

## Ciencias Naturales

### 1º ¿Qué es la función de nutrición?

Mediante la función de nutrición conseguimos la energía y todos los materiales que necesitamos para mantenernos vivos y desarrollarnos.

- La **energía** sirve para realizar todas las actividades: andar, correr, pensar...
- Los **materiales** son necesarios para crecer y para reponer los que gastando y estropeando. También para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo.

La energía y los materiales se obtienen de los **nutrientes** que contienen los alimentos.

### 2º Los aparatos que intervienen en la nutrición

La nutrición comienza cuando tomamos alimentos. A continuación, intervienen diversos aparatos en los que ocurren todos los procesos que hacen disponible la nutrición. Son:

El **Aparato digestivo**

El **Aparato respiratorio**

El **Aparato circulatorio**

El **Aparato excretor**

La función de nutrición nos permite obtener energía y materiales de los alimentos. En ella intervienen el aparato digestivo, el respiratorio, el circulatorio y el excretor.

### 3º El proceso digestivo

El **proceso digestivo** se realiza en el **aparato digestivo**.

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

## Ciencias Naturales

- Las **glándulas anejas**. Son las glándulas salivales, el hígado y el páncreas, donde se elaboran una serie de líquidos que intervienen en la digestión.
- El proceso digestivo comprende tres fases que son: la **digestión**, la **absorción** y la **eliminación de desechos**.

### La digestión

1° En la boca los dientes trituran el alimento y se mezcla con la saliva formando el **bolo alimenticio**.

2° El bolo alimenticio pasa por la faringe, después al esófago y por último al estómago.

3° En el estómago el bolo alimenticio se mezcla con los **jugos gástricos** y forman el **quimo**.

4° El quimo pasa al intestino delgado, se mezcla con el **jugo intestinal**, con el **jugo pancreático** y con la **bilis** formando así el **quilo**.

### La absorción

5° Los nutrientes atraviesan las **vellosidades intestinales** y la sangre los recoge, y la sangre los lleva a todas las células del cuerpo.

### La eliminación de desechos.

6° En el intestino delgado sólo quedan restos de alimentos que el cuerpo no puede utilizar (desechos).

7° Los desechos pasan al intestino grueso, ahí se transforman en **heces** que serán expulsadas por el ano.

**El proceso digestivo comprende tres fases: la digestión, la absorción y la eliminación de desechos.**

### 4° La respiración

Gracias a la respiración obtenemos el oxígeno del aire. Se realiza en el aparato respiratorio que está formado por **las vías respiratorias** y los **pulmones**.

Las vías respiratorias son los conductos por los cuales entra y sale el aire: las **fosas nasales**, la **faringe**, la **laringe**, la **tráquea**, los **bronquiolos** y los **bronquios**.

## Ciencias Naturales

### Los movimientos respiratorios

1º El aire entra y sale de los pulmones gracias a los movimientos respiratorios

**(inspiración y espiración)**

2º Durante la inspiración la **caja torácica** se expande y los pulmones también se expanden, esto provoca que el aire entre por las vías respiratorias y los llene.

3º Durante la espiración la caja torácica se contrae al igual que los pulmones, esto hace que salga el aire de ellos.

4º Para expandir y contraer los pulmones intervienen varios músculos: el **diafragma** y los **músculos intercostales**.

### El intercambio de gases

1º con cada inspiración el aire las vías respiratorias y llegan hasta los alvéolos pulmonares.

2º El oxígeno del aire pasa de los alvéolos a la sangre.

3º El **dióxido de carbono** que hay en la sangre pasa al interior del alveolo y se expulsa con la espiración

**La respiración es el proceso que sirve para obtener el oxígeno del aire.**

### 5º La dieta saludable

Una dieta saludable es importante para mantener y cuidar nuestro aparato digestivo.

Una dieta saludable debe ser **equilibrada**, es decir aportar la cantidad necesaria de cada nutriente. Hoy en día se recomiendan unos consejos para ayudar a tener una dieta equilibrada.

**Desayunar bien**

**Comer alimentos variados**

**Repartir los alimentos a lo largo del día**

**Tomar alimentos ricos en fibra**

**Reducir el consumo de grasas y alimentos que contengan mucho azúcar**

**Realizar 5 comidas diarias**

## *Ciencias Naturales*

### **La importancia de respirar aire limpio**

Al respirar aire del exterior entra en nuestro cuerpo. Si el aire tiene sustancias nocivas, como el humo del tabaco u otros contaminantes pueden causarnos enfermedades y ser perjudicial para nuestra salud, así que si vivimos en sitios donde el nivel de contaminantes sea muy alto como en las ciudades es conveniente visitar jardines y pasear por el campo donde el aire es más limpio.

### **Los efectos del tabaco**

El humo del tabaco contiene sustancias tóxicas que pueden dañar nuestro organismo.

El tabaco tiene varias sustancias perjudiciales:

#### **Nicotina**

#### **Alquitrán**

#### **Monóxido de carbono**

**Llevar una dieta saludable y respirar aire puro es fundamental para la salud de nuestros aparatos digestivo y respiratorio.**

Fuentes usadas:

Atma

Kranky