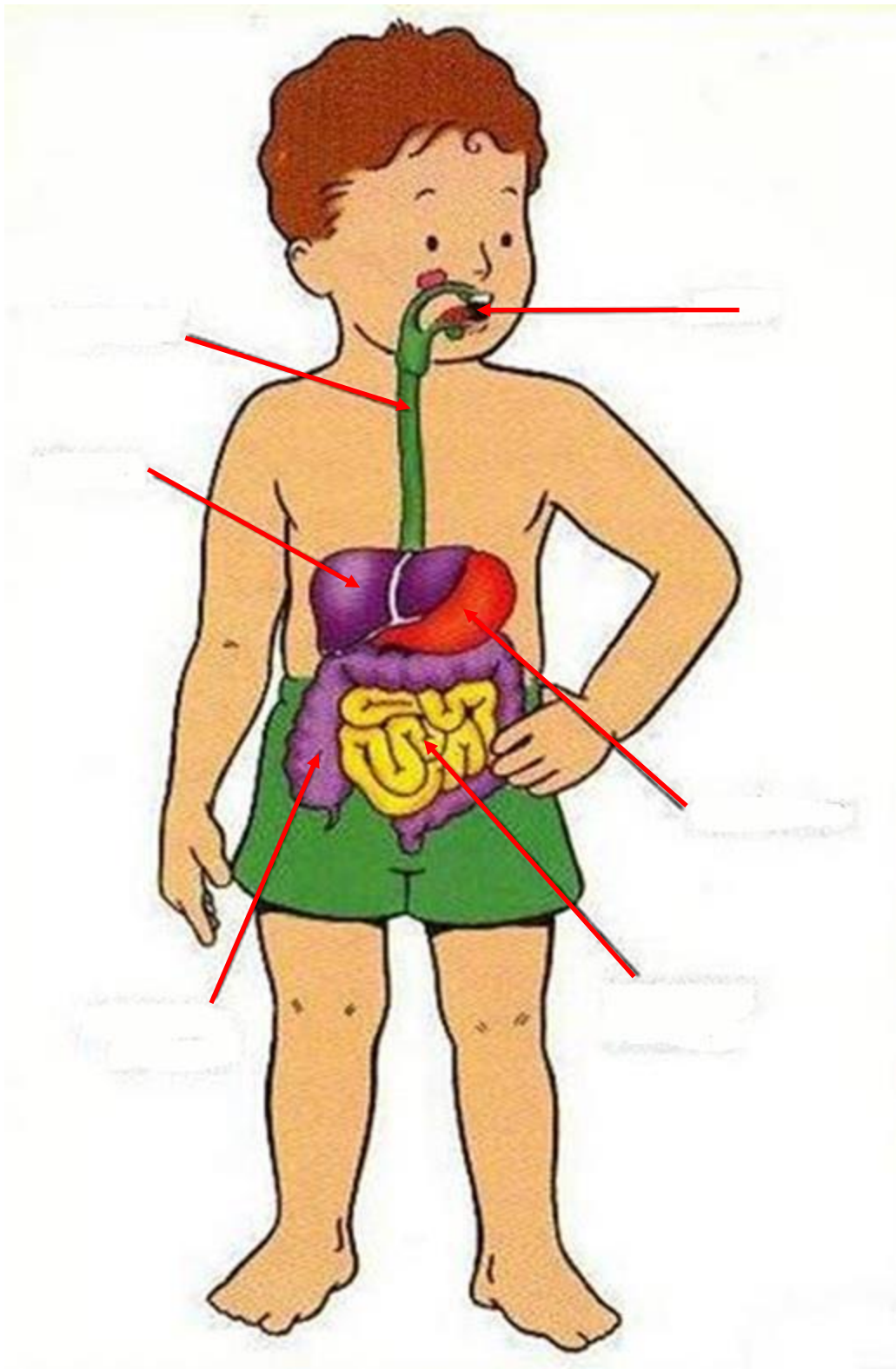


Debemos hacer cinco comidas cada día.

DESAYUNA BIEN, RINDE MÁS
!!! NO TE QUEDES SIN FUERZAS!!!



El desayuno es la comida más importante del día.



Esófago. Es un tubo que llega hasta el estómago

Hígado y páncreas. El hígado y el páncreas producen unos jugos que ayudan para que los alimentos se cambien en nutrientes.

Intestino grueso. Es un tubo ancho. En el intestino grueso se forman las **heces fecales (caca)**. Las heces son eliminadas por el ano.

Fosas nasales. Están en la nariz y calientan el aire que entra de fuera.

Laringe. Es un tubo donde están las cuerdas vocales. Las cuerdas vocales producen los sonidos del habla.

Bronquios. Son dos tubos que unen la tráquea con los pulmones.

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

Boca. En la boca los dientes mastican los alimentos. La lengua mezcla los alimentos con la saliva y se forma el **bolo alimenticio**.

Estómago. El estómago hace movimientos para que los alimentos se mezclen con los **jugos gástricos**.

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

Faringe. Manda el aire a los pulmones y los alimentos al estómago.

Tráquea. Es un tubo que se divide en dos tubos más pequeños, los bronquios.

Alvéolos. Son unos huecos donde se cambia el oxígeno por el dióxido de carbono.

Pulmones. Son dos órganos esponjosos (parecen esponjas) que están protegidos por las costillas.

EL APARATO RESPIRATORIO

