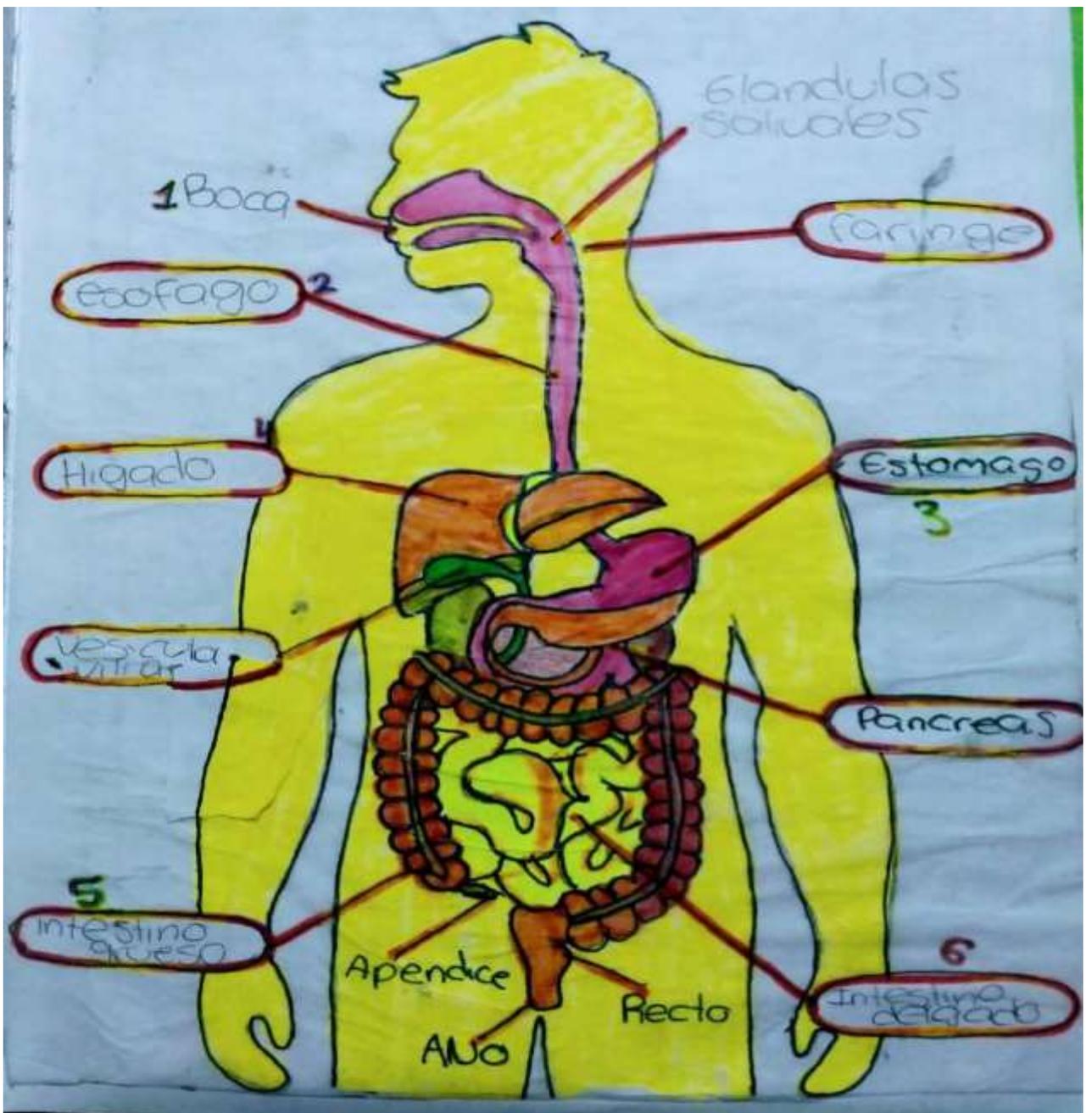


# APARATO DIGESTIVO



Scribe

6 de Agosto

## Propósito

Comprender el proceso de recorrido  
el proceso realizado del tubo digestivo

1. **En Boca** En la boca, los dientes son los encargados de triturar los alimentos y la lengua los mezcla con la saliva formando el bolo alimenticio.

