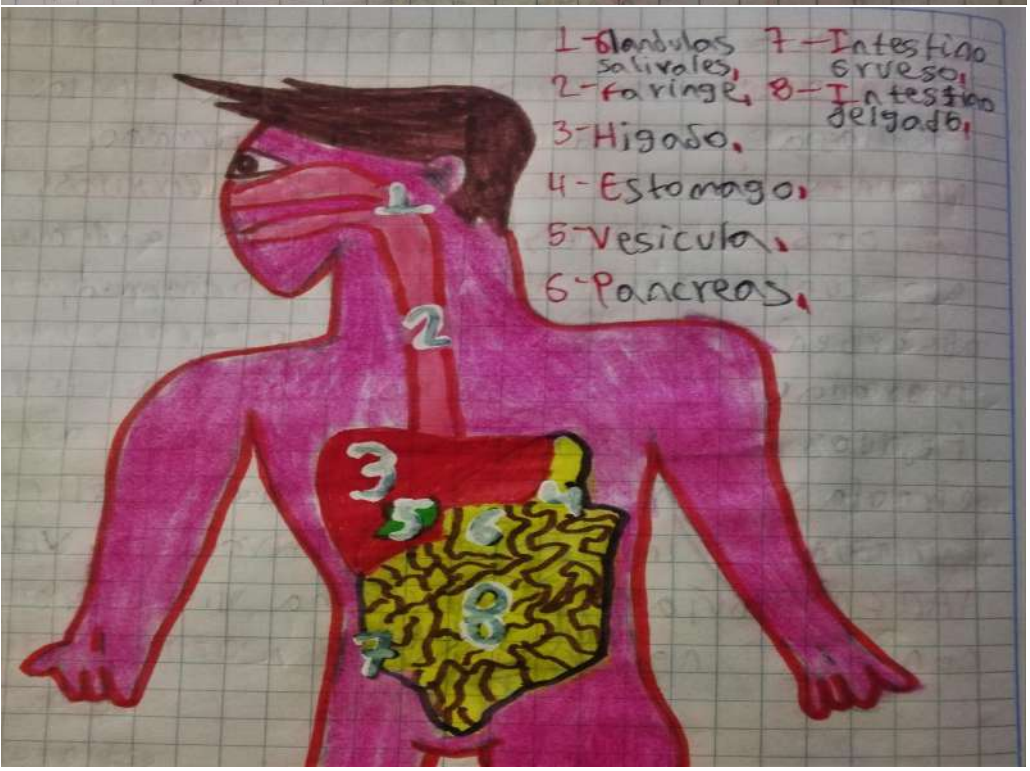


4-08-21

PROPÓSITO: comprender la morfología y la fisiología del sistema digestivo humano,

NUTRICIÓN EN LOS SERES HUMANOS:

LA DIGESTIÓN: es el proceso mediante el cual los Alimentos se digieren, absorben y los productos en su degradación se almacenan en los tejidos y órganos del cuerpo y circula por la sangre para cumplir funciones imprescindibles para la vida.



6-08-21

PROPOSITO: Comprender el proceso de recorrido que realiza el bolo de digestivo.

11-08-21

PROPOSITO: Comprender el proposito de la nutrición.

¿QUE ES LA NUTRICION?

La nutrición es el proceso biológico en el que los organismos asimilan

los Alimentos y los líquidos

necesarios para el funcionamiento,

el crecimiento y el mantenimiento

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 necesitas alimentarte. Los Alimentos son los que nos proporcionan los componentes necesarios para construir o reparar los tejidos que forman tu organismo.

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS:

