

LA NUTRICIÓN. LOS APARATOS DIGESTIVO Y RESPIRATORIO

En el colegio de Irene están muy preocupados por los hábitos alimenticios de sus alumnos. Se han dado cuenta de que muchos de ellos, a la hora de tomar un pequeño tentempié durante el recreo, lo que comen es una palmera de chocolate o un bollo industrial, a pesar de que este tipo de bollería y el abuso de dulces son los principales responsables del exceso de peso de gran parte de los niños.

Hasta tal punto llega la preocupación de los profesores que están pensando en prohibir el consumo de ese tipo de comida en el centro.



- 1** Algunos alumnos dicen que Irene es muy «rara» porque durante el recreo se come un pequeño bocadillo que le preparan sus padres. A ella le da igual, sabe que su tentempié es mucho más saludable que el de sus compañeros y se toma su bocadillo tan campante. A veces es de chorizo o jamón serrano, otras veces es de tortilla de patata... A ella el que más le gusta es el de pollo: una barrita de pan y dentro un pequeño filete de pollo con tomate y lechuga. Irene sabe que su bocadillo le ayuda a llevar una dieta equilibrada.

¿Por qué crees que el bocadillo de pollo con lechuga y tomate de Irene favorece una dieta equilibrada? Elige la respuesta más adecuada.

- ☐ Porque incluye vegetales.
- ☐ Porque se lo preparan sus padres.
- ☐ Porque tiene glúcidos, lípidos, proteínas, vitaminas y sales minerales.

- 2** Para extraer los nutrientes de cada uno de los componentes del bocadillo de pollo, el organismo de Irene tiene que digerirlo en su aparato digestivo. Después, tiene que enviar esos nutrientes a cada una de las células para que allí sean utilizados y así extraer de ellos energía y diversas sustancias que servirán de materiales para construir y reparar sus músculos, su piel, sus huesos, etc.

¿Qué aparato lleva los nutrientes desde el intestino hasta las células?

- ☐ El circulatorio. ☐ El respiratorio.
- ☐ El excretor. ☐ El digestivo.

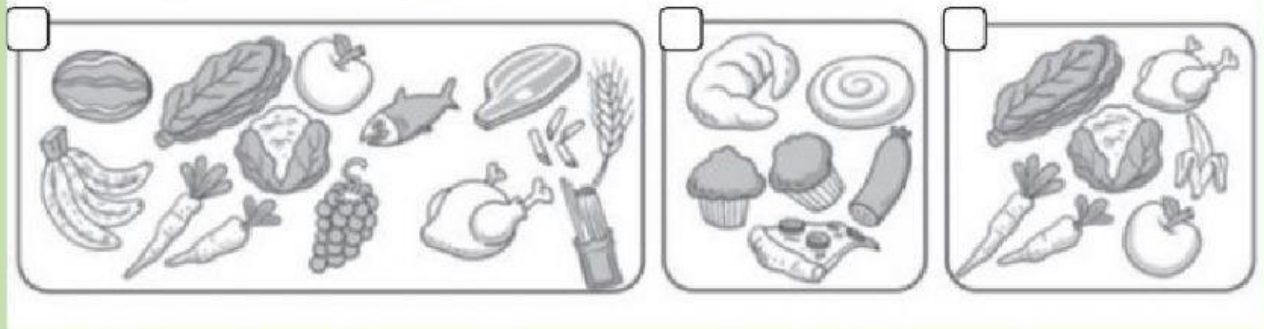
- 3** El proceso digestivo se realiza en el aparato digestivo.

a) ¿Qué órganos lo forman?

- ☐ tubo digestivo ☐ corazón
- ☐ pulmones ☐ glándulas anejas

4.

3 Marca el grupo de alimentos que corresponde a una dieta equilibrada.



5.

Relaciona cada nutriente con su definición.

hidratos de carbono •

lípidos •

proteínas •

vitaminas •

agua •

sales minerales •

- Son fundamentales y se encuentran en alimentos como las frutas, las verduras y la leche.
- Se obtiene al beber y con los alimentos.
- Se necesitan para crecer y reparar nuestro cuerpo.
- Aportan energía de una forma rápida.
- Aportan mucha energía, pero más lentamente.
- Son indispensables para el correcto funcionamiento de nuestro organismo.

6.

