

Propósito

Comprender el proceso de recorrido que realiza el bolo digestivo

Recorrido del bolo digestivo

- 1* 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 para a través de la faringe y el esófago hasta el estómago
- 3* En el estómago, los alimentos se mezclan con los jugos gástricos que continúan con la digestión para procesar los alimentos.

Propósito

Comprender el propósito de la Nutrición

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 nutrientes.

¿Por qué necesitamos comer?

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

Clasificación de alimento =

* Proteínas

* Carbohidrato

* Vitaminas

* Grasas

* Minerales

Proteínas =

Se utilizan principalmente para construir los tejidos de organismos como los huesos, los músculos o la piel y para formar algunas hormonas, enzimas y otras sustancias importantes.

Carbohidratos =

De carbono o azúcares son la principal fuente de energía para todas las funciones que tiene lugar en nuestro organismo.

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 =

Son un grupo de sustancias que participan en muchas funciones de tu organismo. La mayoría se nombran

Con letras, como la vitamina A, Vitamina C, la D, la E, la K y grupo de las "Sustancias" B.
Vitamina

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.

pirámide nutricional

La pirámide nutricional, también conocida como pirámide alimenticia o pirámide alimentaria, es usualmente el método utilizado para surgir la variedad de alimentos a consumir en forma cotidiana.

Lo que propone la pirámide es la distribución para consumo del tipo o grupo de alimentos que la componen en proporciones parecidas a la de las capas o escalones.