2. Cuando tragas el bolo alimenticio pasa a través de la faringe y el esófago hasta el momento.

3. **Estomago** En el estomago los alimentos se mezclan con los jugos gástricos que le producen en su interior.

4. **Higado** El hígado y el páncreas se encargan de producir jugos gástricos

5. Intestino grueso para terminar en el  
intestino grueso

Proposito

comprender y identifica el proceso de  
la nutrición.

# NUTRICIÓN

## ¿QUE ES LA NUTRICIÓN?

La nutrición es el proceso biológico  
en lo que los alimentos y los líquidos  
necesarios para el funcionamiento,  
el crecimiento y el almacenamiento  
de sus funciones vitales.

## ¿Por qué necesitamos comer y beber?

Los alimentos nos proporcionan la energía necesaria para saltar, correr, jugar o aprender.

Además, para crecer también necesitamos alimentarte

## Clasificación de los Alimentos

- Proteínas
- Carbohidratos
- Grasas
- Minerales
- Vitaminas

# PROTEINAS

Las proteínas se utilizan principalmente para contruir los tejidos del organismo como los huesos, los musculos o la piel y formar algunas hormonas, enzimas y otras sustancias importantes.



Scribe

# CARBOHIDRATOS

Los hidratos de carbono o azúcares son la principal fuente de energía para todas las funciones que tienen lugar en nuestros organismos.



# GRASAS

Las grasas también son una fuente de energía. En muchos casos, esta energía se almacena.

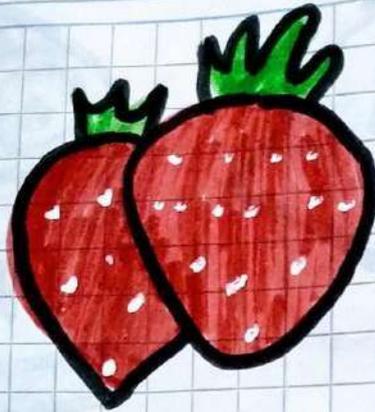


## MINERALES

Nuestro cuerpo también necesita minerales, como el calcio, el fósforo y el hierro.

## VITAMINAS

Las vitaminas son un grupo de sustancias que participan en muchas funciones de tu organismo. La mayoría se nombran en letras.



# EL AGUA

Además de comer, también necesitas beber. Nuestro cuerpo contiene una cantidad muy elevada de agua, entre 65% y un 75%. El ser humano podría vivir algunas semanas sin comer, sin embargo, no podría sobrevivir más que unos pocos días si agua.





1 Escribe falso o verdadero según corresponda.

- a. Las hortalizas contienen proteínas.
- b. Solo las verduras contienen vitaminas.
- c. El agua es un nutriente.
- d. No debemos consumir lípidos o grasas

falso  
falso  
verdadero  
falso

2 ¿En qué alimentos encuentras estas vitaminas?



