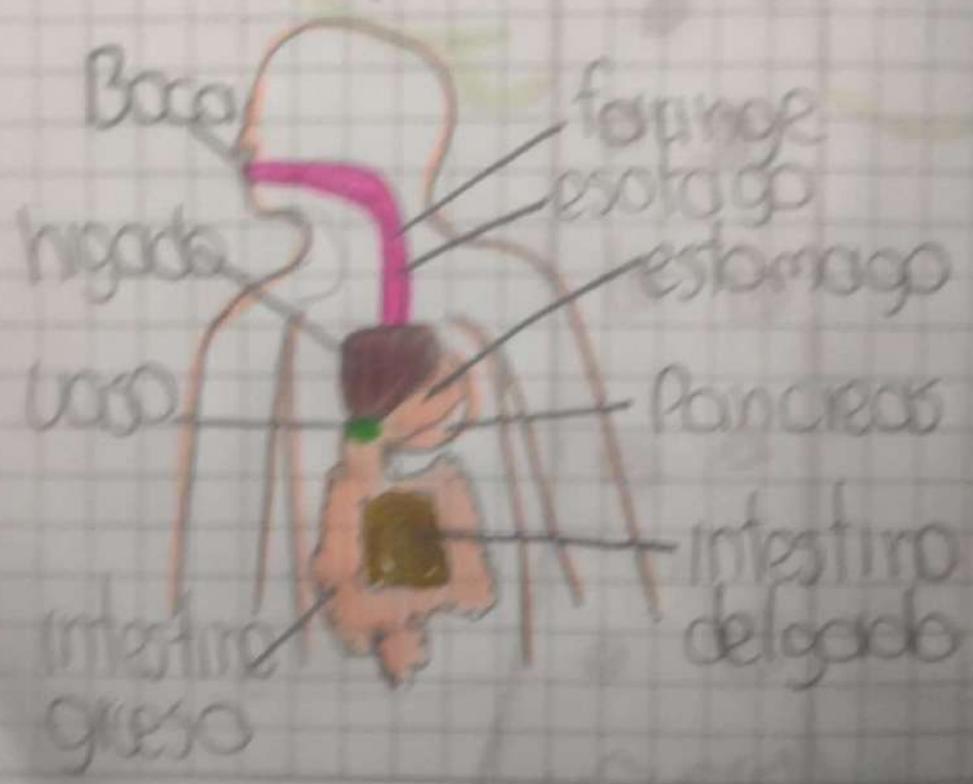


Alimentación en los seres vivos

### nutrición en los seres vivos

es el proceso mediante el cual los alimentos se digieren, absorben y los productos de degradación se dirigen en los tejidos y órganos del cuerpo y circulan por el cuerpo para cumplir funciones vitales de la vida.



## Propósito

comprender el propósito de la nutrición

## Que es la nutrición

es el proceso en el que los organismos asimilan los alimentos y los líquidos necesarios para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de sus funciones vitales.

## Porque necesitamos comer y beber

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

## Características de los alimentos

- **Proteínas** 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 carbohidratos son la principal fuente de energía para todas las funciones que tienen 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 algunos nutrientes.

## 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 firmeza. El hierro es fundamental para que los glóbulos rojos de la sangre puedan transportar oxígeno.

