

1. Completa el siguiente resumen

Las funciones vitales



Los seres humanos realizamos las tres funciones vitales.

Mediante la función de _____, tomamos alimentos y agua, respiramos _____, utilizamos estas sustancias para vivir y crecer, y expulsamos los desechos. Para realizar esta función, trabajan coordinadamente cuatro aparatos: el _____, el respiratorio, el circulatorio y el _____.

Gracias a la función de _____, recibimos estímulos que proceden del exterior y del interior de nuestro cuerpo, y reaccionamos ante ellos. Para realizar esta función, utilizamos los órganos de los _____, el sistema _____ y el aparato _____.

La función de _____ es el conjunto de procesos que nos permiten tener descendientes en la etapa adulta. La reproducción humana es _____. Eso significa que en ella intervienen dos células reproductoras: un espermatozoide y un óvulo. Los espermatozoides se forman en el aparato reproductor _____; los óvulos, en el aparato reproductor _____.

Los nutrientes y los alimentos

Los nutrientes son todas aquellas sustancias que obtenemos de los alimentos y que necesitan las células de nuestro cuerpo para realizar sus funciones vitales.

Los principales nutrientes son:

- Los hidratos de carbono o azúcares proporcionan _____.
- Los _____ pueden ser de distintos tipos, y cumplen diversas funciones. Por ejemplo, las grasas proporcionan energía; pueden ser almacenadas en algunas células de la piel como una reserva energética que, además, nos aísla del frío.
- Las _____ son imprescindibles para que las células se formen, crezcan y desarrollen tejidos.
- Las _____ y las sales minerales regulan el funcionamiento general del organismo.
- El _____ constituye la mayor parte del contenido de las células, de la sangre, etc. Sin ella, no funcionaría el organismo.

Según los nutrientes que contienen, los alimentos se clasifican en energéticos, constructivos y reguladores.

- Los alimentos energéticos contienen _____ de carbono o grasas. Son los aceites vegetales, las grasas animales, la mantequilla, las patatas y los cereales y sus derivados, como las pastas, los dulces y el pan.

- Los alimentos _____ contienen proteínas. Son las legumbres, las carnes de animales terrestres o marinos, los huevos y la leche y sus derivados, como los yogures y los quesos.

- Los alimentos _____ contienen vitaminas y sales minerales. Son las verduras, las hortalizas y las frutas.

La _____ es el conjunto de los alimentos y el agua que toma cada día una persona. La dieta es saludable cuando contiene una cantidad adecuada de cada uno de los nutrientes.

