

# CONOCIMIENTO DEL MEDIO

## TEMA 1 – ALIMENTACIÓN Y DIGESTIÓN

### 1. Los alimentos

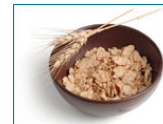
Los alimentos son todas las sustancias que comemos y nos proporcionan lo necesario para vivir, estar sanos y tener energía.

Los seres humanos somos omnívoros ya que podemos comer todo tipo de alimentos.

### 2. Diferentes tipos de alimentos

Hay diferentes tipos de alimentos que contienen todo tipo de sustancias nutritivas. Para que nuestra dieta sea completa y equilibrada debe contener en cantidad suficiente hidratos de carbono, grasas, proteínas, agua, sales minerales y vitaminas.

- **Hidratos de carbono y grasas** → aportan, principalmente, energía



- **Proteínas** → ayudan al crecimiento; imprescindible para músculos y órganos del cuerpo



- **Agua y sales minerales** → Agua =imprescindible para el cuerpo. Sales minerales, muy importantes, por ejemplo, para los huesos.



- **Vitaminas** → se las denomina con letras mayúsculas (vitamina A, E, C...) y cada una aporta diferentes beneficios. Están, sobre todo, en la fruta y la verdura.



### 3. LA DIGESTIÓN

La **digestión** es un proceso que realiza el cuerpo humano mediante el cual se trituran los alimentos para que las células puedan utilizar de ellos lo que necesite y dejar lo que no necesite.

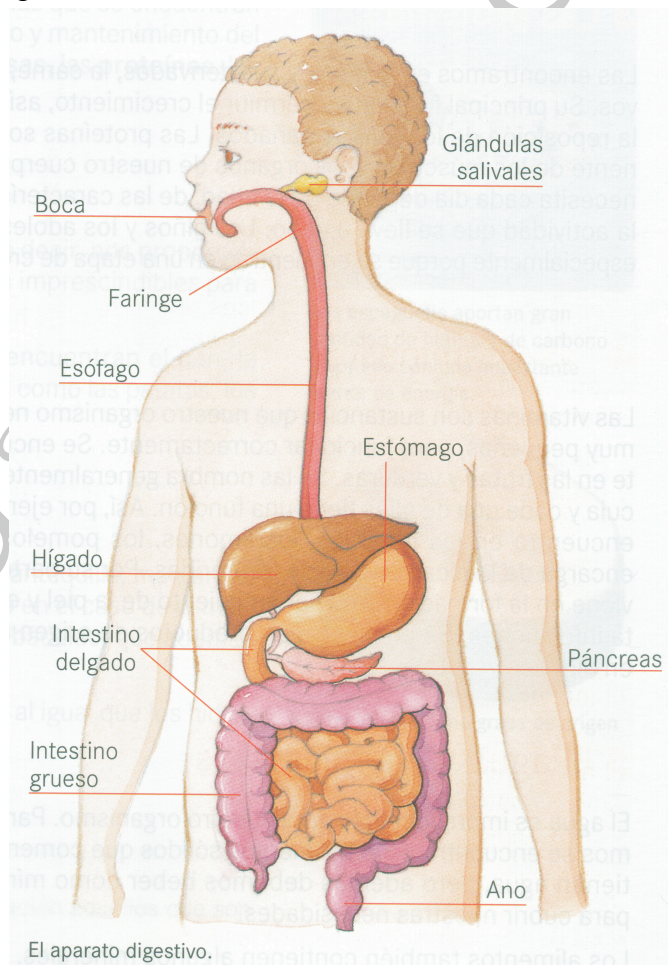
La digestión comienza en la **boca**. Con ayuda de la lengua, los alimentos se mezclan con la saliva. La saliva la producen las glándulas salivales.

Después de la boca, baja por la **faringe** y luego por el **esófago** hasta el **estómago**.

El estómago es la parte más ancha del tubo digestivo. En el estómago el alimento se mezcla con unos jugos. Después de esto, pasa al **intestino delgado**.

En el intestino delgado se absorben las sustancias nutritivas que pasan a la sangre para llevarlas a todo el cuerpo. Las sustancias que no son nutritivas se desechan pasando al **intestino grueso** y son expulsadas por el ano.

Estudia el aparato digestivo.



BOCA → FARINGE → ESÓFAGO → ESTÓMAGO → INTESTINO  
DELGADO → INTESTINO GRUESO → ANO

Didactilandia PT