

1. La importancia de la nutrición

La función de nutrición al completo

1. ¿A qué llamamos función de nutrición?
2. Enumera los procesos que comprende la nutrición.
3. ¿Basta con alimentarnos para que nuestras células puedan realizar sus funciones? ¿Qué debemos hacer con esos alimentos entonces?
4. ¿Qué son los nutrientes?
5. ¿Para qué es necesario el oxígeno? ¿Cómo lo obtenemos?
6. ¿Cómo conseguimos que los nutrientes y el oxígeno lleguen a todas las células del cuerpo?
7. ¿En qué consiste la excreción?
8. Haz la actividad 3 de la página 11.
9. Haz la actividad 4 de la página 11.

Necesitamos alimentos.

10. Enumera los nutrientes que contienen los alimentos.
11. ¿Qué nutrientes necesitan las células si quieren obtener energía de forma rápida? ¿Qué alimentos deberíamos tomar para ello?
12. ¿En qué se diferencian los hidratos de carbono de los lípidos? ¿Qué alimentos deberíamos tomar para obtener lípidos?
13. ¿En qué alimentos predominan las proteínas? ¿Para qué necesitamos dichas proteínas?
14. ¿Qué nutrientes se encargan de regular procesos del organismo? ¿En qué alimentos se encuentran estos nutrientes?
15. Pon ejemplos de funciones que desempeñe el agua en nuestro organismo.
16. Enumera los tres tipos de alimentos según la función que desempeñan.
17. ¿A qué llamamos alimentos integrales?
18. ¿Por qué es importante la fibra para nuestra salud?

La salud y la alimentación.

19. ¿Qué factores son importantes para determinar la cantidad y el tipo de alimentos que debemos consumir?
20. Explica las proporciones y los tipos de alimentos que forman el plato de Harvard. Ejemplifícalo con un almuerzo.
21. ¿De qué alimentos preferentemente debemos obtener las proteínas de origen animal?
22. ¿Qué recomendaciones debemos seguir para tomar bebidas?
23. Explica pormenorizadamente en que consiste la dieta mediterránea.

Alimentos seguros.

24. ¿Qué normas básicas de higiene debemos seguir cuando manipulamos los alimentos?
25. ¿Qué formas conoces de conservar alimentos de forma adecuada?
26. Explica la diferencia entre fecha de caducidad y fecha de consumo preferente.

La digestión de los alimentos.

27. Haz un esquema en forma de llave con los órganos que forman el aparato digestivo.
28. Enumera las tres fases que componen el proceso de la digestión.
29. ¿Qué es el bolo alimenticio?
30. Explica la digestión en el estómago.
31. ¿Dónde se transforma el quimo en quilo? ¿Qué jugos son necesarios?
32. ¿En qué consiste la absorción?
33. ¿En qué consiste la eliminación de desechos?