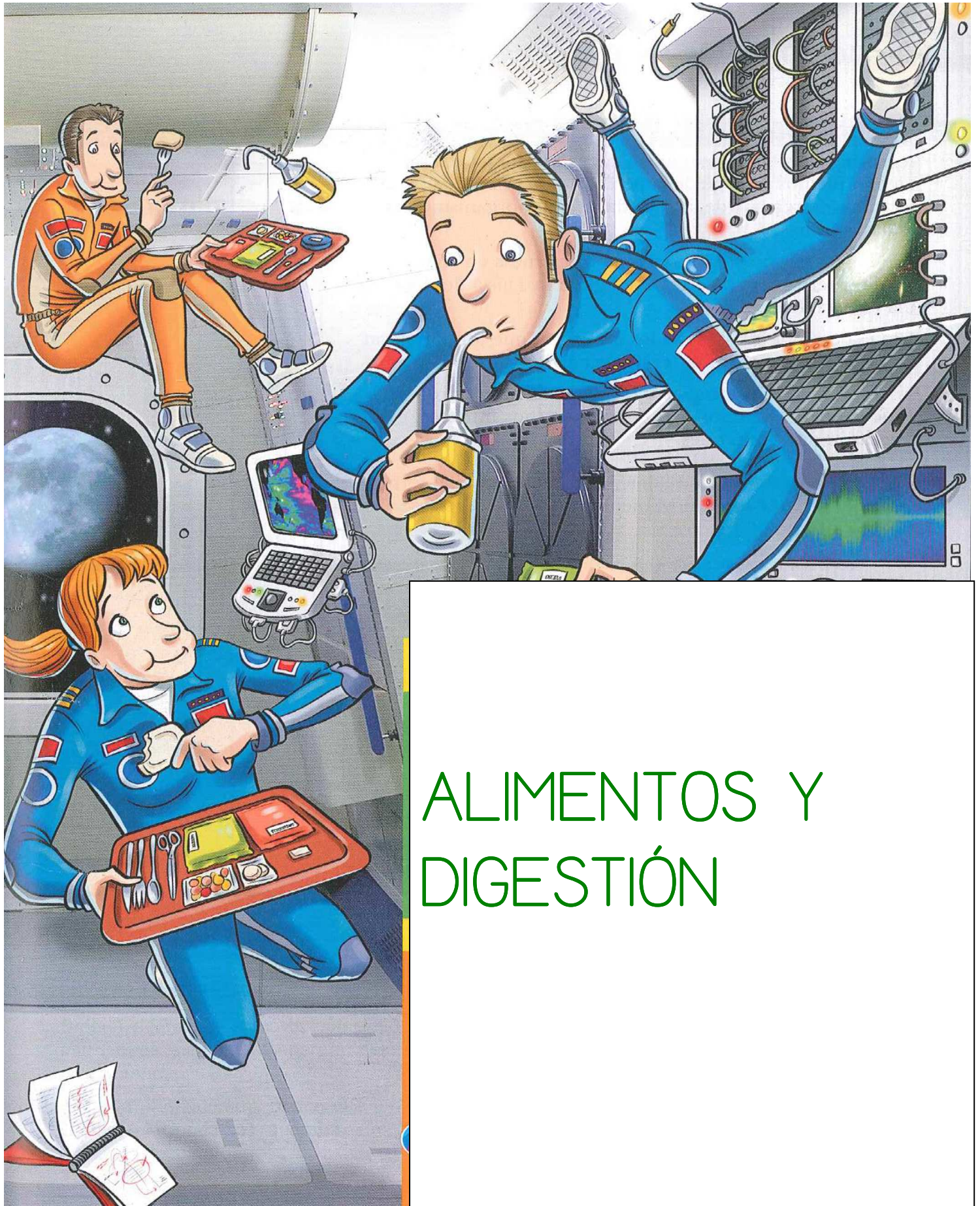




ALIMENTOS Y DIGESTIÓN

EL CUERPO DE LOS SERES HUMANOS

Nuestro cuerpo de fuera a dentro

En la parte de fuera de nuestro cuerpo está la *piel*.



piel

Debajo de la piel hay una capa de *grasa* que nos protege del frío y es una reserva de energía.