- Aceite de hígado de bacalao
- Huevo
- Frutas



- Pescado
- Mejillones
- Tubérculos
- Lentejas



- Hígado
- Quesos
- Almendras
- Carne Asada



- Salchichón
- Jamón
- Pure de papa



- Pescado
- Mejillones
- Tubérculos
- Lentejas



- Banano
- Atún
- Carne
- Garbanzo



- Cereales
- Leche
- Huevo
- Nueces



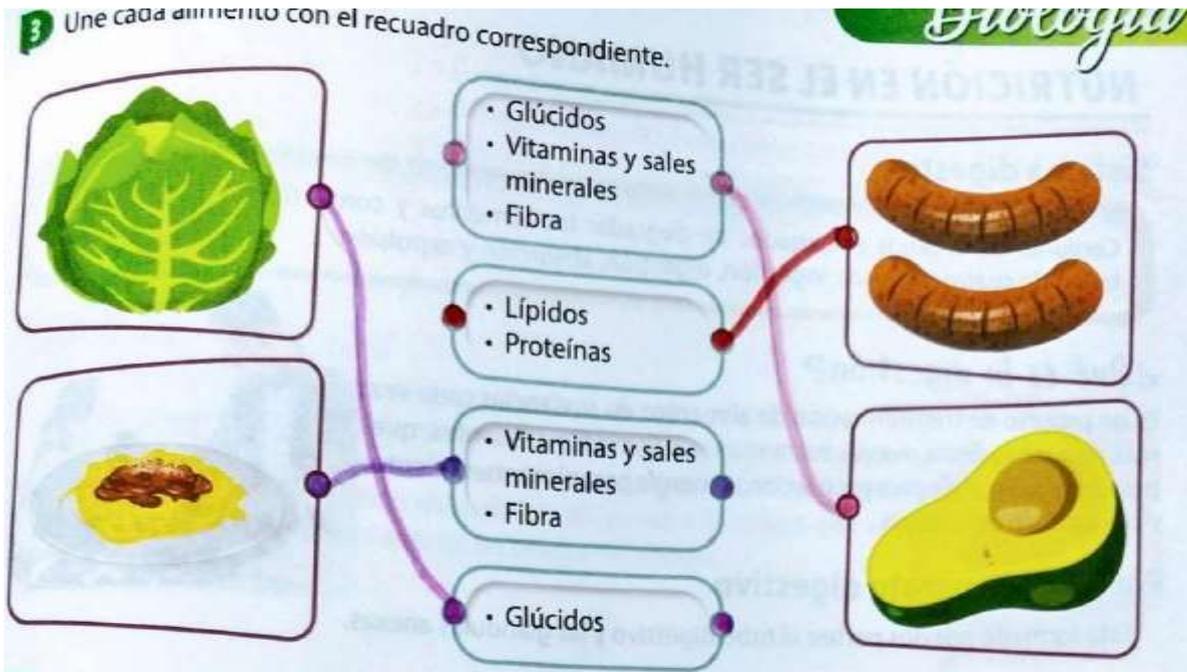
- Hígado
- Verduras
- Frijoles
- Trigo



- Almejas
- Hígado
- Levadura
- Cereales



- Frutas
- Aguacate
- Verduras



4 ¿Qué importancia crees que tienen las vitaminas para nuestro cuerpo?

Las vitaminas son compuestos orgánicos que el cuerpo necesita para el metabolismo. Las vitaminas también participan en la formación de células sanguíneas, sistema nervioso y material genético.

5 Elabora una lista con 10 productos que consumes generalmente en una semana y escribe los nutrientes que cada uno aporta.

1. Arroz = Fibra - carbohidratos - agua - proteína - Sodio - Fosforo - aceites vegetales - hierro - calcio - B1 - B12.
2. Papa = Hierro - vitamina C - B1 - B3 - B6 - potasio - fosforo - magnesio - ácido pantoténico.
3. Banano vitaminas A - C - B1 - B2 - B6 - B9 - E - potasio - magnesio - hierro - calcio - zinc - selenio.
4. Carne Hierro - potasio - fosforo - zinc - vitamina B.
5. Pollo proteínas - lípidos - vitamina B3 - hierro - zinc.
6. Tomate Potasio - vitamina A - Ácido fólico - fosforo.
7. Leche calcio - carbohidratos - magnesio - fosforo - zinc.
8. Azúcar vitamina A - calcio - hierro - potasio - zinc.
9. Queso calcio - vitamina A y D - fosforo - B12 - B9 - B1.
10. Huevo calcio - B12 - ácido fólico - sodio - cobre.

3 Escribe las partes que componen el sistema.

