La función de nutrición

Nombre _____ Fecha _____

REPASA ESTA INFORMACIÓN.

La función de nutrición es aquella mediante la cual obtenemos, a partir de los alimentos, la energía necesaria para realizar actividades y los materiales de construcción básicos.

Los procesos implicados en la nutrición son: la digestión, la respiración, la circulación y la excreción.

1 Completa las siguientes frases sobre los procesos de la nutrición.

- Mediante la _____ obtenemos los nutrientes de los alimentos.
- La respiración sirve para obtener el _____ del aire.
- Las sustancias de desecho que se generan durante la nutrición se expulsan del cuerpo mediante la _____.
- Gracias a la _____, se reparte por todo el cuerpo el oxígeno y los nutrientes y se retiran las sustancias de desecho.

2 Une cada órgano con su aparato y el dibujo correspondiente.

riñones •

corazón •

pulmones •

estómago •

tráquea •

intestino •

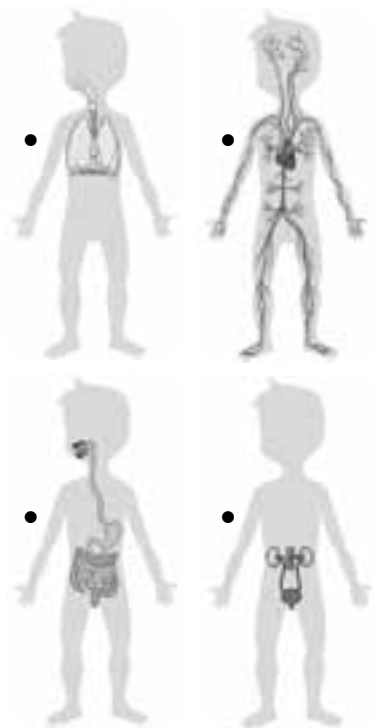
vasos sanguíneos •

• aparato respiratorio •

• aparato excretor •

• aparato digestivo •

• aparato circulatorio •



Material fotocopiable © 2015 Santillana Educación, S. L.

BLOQUE 1

EL SER HUMANO

Los nutrientes

Nombre _____ Fecha _____

REPASA ESTA INFORMACIÓN.

Los nutrientes se encuentran en los alimentos que tomamos y son imprescindibles para nuestro desarrollo porque nos aportan energía, materiales de construcción y nos ayudan a estar sanos.

1 Completa con las siguientes palabras.

sustancias – hidratos de carbono – vitaminas – minerales – útiles – alimentos

- Los nutrientes son las _____ que se encuentran en los _____ y que nos resultan _____.
- Los principales tipos de nutrientes son las grasas, los _____, las proteínas, las _____ y las sales _____.

2 Observa la fotografía y contesta las siguientes preguntas.

- ¿Qué alimentos distingues?

_____

_____

_____

_____

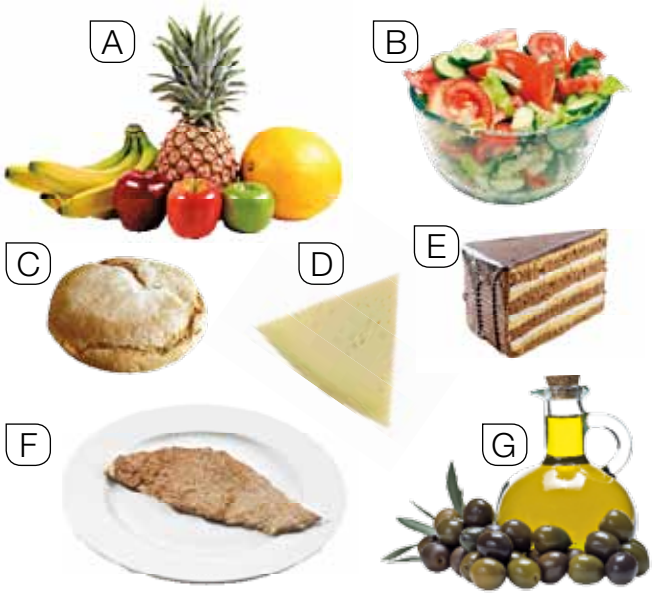
_____

_____

- ¿Cuál de ellos contiene hidratos de carbono? _____
- ¿Y proteínas? _____
- Si después de comer este plato quisiéramos tener un aporte de vitaminas, ¿qué tipo de postre elegirías? _____
- ¿Y si prefirieras un postre rico en calcio? _____

Material fotocopiable © 2015 Santillana Educación, S. L.

