**CCNN T1: LA NUTRICIÓN 1. LOS APARATOS DIGESTIVO Y RESPIRATORIO**

**1. – La función de nutrición**

**1.1 – La función de nutrición**

* **Nutrición 🡪 Energía 🡪 realizar acciones ej: correr…**

 **🡪 Materiales 🡪 reconstruir lesiones y crecer**

* **Conseguimos energía y materiales 🡪 alimentos (nutrientes)**
* **La unión de nutrientes + O2 dentro células 🡪 energía**

 **🡪 Desechos**

**1.2 – Los nutrientes**

**HIGRAPROVIA**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NOMBRE** | **UTILIDAD** | **ALIMENTO** |
| **Hidratos de Carbono** | **Energía rápida** | **Macarrones, Azúcar** |
| **Grasas** | **Mucha energía lenta** | **- animal: mantequilla****- vegetal: aceite** |
| **Proteinas** | **Materiales** | **Carne, pescado** |
| **Vitaminas** | **Func. Cuerpo** | **Fruta, verdura** |
| **Agua y Sales minerales** | **Hidratarse** | **- agua: bebiendo** **- SM: verdura, fruta****- calcio: leche** |

**1.3 – La nutrición paso a paso**

* **Nutrición 🡪 varios procesos 🡪 en aparatos**
* **Aparatos 🡪 Digestivo**

 **🡪 Respiratorio**

 **DRCE 🡪 Circulatorio**

 **🡪 Excretor**

 **Manzana 🡪 Boca 🡪 Nutrientes**

 **Sangre**

 **Aire 🡪 Nariz 🡪 O2 🡪 (co2 se expulsa)**

 **Sangre + N y O2 🡪 Células 🡪 Energía**

 **Desechos**

 **Desechos 🡪 se expulsan**

**2. – El proceso digestivo**

**2.1 – El aparato digestivo**

* **Aparato digestivo** 🡪 **grupo órganos** 🡪 **digestión**
* **(dibujo pág 2 apuntes)**

|  |  |
| --- | --- |
| **NOMBRE** | **PARTES (dibujo pág 2 apuntes)** |
| **Tubo digestivo** | **Boca, falange, esófago, estómago, intestino delgado, intestino grueso y ano** |
| **Glándulas anejas** | **Glándulas salivales, hígado y páncreas** |

**2.2 – La digestión**

* **Digestión 🡪 se obtienen nutrientes de los alimentos**
* **Pasos:**
* **1º Boca 🡪 comida + saliva mezclados 🡪 bolo alimenticio**
* **2º Baja por falange y esófago 🡪 estómago**
* **3º estómago 🡪 bolo alimenticio + jugos gástricos se mezclan 🡪 quimo (papilla)**
* **4º se dirige al intestino delgado**
* **5º intestino delgado 🡪 quimo + jugo intestinal**
* **6º Páncreas y hígado 🡪 jugo pancreático y bilis**
* **7º Todo se mezcla 🡪 quilo 🡪 nutrientes y alimentos no digeridos**

**2.3 – La absorción**

* **8º Intestino delgado 🡪 Nutrientes – Sangre**
* **(vellosidades intestinales)**
* **9º Nutrientes 🡪 Capilares Sangíneos**
* **10º Nutrientes 🡪 todas las células del cuerpo**

**2.4 – La eliminación de los desechos**

* **11º Desechos 🡪 Intestino Grueso**
* **12º Desechos 🡪 Se expulsan por el ano**

**3. – La respiración**

* **Oxigeno 🡪 necesario para la energía**
* **Oxigeno 🡪 aparato respiratorio**
* **Aparato respiratorio: vías respiratorias y pulmones**

 **3.1 – Las vías respiratorias**

* **Vías respiratorias 🡪 entra y sale aire del cuerpo**
* **Las vías respiratorias son 🡪 fosas nasales, faringe, laringe, tráquea, bronquios, bronquiolos**
* **(dibujo pág 2 apuntes)**

**3.2 – Los pulmones**

* **Pulmones 🡪 2 órganos que están en el tórax**
* **Pulmón izquierdo 🡪 menor que derecho (corazón)**
* **Protegidos por caja torácica**
* **Dentro pulmones 🡪 bronquiolos 🡪 alvéolos**
* **Alvéolos 🡪 sacos pequeños 🡪 intercambio gases**

**3.3 – Los movimientos respiratorios**

* **Movimientos respiratorios sirven para coger y soltar aire**
* **2 mov. 🡪 Inspiración 🡪 coger aire**

 **🡪 Espiración 🡪 soltar aire**

* **Varios músculos 🡪 diafragma, intercostales y abdominales intervienen en el mov.**

**3.4 – El intercambio de gases**

* **Inspiración 🡪 oxígeno 🡪 alvéolos**
* **Oxígeno 🡪 pasa a la sangre**
* **Dióxido de carbono 🡪 se expulsa 🡪 espiración**
* **Intercambio de gases 🡪 sangre sin Co2**

**4. – La salud de los aparatos digestivo y respiratorio**

**4.1 – La dieta sana**

* **Para una buena salud 🡪 buena alimentación**
* **Dieta = alimentos que comemos normalmente**
* **Dieta saludable es equilibrada distribuir 5 comidas**
* **Consejos dieta equilibrada:**
* **1º Desayunar bien**
* **2º Comer sano**
* **3º Repartir las comidas (5 al día)**
* **4º Comer fibra**
* **5º No comer ni grasas ni mucha azúcar**

**4.2 – La importancia de respirar aire limpio**

* **Aire contaminado tiene sustancias nocivas**
* **En las zonas contaminadas 🡪 respiramos sustancias nocivas**
* **Sustancias nocivas están en 🡪 pulmones 🡪 sangre**
* **Perjudicial para nuestra salud**
* **Más contaminación 🡪 ciudades**
* **Aconsejable ir al campo**
* **Hay que ventilar las viviendas**

**4.3 – Los efectos del tabaco**

* **Fumar 🡪 malo para la salud**
* **Efectos al momento 🡪 irritación de garganta**
* **Efectos a corto plazo 🡪 daño vías respiratorias**
* **Efectos a largo plazo 🡪 cáncer pulmonar o de laringe**
* **Sustancias de un cigarro 🡪 nicotina, alquitrán, monóxido de carbono**
* **Tabaco 🡪 se deterioran los pulmones**
* **No empezar a fumar 🡪 cuesta mucho parar**