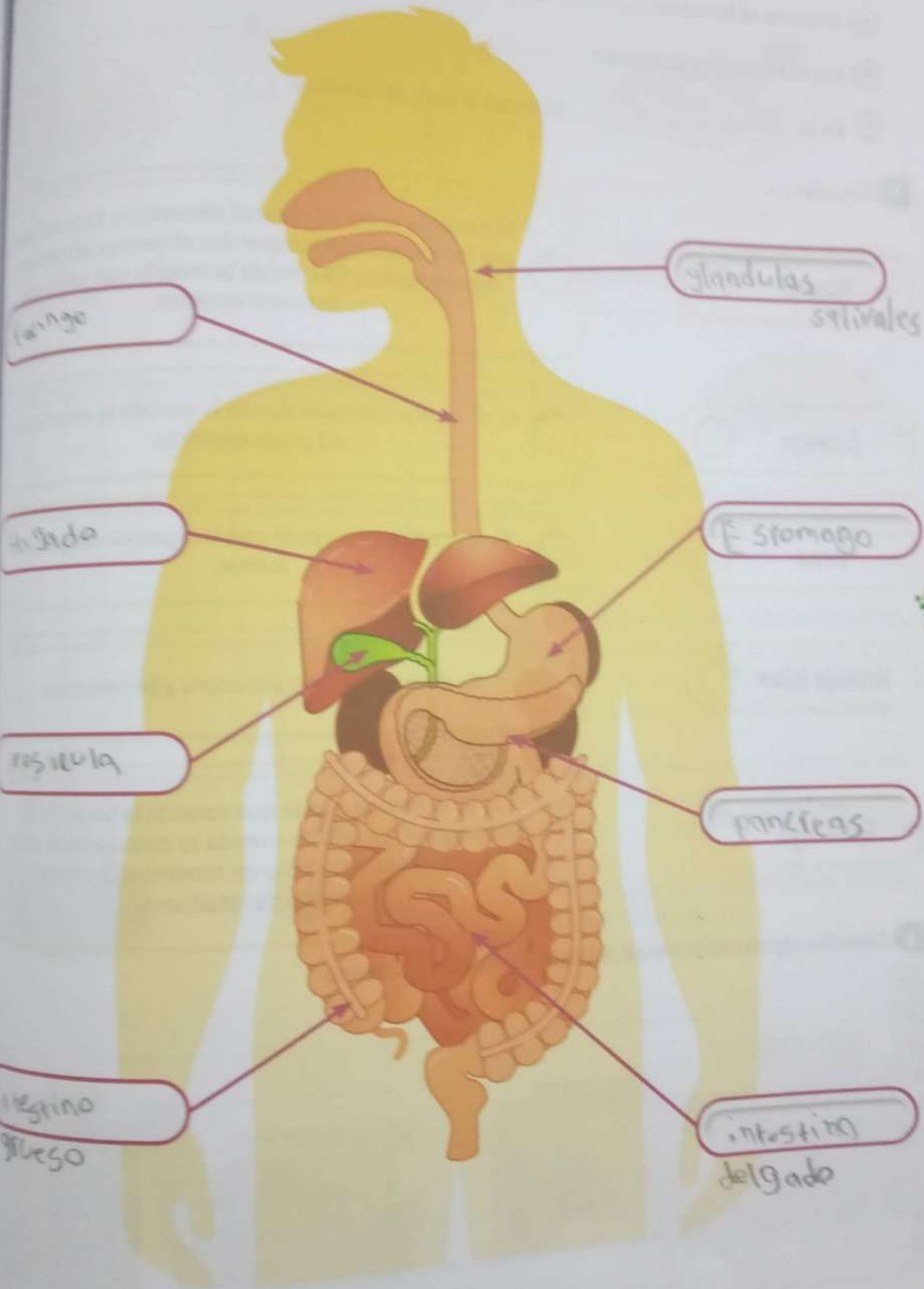
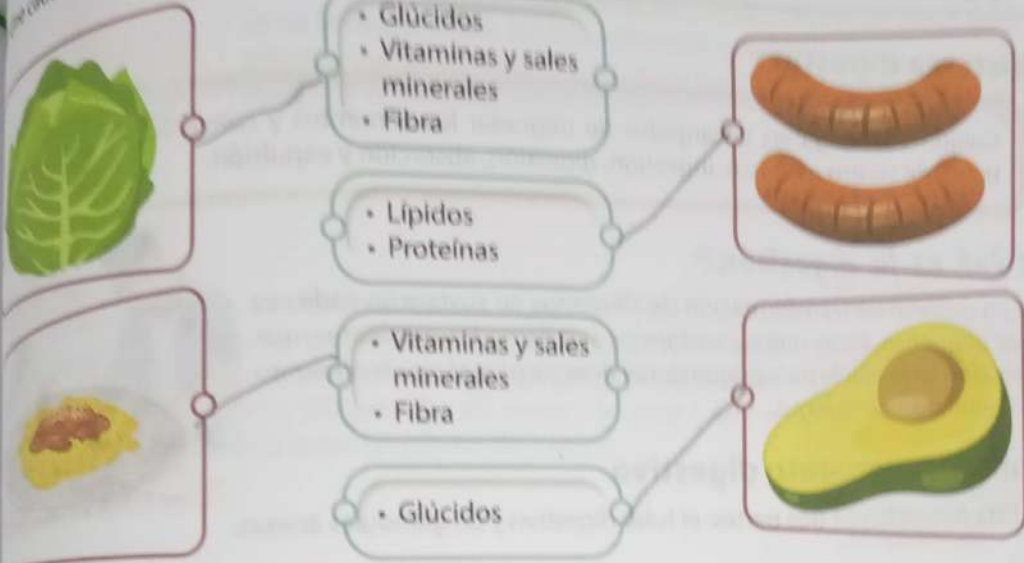


Describe las partes que componen el sistema.