3 **Relaciona cada fotografía con sus principales características nutricionales.**



- Nos proporcionan energía.

  _____

- Nos ayudan a crecer y a reparar nuestro cuerpo.

  _____

- Nos aportan fibra y muchas vitaminas.

  _____

4 **Subraya la parte de cada oración que consideres incorrecta y escríbela de nuevo de forma correcta.**

- Las vitaminas son sustancias que tenemos que tomar para estar sanos. Una de ellas, el calcio, es muy importante para la formación de los músculos.

  _____

  _____

  _____

- Las grasas nos proporcionan energía, aunque menos que los hidratos de carbono. Algunas son de origen animal, como el aceite de oliva, y otras son de origen vegetal, como la mantequilla.

  _____

  _____

  _____

- La fibra nos proporciona energía y materiales de construcción. Se encuentra en las frutas y verduras y en los alimentos integrales.

  _____

  _____

  _____

Material fotocopiable © 2015 Santillana Educación, S. L.

El aparato digestivo

Nombre _____ Fecha _____

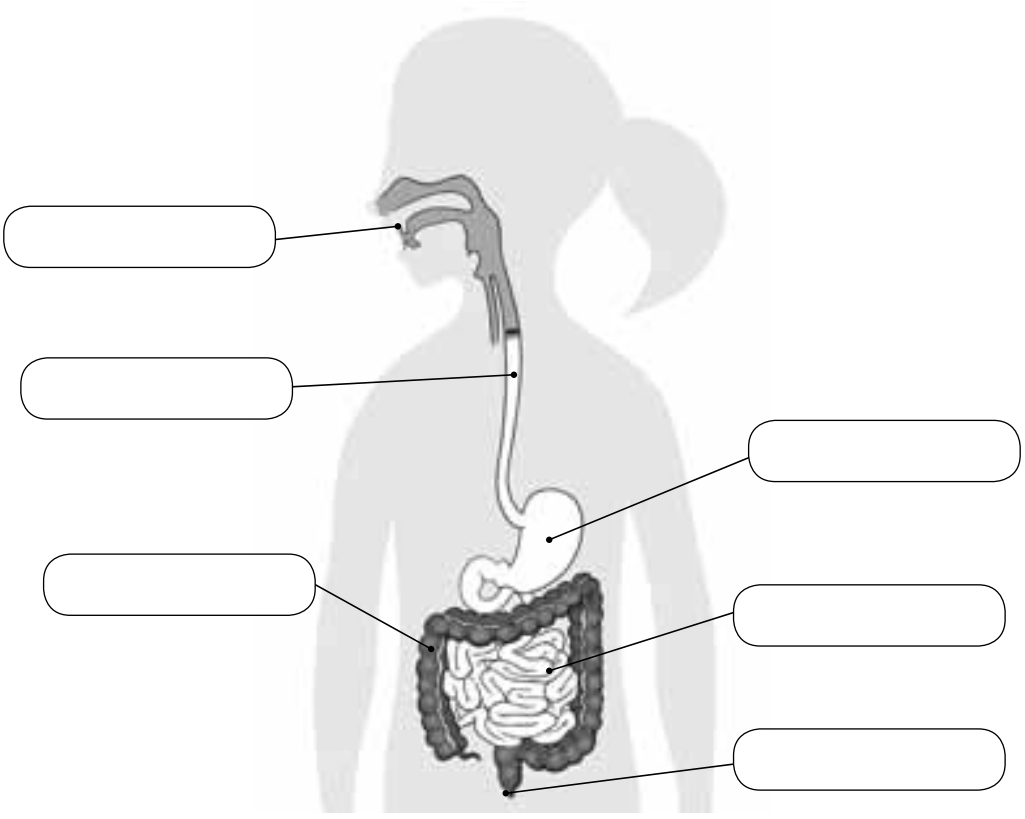
REPASA ESTA INFORMACIÓN.

El aparato digestivo realiza la digestión de los alimentos, que consiste en obtener los nutrientes que contiene.

El tubo digestivo está formado por una serie de órganos huecos a través de los que discurren los mencionados alimentos. Es muy largo para que la digestión pueda completarse.

El tubo digestivo está formado por la boca, el esófago, el estómago, el intestino grueso, el intestino delgado y el ano.

1 Escribe las partes del aparato digestivo.



2 Completa las oraciones.

- Mediante la digestión se obtienen los _____ de los alimentos.
- El tubo digestivo es muy _____ para que los alimentos tarden el tiempo suficiente en recorrerlo.

Material fotocopiable © 2015 Santillana Educación, S. L.