

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 deshechan pasando al **intestino grueso** y son expulsadas por el ano.

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