



Nombre: _____

Curso: _____

La **nutrición** consiste en adquirir un aporte externo de materia y energía para poder mantener la vida, crecer y recuperar lo que vamos perdiendo al realizar nuestra actividad continua. Comprende tres funciones básicas: obtención de energía para realizar actividades diversas, aportar materiales para construcción y recuperación de tejidos y aporta sustancias reguladoras, que permiten que las reacciones sucedan con éxito. Una buena nutrición previene de muchas enfermedades crónicas, y está relacionada con un estilo de vida sano. Muchos problemas de salud se pueden prevenir a través de una alimentación o una dieta saludable, que siga las proporciones adecuadas de cada alimento.

En el **proceso de nutrición** tomamos alimentos complejos ricos en materia orgánica e inorgánica y lo digerimos hasta liberar sus moléculas básicas llegando a la célula. Allí sirven como elementos básicos para construir nuestra propia materia, nuestro propio cuerpo.

Las seis clases de nutrientes que el cuerpo necesita diariamente son agua, vitaminas, minerales, carbohidratos, proteínas y grasas.

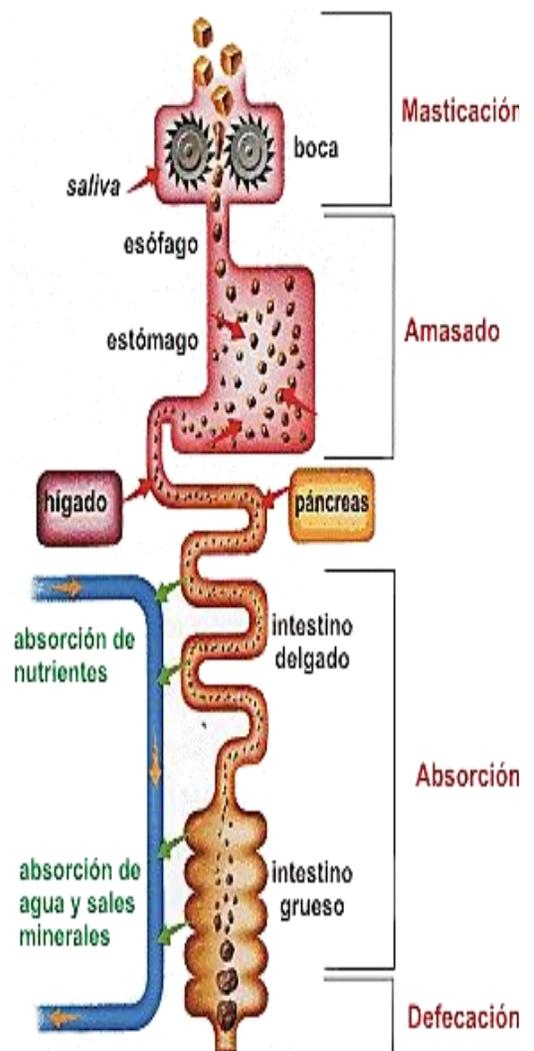
TIPOS DE NUTRICIÓN

- **Nutrición autótrofa:** Se conoce como nutrición autótrofa aquella que utilizan los organismos autótrofos, que son organismos que producen su propio alimento, sintetizando las sustancias esenciales que necesitan para su metabolismo a partir de las sustancias inorgánicas, como el dióxido de carbono.
- **Nutrición heterótrofa:** Como nutrición heterótrofa se designa aquella propia de los organismos heterótrofos, que son los seres que necesitan de otros para vivir, es decir, que se alimentan con las sustancias orgánicas que son sintetizadas por otros organismos.
- **Nutrición celular:** Conjunto de procesos mediante los cuales, la célula obtiene la materia y energía necesarias para realizar sus funciones vitales y para fabricar su materia celular. Las células necesitan obtener nutrientes para poder realizar sus funciones de manera óptima

La alimentación es un conjunto de actividades mediante las cuales tomamos los alimentos y éstos se introducen en el cuerpo. Es un acto consciente y voluntario. La nutrición es el conjunto de transformaciones que experimentan los alimentos dentro del cuerpo y cómo éste los utiliza.