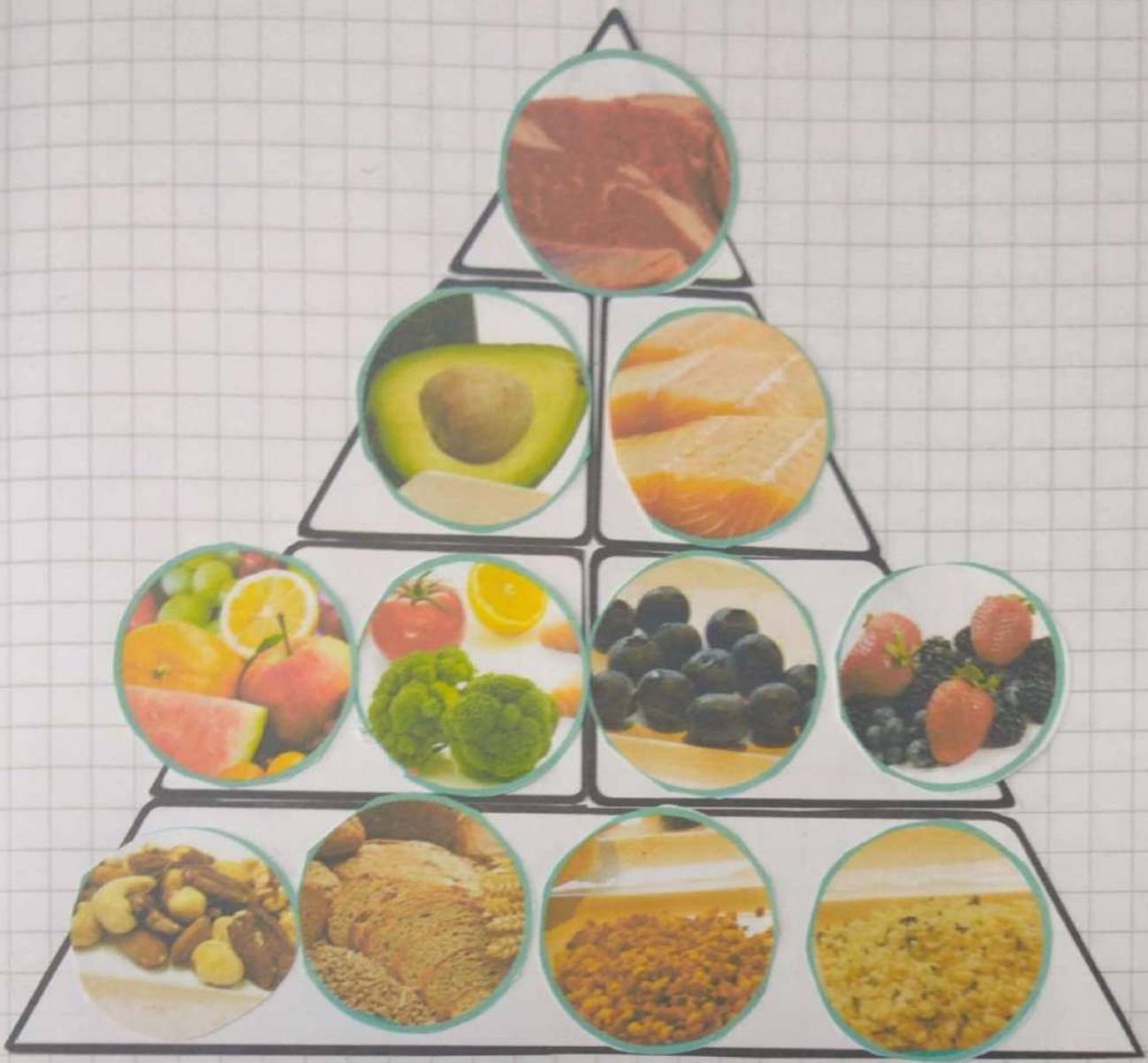
## Vitaminas

son un grupo de sustancias que participan en muchos procesos de la organismo. La mayoría se nombran con letras, como la vitamina A, la vitamina C, la D, la K y el grupo de las vitaminas B.

## Agua

Además de comer, también necesitamos 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 de unos pocos días sin agua.

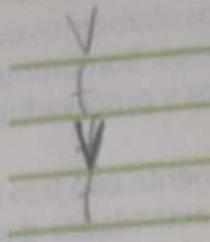
# Piramide nutricional



# 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



2 ¿En qué alimentos encuentras estas vitaminas?



huevos carnes  
leche  
frutas



carne jamón  
pan pastas  
chicken  
nueces



gachas  
cacao  
chirimoya  
maracuyá



pollo  
cacañotes  
pan  
Botino



granos  
carnes  
mani  
huevos



pan  
maní  
nueces  
carne



vegas  
leche  
pan  
cebolla



leche  
hortalizas  
carne  
frutas  
cereales



pescado  
almendra  
higado  
huevos



arándano  
fresa  
melón  
tomate

Une cada alimento con el recuadro correspondiente.

# Biología

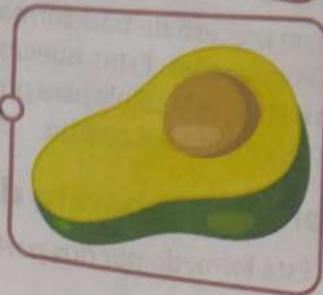
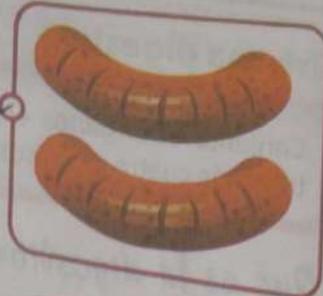


- Glúcidos
- Vitaminas y sales minerales
- Fibra

- Lípidos
- Proteínas

- Vitaminas y sales minerales
- Fibra

- Glúcidos



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

se necesitan para el metabolismo y para lograr el crecimiento adecuado y necesario para formar hormonas cerebrales como

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

huevos - vitamina D, pan vitamina B,  
 arroz vitamina E y B, carne B6 y B12  
 leche vitamina A, frutas, vitamina C,  
 cereales B, B1, B2, B3, B6 y 12, sardinas A y B,  
 atún vitamina B, cacahuillo vitamina A B1  
 B2 B3 y C.