

Nombre _____ Fecha _____

Recuerda

Mediante la **función de nutrición**, el cuerpo obtiene todos los nutrientes que necesita para vivir. La nutrición incluye:

- La **digestión**, mediante la cual el cuerpo obtiene nutrientes de los alimentos.
- La **respiración**, mediante la cual obtiene oxígeno.
- La **circulación**, que hace llegar los nutrientes y el oxígeno a todas partes del cuerpo.
- La **excreción**, mediante la que el cuerpo elimina las sustancias de desecho.

1. Indica de qué proceso se trata en cada caso.

Sirve para obtener oxígeno del aire.

Sirve para llevar los nutrientes a todo el cuerpo.

Sirve para obtener nutrientes de los alimentos.

■ ¿A qué función vital de nuestro cuerpo pertenecen estos cuatro procesos?

2. Escribe V, si es verdadero, o F, si es falso, y reescribe correctamente las oraciones falsas.

La nutrición sirve para obtener de los alimentos los nutrientes que necesitamos.

Las funciones vitales son nutrición y relación.

La respiración sirve para eliminar las sustancias de desecho.

Nombre _____ Fecha _____

Recuerda

- Los **alimentos** contienen **nutrientes** que nuestro organismo necesita para vivir. Los principales nutrientes son:
 - **hidratos de carbono**, que proporcionan energía;
 - **grasas**, que también aportan energía;
 - **proteínas**, que son necesarias para crecer y reparar nuestro cuerpo;
 - **vitaminas y minerales**, necesarios en pequeñas cantidades para el correcto funcionamiento del organismo.
- Mediante la **digestión** nuestro cuerpo descompone los alimentos y obtiene de ellos estos nutrientes.

1. Escribe una oración con cada grupo de palabras.

- Digestión–nutrientes

- Energía–grasas

2. Completa las siguientes oraciones.

Nuestro organismo necesita _____ y la obtiene de los hidratos de _____ y de las _____. Además, necesita _____ con las que reparar y crecer, y _____ que obtiene de las frutas y las verduras. Mediante la _____ el cuerpo descompone los alimentos para obtener estos _____.

3. Relaciona los alimentos con los nutrientes que contienen.

Proteínas •

Vitaminas •

Hidratos de carbono •

Grasas •

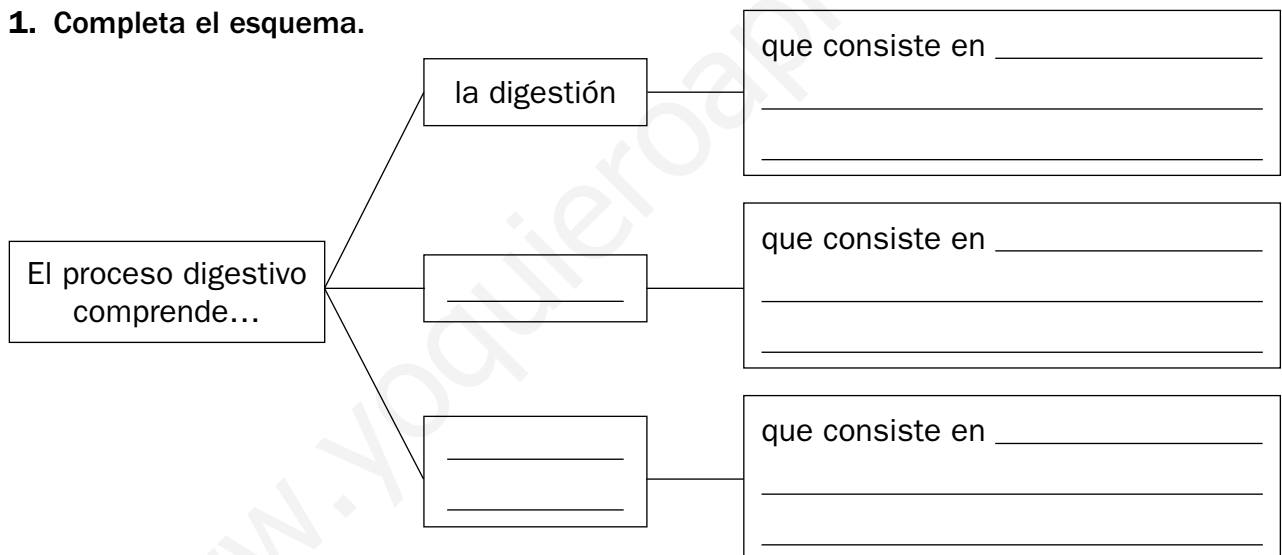


Nombre _____ Fecha _____

Recuerda

El **proceso digestivo** consiste en la transformación de los alimentos a fin de conseguir de ellos los nutrientes que contienen. Se realiza en el **aparato digestivo**.

- La primera fase de este proceso es la **digestión**, que comienza en la boca, donde se trituran, se ensalivan y tragan los alimentos; luego van atravesando el tubo digestivo hasta llegar al **estómago**, donde los jugos gástricos los transforman en una papilla, el **quimo**.
- Tras la digestión, se produce la **absorción**, que tiene lugar en el **intestino delgado**; en esta fase los nutrientes pasan a la sangre.
- El proceso digestivo termina con la **eliminación de los desechos**, que comprende la formación de las **heces** en el **intestino grueso** y su expulsión por el **ano**.

1. Completa el esquema.**2. Contesta a las siguientes preguntas.**

- ¿En qué parte del proceso digestivo interviene el intestino delgado?

- ¿Qué son las heces? ¿Dónde se forman?

3. Completa el texto.

El proceso digestivo consiste en la _____ de los alimentos para que podamos obtener de ellos los _____ necesarios. Consta de tres fases: _____, _____ de los nutrientes y _____ de los desechos.