

# 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 + O<sub>2</sub> dentro células → energía  
→ Desechos

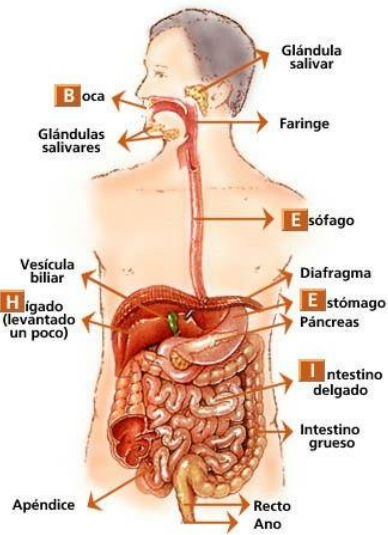
### 1.2 – Los nutrientes

## HIGRAPROVIA

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

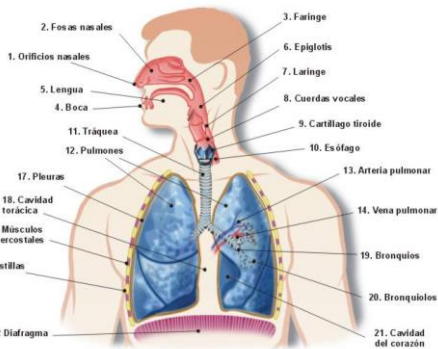
### 1.3 – La nutrición paso a paso

- Nutrición → varios procesos → en aparatos
- Aparatos → Digestivo  
→ Respiratorio  
DRCE → Circulatorio  
→ Excretor

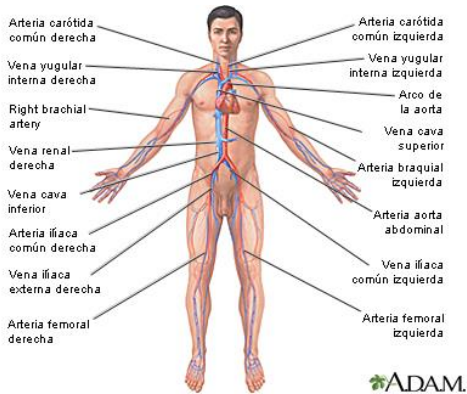


**Manzana → Boca → Nutrientes**

**Sangre**



**Aire → Nariz → O<sub>2</sub> → (co<sub>2</sub> se expulsa)**

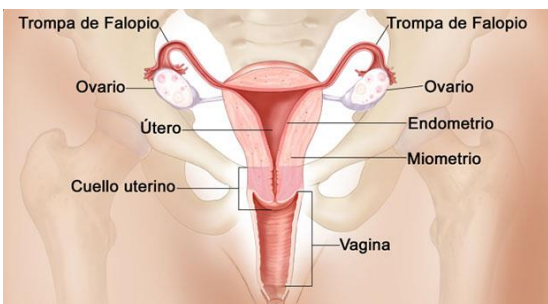


**Sangre + N y O<sub>2</sub> → Células → Energía**

**Desechos**



**Desechos → se expulsan**



## 2. – El proceso digestivo

### 2.1 – El aparato digestivo

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

<b>NOMBRE</b>	<b>PARTES</b> (dibujo pág 2 apuntes)
<b>Tubo digestivo</b>	<b>Boca, faringe, esófago, estómago, intestino delgado, intestino grueso y ano</b>
<b>Glándulas anejas</b>	<b>Glándulas salivales, hígado y páncreas</b>

### 2.2 – La digestión

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

### 2.3 – La absorción

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

### 2.4 – La eliminación de los desechos

- **11° Desechos → Intestino Grueso**
- **12° Desechos → Se expulsan por el ano**

### **3. – La respiración**

- Oxígeno → necesario para la energía
- Oxígeno → 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 Co<sub>2</sub>

## **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:
- 1° Desayunar bien
- 2° Comer sano
- 3° Repartir las comidas (5 al día)
- 4° Comer fibra
- 5° 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