

LA NUTRICIÓN Y LA ALIMENTACIÓN

1. Rellena los huecos que faltan en el siguiente texto:

La nutrición es el conjunto de procesos por los que el organismo obtiene la materia y la _____ necesarias para elaborar su propia _____ y para realizar las _____. Es un proceso _____.

La alimentación es el proceso a través del cual tomamos los _____ que nos proporcionarán los _____. Es un proceso _____.

Los nutrientes son las sustancias que necesitan las _____ para realizar sus funciones vitales. Los obtenemos de los _____. Se llaman también principios inmediatos y se clasifican en inorgánicos (_____ y _____) y en orgánicos (g_____, l_____, p_____ y v_____).

2.- Indica cuál de las siguientes características o términos corresponde a los siguientes conceptos: alimento (a), nutriente (n), alimentación (A) o nutrición (N). Escribe las letras que hay entre paréntesis.

- a. Son productos sólidos que ingerimos.
- b. Proceso voluntario.
- c. Proceso en el que se transforman los alimentos en nutrientes.
- d. Vitaminas y lípidos pertenecen a este grupo.
- e. Almendras, pimientos y ternera, son un ejemplo.
- f. Se obtiene materia y energía.
- g. Compuestos químicos que necesitan las células
- h. Proceso que consiste en la ingestión de alimentos
- i. Es un proceso inconsciente.
- j. Sustancias que utilizan las células para obtener energía.
- k. Se aprende con el paso del tiempo.
- l. Los obtenemos de los alimentos.