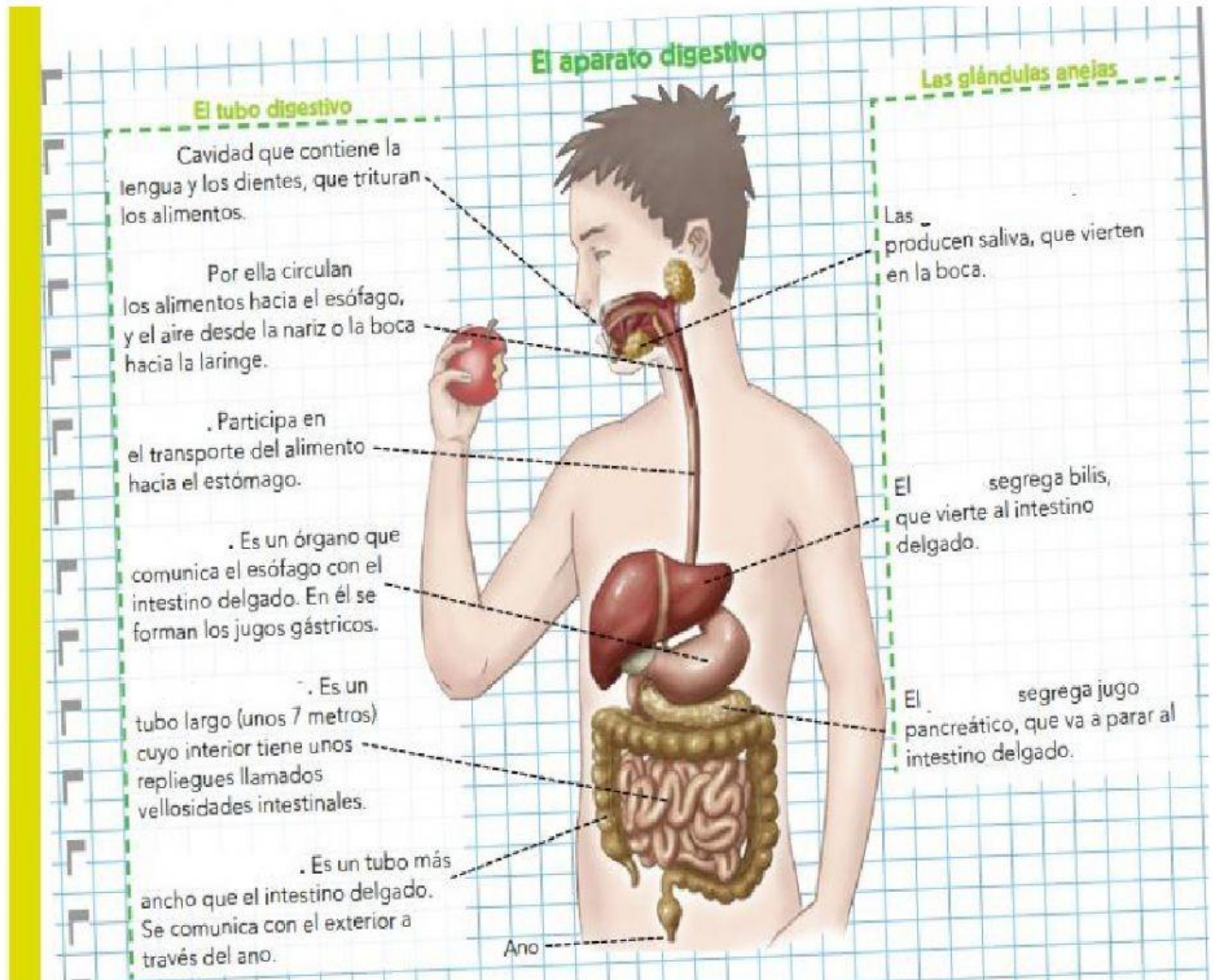
El aparato digestivo

Las sustancias que nuestras células necesitan para realizar sus actividades las obtenemos de los alimentos y las bebidas mediante la digestión. El aparato encargado de realizar la digestión es el aparato digestivo. El aparato digestivo está formado por el tubo _____ y las glándulas anejas.

- El tubo digestivo es un largo conducto compuesto por la _____, la faringe, el _____, el estómago, el intestino _____, el intestino grueso y el _____.

- Las glándulas anejas son órganos que se encuentran fuera del tubo digestivo pero que vierten en él las sustancias que producen. Son las glándulas _____, el _____ y el páncreas.

2. Completa



3. Contesta verdadero (V) o falso (F), según corresponda

La digestión es la transformación de los alimentos que tomamos, para extraer de ellos los nutrientes.

Tiene lugar a lo largo del tubo digestivo, y se lleva a cabo en varias etapas.