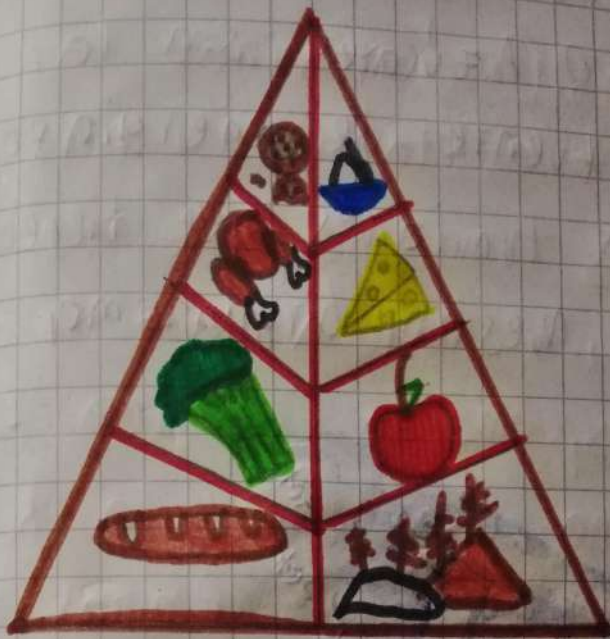
1 Proteínas,

1 Carbohidratos,

1 Grasas,

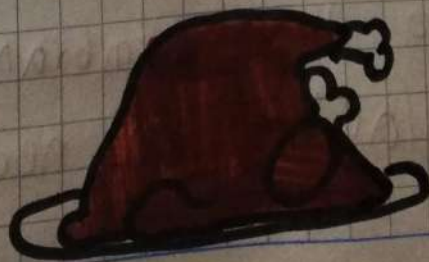
1 Minerales,

1 Vitaminas,



PROTEINAS!

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



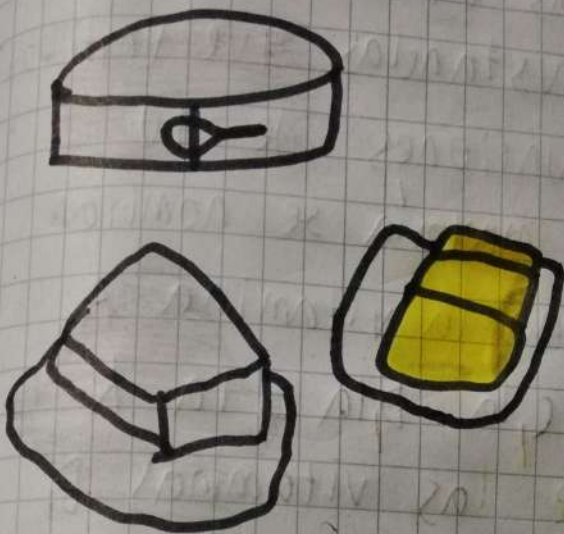
CARBOHIDRATOS! Los Hidratos de carbono o Azúcares son la principal fuente de energía para todas las funciones que tienen lugar en nuestro organismo.



GRASAS!

Las grasas también son una fuente de energía. En muchos casos, esta energía se almacena. Las grasas forman parte de algunas estructuras, como las membranas de todas las células, y son necesarias también

Para absorber algunas vitaminas,



MINERALES! Nuestro cuerpo necesita también minerales, como el calcio, el fósforo o el Hierro. El calcio y el fósforo son muy importantes para que tus Huesos crezcan y conserven su dureza. El Hierro es fundamental para que los glóbulos rojos de la sangre puedan transportar

oxígeno,

VITAMINAS! Las vitaminas son un grupo de sustancias que participan en muchas funciones de tu organismo. La mayoría se nombran con letras, como la vitamina A, la vitamina C, la D, la E, la K y el grupo de las vitaminas B.



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



Actividad

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

F
F
F
F

2 ¿En qué alimentos encuentras estas vitaminas?



Huevos, Frutas naranjas
y amarillas, cereal.



Huevos, germen
de trigo, Nueces.



Maxacuta, Leche,
Nueces, carnes.



pollo, productos
lacteos, pan.



Carne de res, Pollo,
Mariscos y vísceras.



Atun, salmón,
Bananos, Nueces.



Cacahuates, cerdo,
Higado, pescados.



Leche, Huevos,
Frutos secos.



Pescado, carne,
leche, Higado de res.



Naranjas,
torongos, pomelos.

3 Une cada alimento con el recuadro correspondiente.

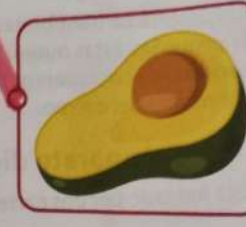


- Glúcidos
- Vitaminas y sales minerales
- Fibra

- Lípidos
- Proteínas

- Vitaminas y sales minerales
- Fibra

- Glúcidos



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

Las vitaminas son muy importantes ya que las vitaminas nos dan energía y fuerza.

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

- Pollo → proteína
- Leche → calcio, vitamina D y A
- Cereal → sales minerales
- Queso → calcio, vitamina A y D
- Pescado → sales minerales
- chocolate → fósforo - magnesio
- spaguetis → glucidos
- carne → proteína
- sandwich → fibra - sales minerales
- Huevo → vitamina B12 - calcio - Hierro
- salchicha → proteínas
- Galletas → proteínas y grasas