La grasa está bajo la piel

Debajo de la grasa están los músculos y los huesos, que nos ayudan a movernos y sostienen nuestro cuerpo



Músculos



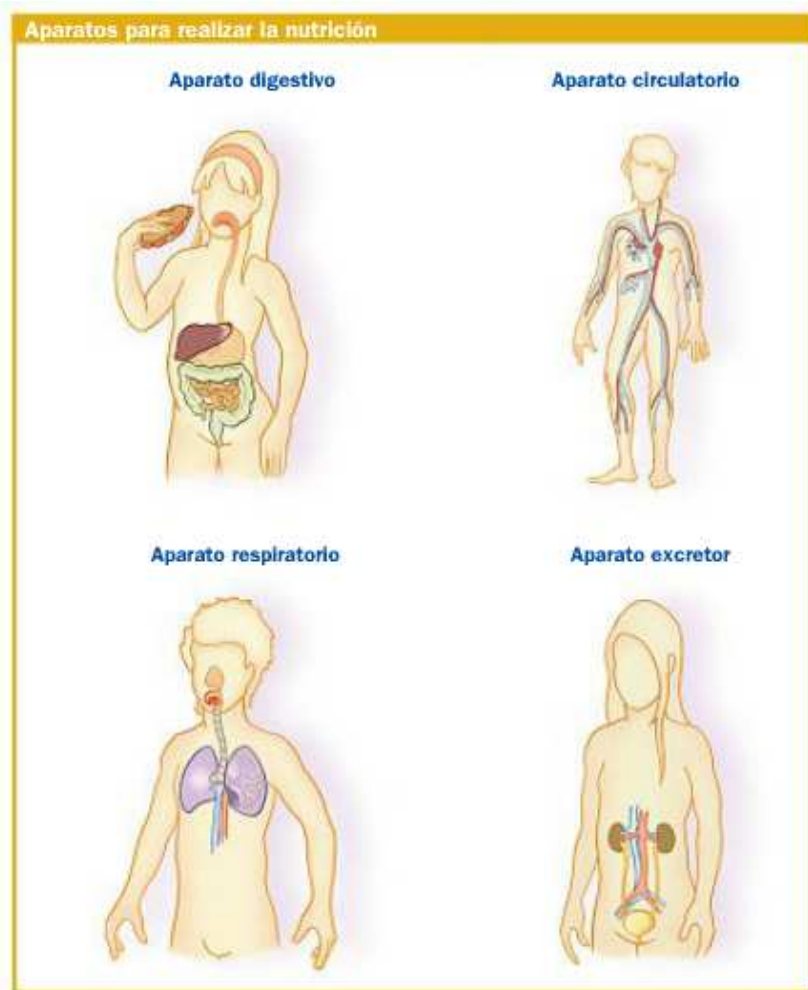
Esqueleto

La piel, la grasa, los músculos y los huesos nos dan forma, nos ayudan a movernos y protege en cuerpo

Nuestra organización interna

En nuestro cuerpo tenemos aparatos, que nos ayudan a estar vivos. Estos aparatos son:

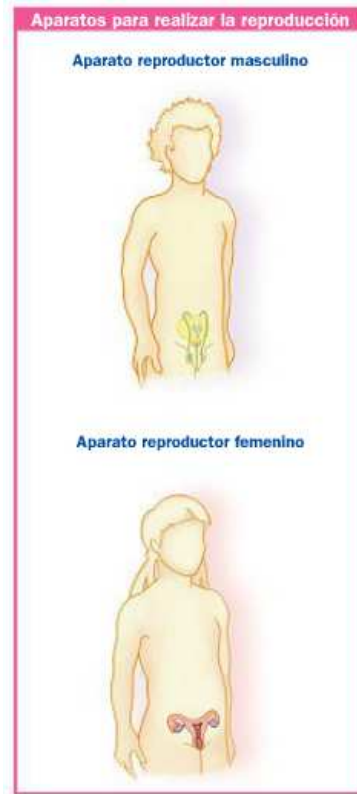
- Para la nutrición: aparatos digestivo, respiratorio, circulatorio y excretor



- Para la función de relación: aparatos nervioso y locomotor



- Para la función de reproducción:
tenemos un aparato reproductor
masculino o femenino



Nuestro cuerpo tiene miles de millones de células, que forman los tejidos que forman el todo nuestro cuerpo

LA ALIMENTACION Y LOS NUTRIENTES

La alimentación y la nutrición

La **alimentación** es la toma de alimentos. De todo lo que tomamos a nuestro cuerpo sólo le sirven los **nutrientes**.

¿Qué nutrientes necesitamos?

Nuestro cuerpo necesita:

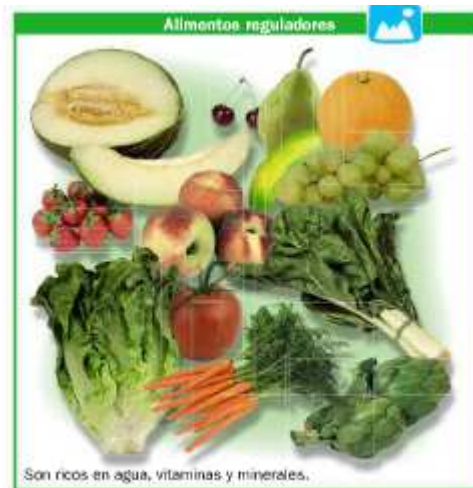
- **Proteínas:** ayudan a las células a crecer.