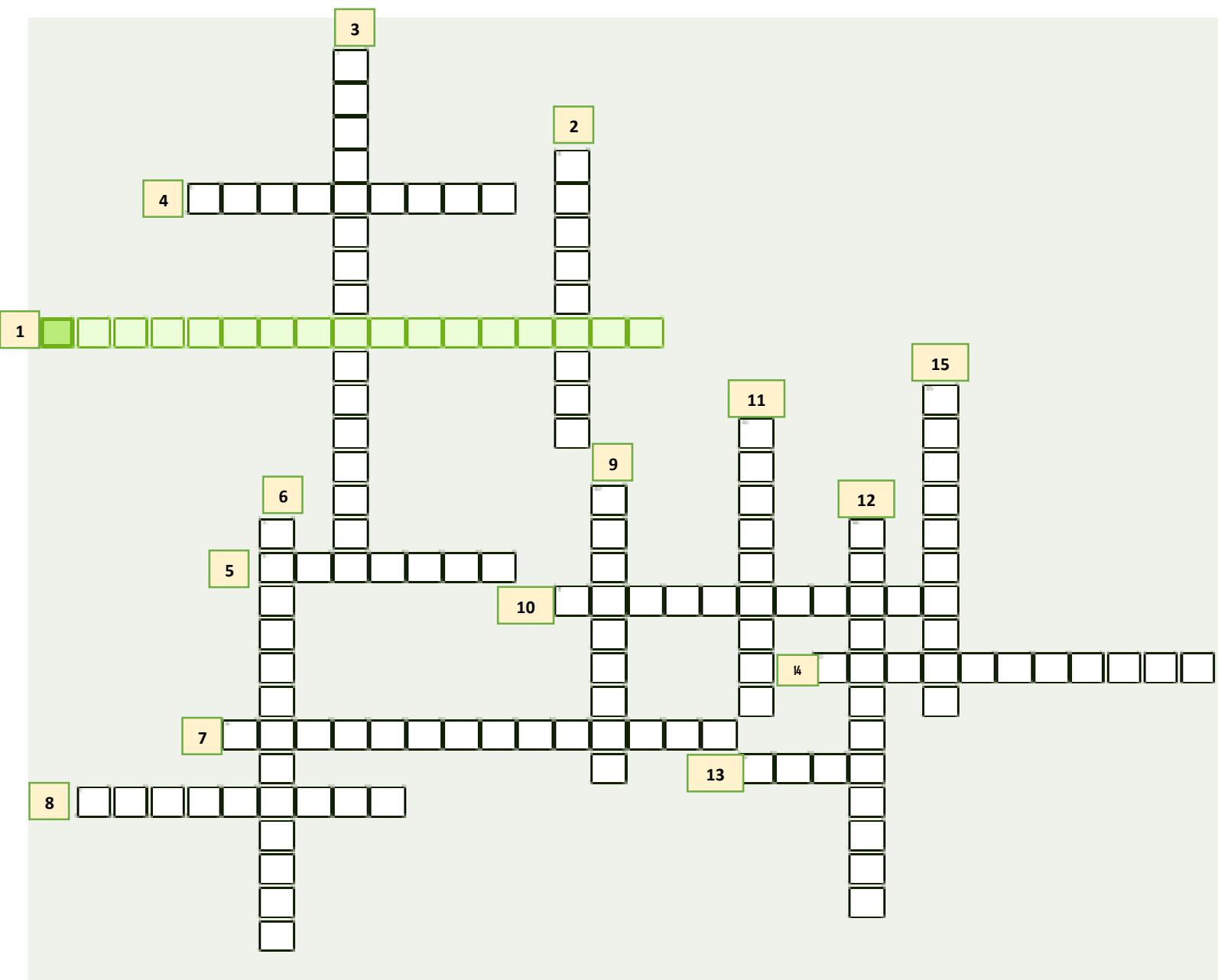
Los alimentos son compuestos que están formados por sustancias básicas que dan a los seres vivos materia y energía imprescindibles para el buen funcionamiento del cuerpo. Se pueden clasificar atendiendo a distintos criterios: naturaleza, origen, duración, etc.

- Los nutrientes son sustancias básicas que realizan funciones específicas en nuestro organismo. Un alimento está formado por uno o más nutrientes. Por ejemplo, un alimento es la leche y sus nutrientes son vitaminas, sales minerales, proteínas, lípidos, glúcidos; etc
- Mientras que la **Alimentación** es un proceso voluntario y consciente que podemos aprender y mejorar; la mayoría del proceso de la nutrición es involuntario e inconsciente y no se puede aprender.
- Los alimentos que tomamos los tenemos que transformar en sustancias mucho más sencillas para que nuestro organismo las pueda utilizar. Esta transformación se llama **digestión**.
- La digestión se realiza en el tubo digestivo, dentro del cual el alimento avanza gracias a la contracción de sus paredes y sufre dos tipos de procesos:
- **La digestión mecánica:** Los alimentos son triturados y amasados para mezclarlos.
- **La digestión química:** Los alimentos se mezclan con los diferentes jugos digestivos que segregan las glándulas digestivas. En este proceso los alimentos se transforman en sustancias más simples utilizables por nuestro organismo.
- Una vez transformado el alimento en nutrientes, éstos son absorbidos en el intestino delgado para su posterior distribución por todo el cuerpo gracias al aparato circulatorio.



ACTIVIDAD DE CLASE

Resuelve el crucigrama teniendo en cuenta la información dada



- 1- Es un tipo de digestión en la que los alimentos son triturados y amasados para mezclarlos
- 2- Una de las seis clases de nutrientes que el cuerpo necesita diariamente son
- 3- Es un tipo de digestión en la que los alimentos se mezclan con los diferentes jugos digestivos que segregan las glándulas digestivas. En este proceso los alimentos se transforman en sustancias más simples utilizables por nuestro organismo.
- 4- Es el proceso mediante el cual los alimentos son transformados en sustancias más sencillas utilizables por nuestro organismo.
- 5- Es un proceso de la digestión que se realiza en el estómago el cual consiste en el mezclado... del alimento para convertirlo en partes más pequeñas (mirar gráfico)
- 6- Una de las seis clases de nutrientes que el cuerpo necesita diariamente
- 7- Está es importante para asegurar el buen funcionamiento del cuerpo y prevenir enfermedades
- 8- Es un tipo de nutrición en la que los organismos que producen su propio alimento a partir de sustancias inorgánicas como el dióxido de carbono.
- 9- Una de las seis clases de nutrientes que el cuerpo necesita diariamente son
- 10- Es un proceso que de la digestión que se realiza en la boca con ayuda de los dientes, caninos, y saliva. (mirar gráfico)
- 11- Es un proceso que de la digestión que se realiza en los intestinos el cual extrae sustancias de los alimentos y son enviadas a la sangre y luego a cada célula. (mirar gráfico)
- 12- Es un conjunto de actividades mediante las cuales tomamos los alimentos y éstos se introducen en el cuerpo. Es un acto consciente y voluntario
- 13- Una de las seis clases de nutrientes que el cuerpo necesita diariamente son
- 14- Es un tipo de nutrición en la que los seres que necesitan de otros organismos para obtener sustancias orgánicas necesarias para vivir.
- 15- Son sustancias básicas que realizan funciones específicas en nuestro organismo y se encuentran en los alimentos.