Contesta las preguntas eligiendo la opción correcta.

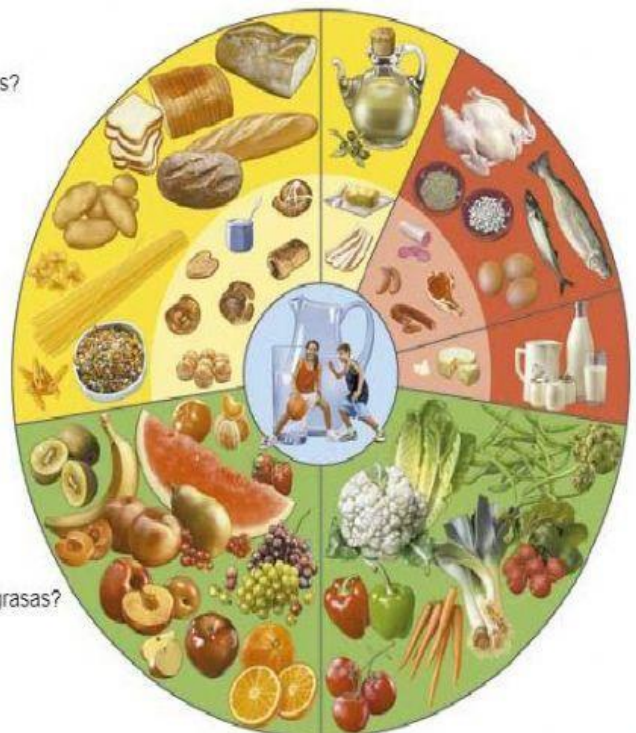
1. ¿Qué nos indica el tamaño de las partes en que se divide la rueda de los alimentos?

2. ¿Qué grupos deben tener mayor protagonismo en nuestra dieta?

3. ¿Qué grupos de alimentos debemos tomar con mayor moderación?

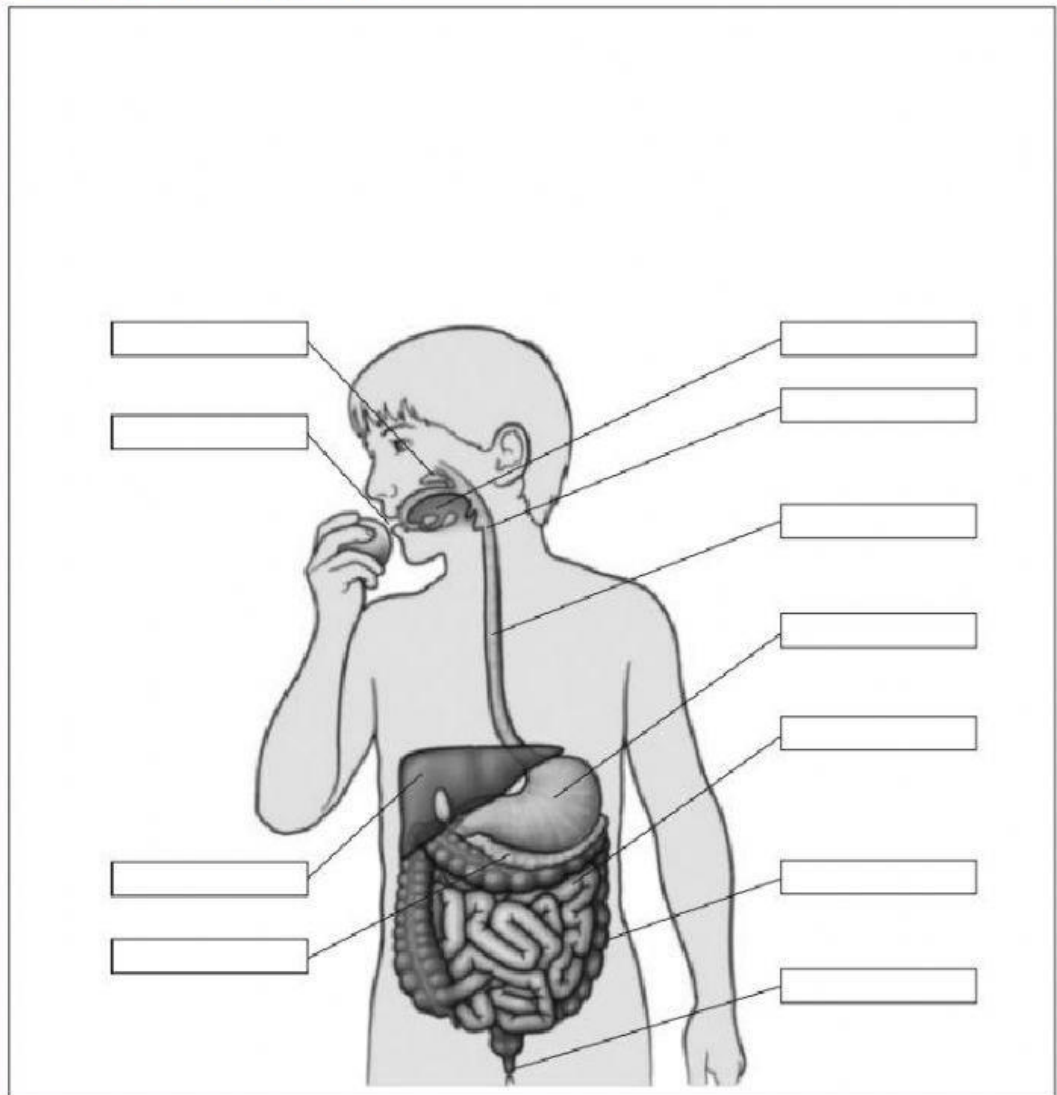
4. ¿De qué grupo de alimentos debemos prescindir completamente?