- **Hidratos de carbono:** nos dan energía.
- **Grasas:** también nos dan energía.



- **Minerales:** nos ayudan a crecer y al sistema nervioso.
- **Vitaminas:** regulan el funcionamiento de los órganos.



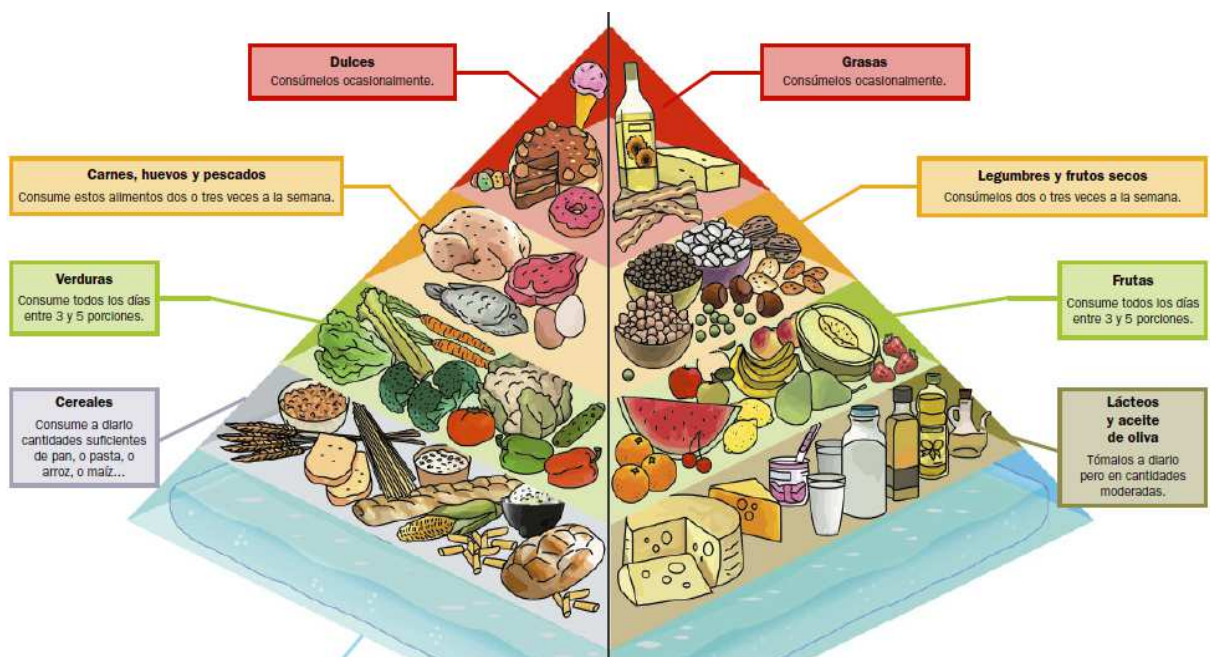
Hay alimentos que tienen también varios tipos de nutrientes, son los alimentos mixtos.



Las dietas

La **dieta** es lo que una persona come y bebe habitualmente.

Hay que llevar una dieta sana y comer de todo

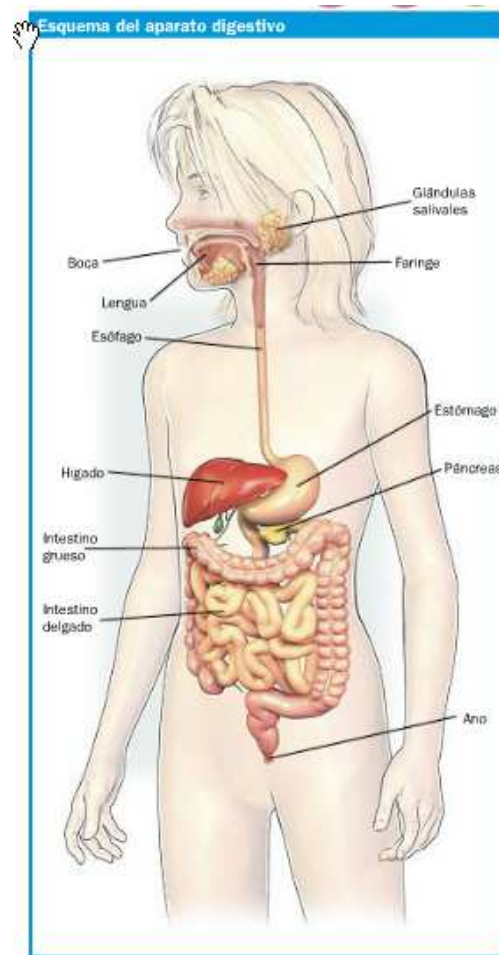


Una dieta sana

LA DIGESTIÓN

La digestión y el aparato digestivo.