Asocia cada alimento con el recuadro correspondiente.



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

Muchas por que ellas nos ayudan a crecer

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

- 1 frutas = A, C.
- 2 vegetales = A, C, B1.
- 3 pollo = C.
- 4 huevo = C
- 5 agua = A
- 6 leche = B1
- 7 pan = hierro
- 8 papas = A
- 9 chicles = B
- 10 jugos = C

Que es la nutrición

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.

Clasificación de los alimentos

1. proteínas.
2. Carbohidratos.
3. grasas.
4. minerales.
5. vitaminas.

por que 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 nos proporcionan los componentes necesarios para construir o reparar los tejidos que forman tu organismo.

Proteínas

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

Carbohidratos

Los carbohidratos de carbono o azúcares son la ~~función~~ principal fuente de energía para todas las funciones que tienen en nuestro organismo.

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.

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 los huesos crezcan y conserven su densidad. El hierro es fundamental para que los glóbulos rojos de la sangre puedan transportar oxígeno.

El Agua

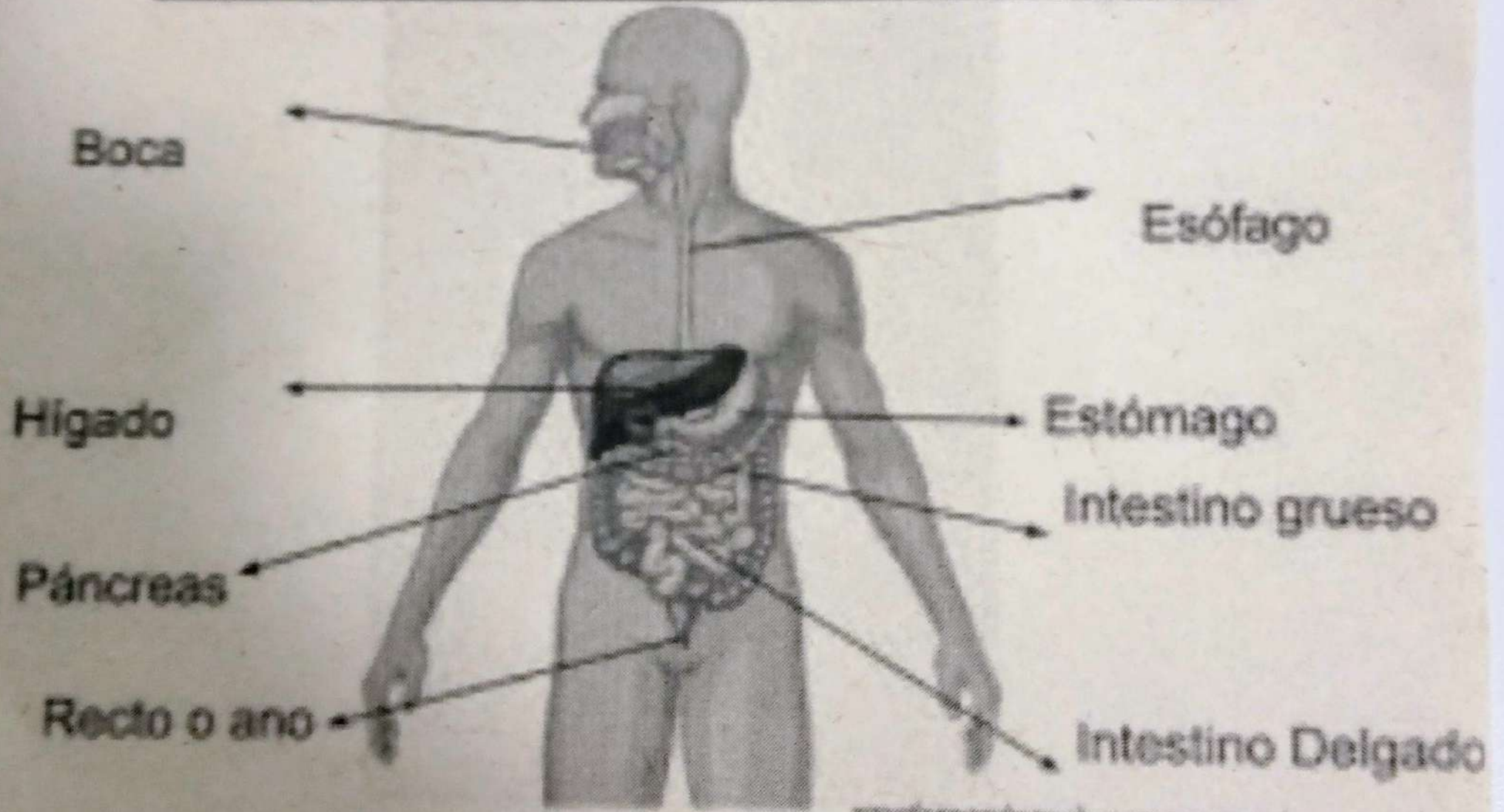
Además de comer también necesitamos beber. Nuestro cuerpo contiene una

Scribe

Scribe

Cantidad muy elevada de agua entre un
el ser humano podría vivir algunas
semanas sin comer sin embargo no podría
sobrevivir sin agua.

LA DIGESTIÓN SE REALIZA EN EL APARATO DIGESTIVO



scout's man de azul amar capimarta