5. ¿Qué debemos consumir más, alimentos ricos en hidratos de carbono o ricos en grasas?



7. Completa este esquema mudo con los órganos del aparato digestivo. (Utiliza mayúsculas)

El aparato digestivo



8.

Indica si las siguientes afirmaciones son verdaderas (V) o falsas (F).

- ☐ La digestión comienza en la boca, continúa en el estómago y termina en el intestino grueso.
- ☐ La absorción de nutrientes se produce en el intestino delgado, a través de las rugosidades intestinales.
- ☐ La eliminación de desechos se produce en el intestino grueso.

9.

Une con líneas cada término con la parte del aparato digestivo que le corresponda.

bilis

quilo

jugo pancreático

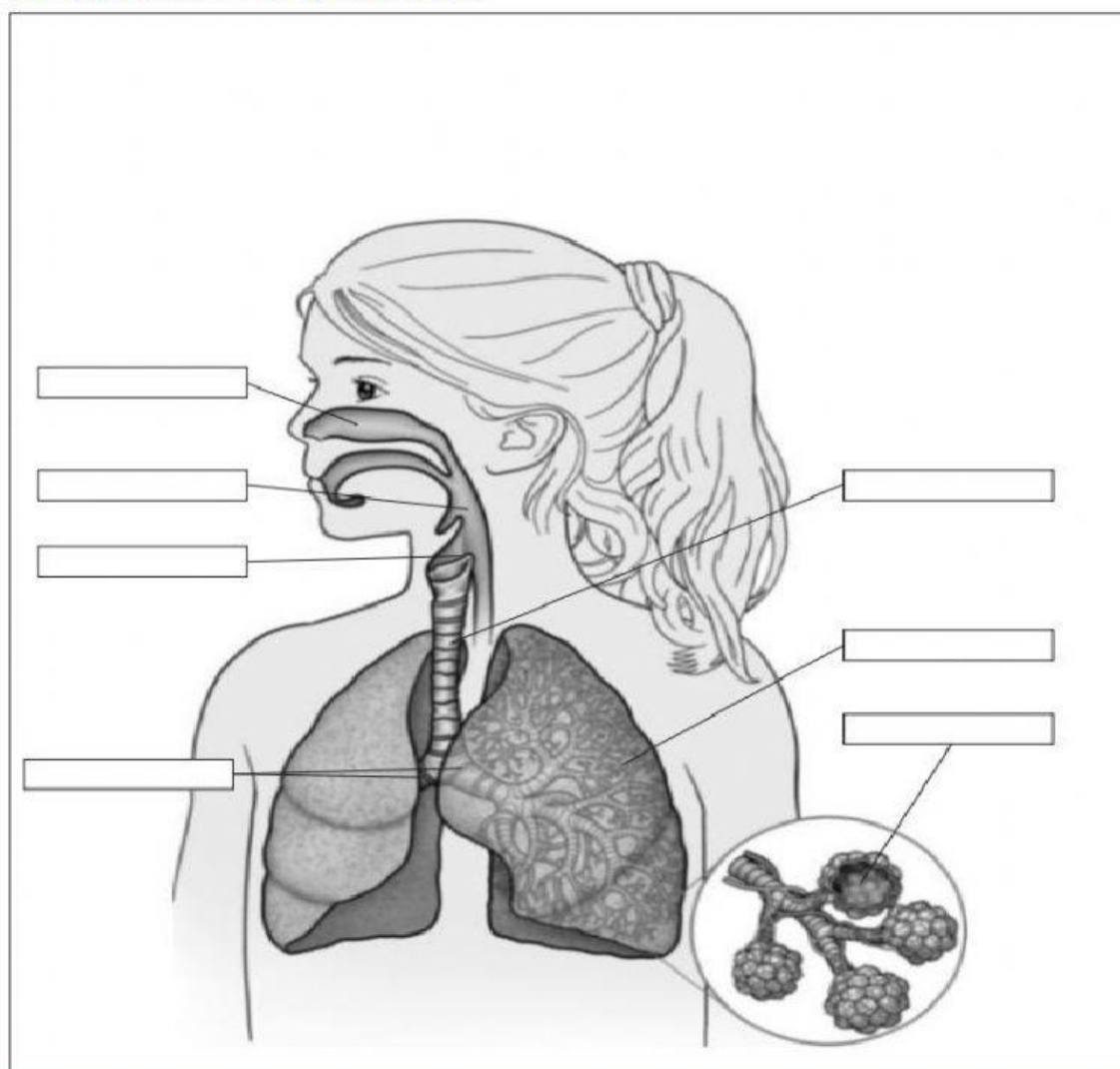
saliva

jugos gástricos



10. Completa este esquema mudo con los órganos del aparato respiratorio. (Utiliza mayúsculas)

El aparato respiratorio



II.

Ordena correctamente los siguientes elementos del aparato respiratorio según pasa por ellos el aire desde el exterior hasta los pulmones.

alveolos – fosas nasales o boca – laringe – bronquiolos – tráquea – bronquios – faringe

- | | |