El quimo se produce en la boca _____

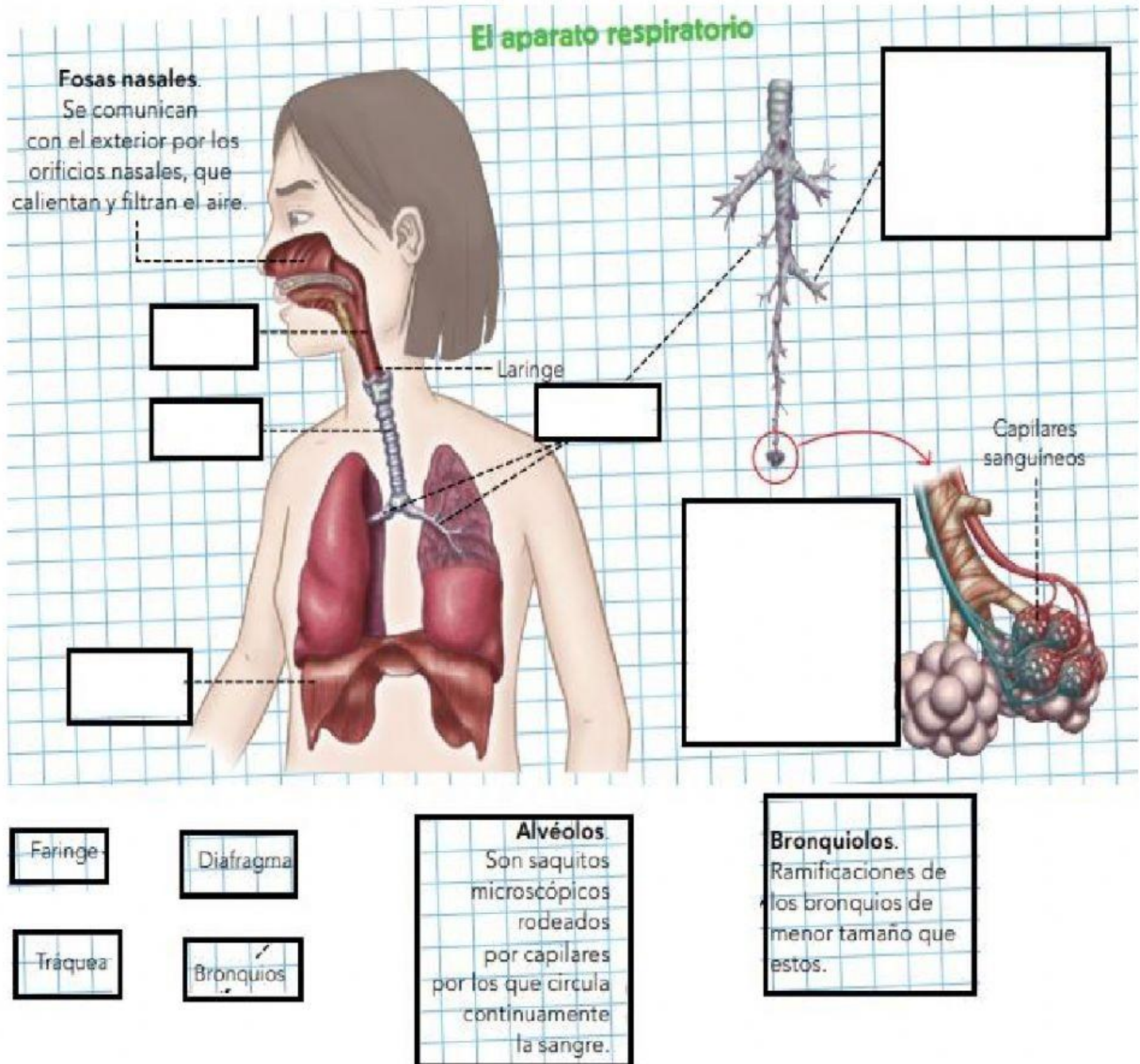
El bolo alimenticio se forma en el estómago. _____

Cuando el quimo llega al intestino delgado, se vierten en él el jugo pancreático (procedente del páncreas) y la bilis (procedente del hígado). Se completa así la digestión de los alimentos y el quimo se transforma en el quilo. _____

A continuación, los nutrientes del quilo pasan a la sangre a través de los capilares que se encuentran en el intestino delgado, este proceso se llama absorción. _____

El agua y los desechos pasan al intestino grueso. Allí se reabsorbe el agua de la mezcla y se forman las heces, sustancias de desecho que son expulsadas por el ano. _____

4. Arrastra las palabras a su lugar correspondiente



5. Completa