El aparato digestivo nos ayuda a tomar lo que necesitamos de los alimentos. Sus partes más importantes son la *boca*, *esófago*, *estómago* e *intestinos*



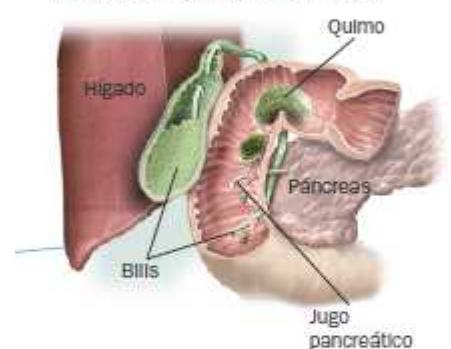
Cómo es el proceso de la digestión

1. Los alimentos entran por la **boca** y son triturados por los **dientes** y la **saliva**.
2. Van por el esófago hasta el estómago y después al páncreas, donde a los alimentos se les sacan los nutrientes.
3. Pasan después al intestino fino donde se pasan los nutrientes al cuerpo.
4. Al final van por el intestino grueso al ano, donde salen fuera del cuerpo.

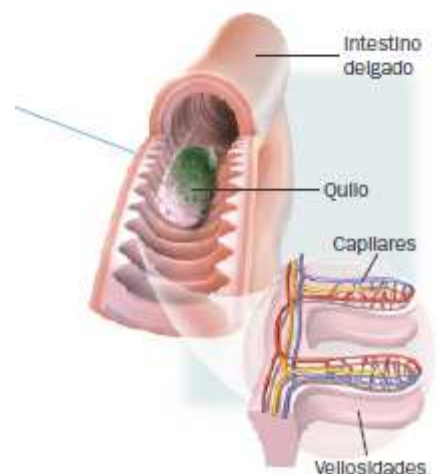
La digestión en el estómago



La digestión en el intestino delgado



La absorción en las vellosidades



AVANCES EN LA ALIMENTACIÓN HUMANA

La potabilización del agua

Llamamos **agua potable** al agua que se puede beber. El agua se limpia en depuradoras.

La conservación de los alimentos

Hoy conservamos los alimentos de diferentes maneras:

- Congelación: se ponen los alimentos a baja temperatura y se envasan



- Envase al vacío sin aire



- La pasteurización: calentando los alimentos. Se usa con la leche



- Uso de conservantes: son sustancias que ayudan a que los alimentos duren más.



Consejos de consumo



Algunos consejos en la cocina



ESQUEMA DEL TEMA



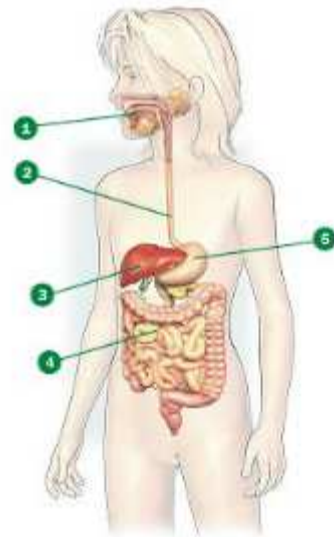
■ APRENDO A COMPRAR. Las etiquetas de los alimentos



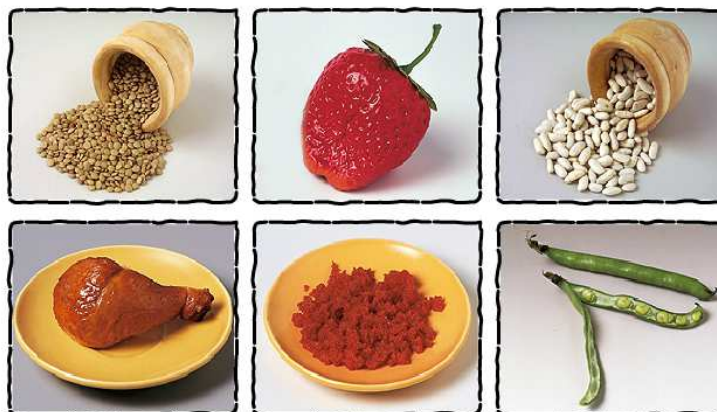
EJERCICIOS

Mira el dibujo y di el nombre

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____



¿De qué grupo son estos alimentos?



¿En qué tienda podemos comprar...?



CARNICERÍA



FRUTERÍA



PANADERÍA



PESCADERÍA