

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 •

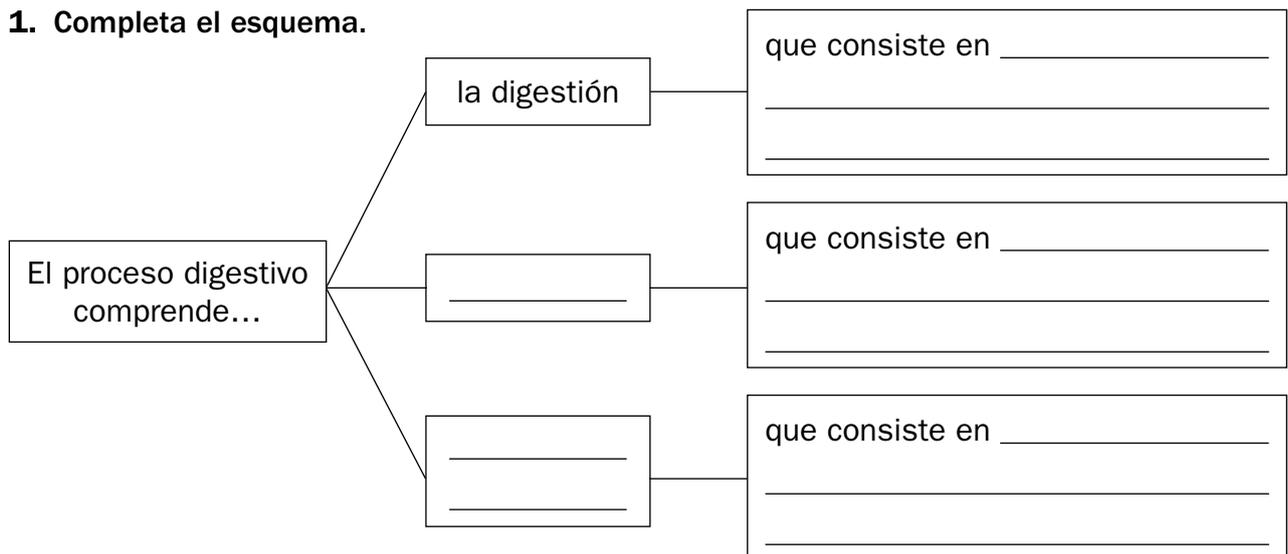


Nombre \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

**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.