|----------|--------------------------|
| 1. _____ | 5. _____ |
| 2. _____ | 6. _____ |
| 3. _____ | 7. _____ |
| 4. _____ | 8. Intercambio de gases. |

12.

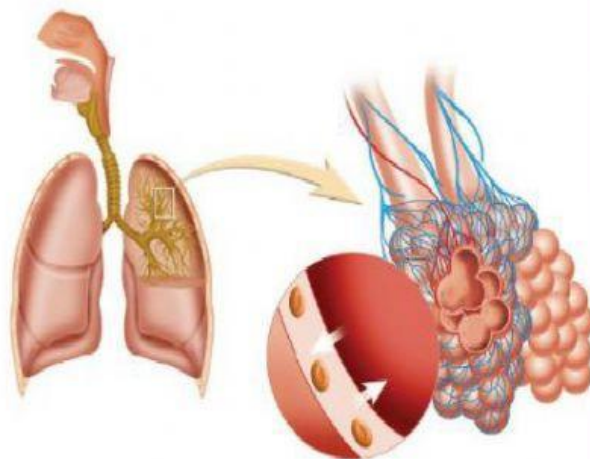
Lee atentamente las frases y selecciona la opción correcta en cada caso.

El oxígeno del aire pasa de en cada inspiración.

Desde la sangre, el oxígeno llega a .

Las células utilizan el para obtener energía y expulsan el a la sangre.

El dióxido de carbono de la sangre pasa al interior y se expulsa al exterior del cuerpo con la espiración.



13.

La salud de los aparatos digestivo y respiratorio

Selecciona las opciones correctas relacionadas con la salud de los aparatos digestivo y respiratorio

A

Hay que respirar aire limpio y evitar sustancias contaminantes del aire, como el oxígeno.

B

El humo del tabaco solo es perjudicial para las personas fumadoras.

C

Es muy importante beber suficiente agua a lo largo del día.

D

La fibra es un nutriente muy importante para el buen funcionamiento del tubo digestivo.

E

Aunque vivamos en la ciudad, podemos respirar aire limpio si paseamos por los parques.