



Aspectos básicos de los alimentos y de la nutrición 3

□ CAPÍTULO 1: La digestión

Intestino delgado

Duodeno
Yeyuno
Íleon





Aspectos básicos de los alimentos y de la nutrición 3

□ CAPÍTULO 1: La digestión

Las respuestas correctas son:

1_

Ingestión: el proceso de llevar los alimentos al organismo.

Digestión: la separación o división de los alimentos en nutrientes que pueden ser usados por las células.

Absorción: el paso de los nutrientes desde el sistema digestivo a la sangre o linfa.

Eliminación: el paso de las sustancias que no se han absorbido y los residuos al exterior del organismo.

2_

El intestino delgado es el lugar principal para la digestión y absorción de nutrientes.

3_

La absorción del agua, elementos minerales y vitaminas tiene lugar principalmente en el intestino grueso.

4_





Aspectos básicos de los alimentos y de la nutrición 3

□ CAPÍTULO 1: La digestión

5_

Las grasas y algunas vitaminas son absorbidas primero en el sistema linfático. Además de las heces, es cierto que las sustancias residuales también se eliminan a través de la respiración, el sudor y la orina.

La masa semilíquida que se forma en el estómago se llama quimo.

El intestino grueso es más corto que el delgado.

El jugo gástrico inicia la digestión de las proteínas.

6_

El proceso de deglución necesita de la acción de la lengua.

El peristaltismo empieza en el esófago y continúa a través de todo el aparato digestivo. No todos los nutrientes necesitan ser digeridos antes de ser absorbidos (por ejemplo el agua).

Todos los procesos digestivos no empiezan en el estómago ya que algunos hidratos de carbono comienzan a digerirse en la boca.

Es cierto que el estómago también almacena durante algún tiempo la mezcla de alimentos.



Aspectos básicos de los alimentos y de la nutrición 3

□ CAPÍTULO 1: La digestión

Estómago

Cardias
Cuerpo
Píloro





Aspectos básicos de los alimentos y de la nutrición 3

□ CAPÍTULO 1: La digestión

Intestino Grueso

Colon
Ciego
Recto
Ano





Aspectos básicos de los alimentos y de la nutrición 3

□ CAPÍTULO 1: La digestión

La lengua

Gracias a este órgano y a las más de 3.000 papilas gustativas con las que cuenta, **podemos conocer el sabor de los alimentos y las bebidas.**

La lengua nos permite distinguir cuatro: **dulce, salado, ácido y amargo.** Aunque recientemente se ha descubierto un quinto sabor llamado **umami.**





Aspectos básicos de los alimentos y de la nutrición 3

□ CAPÍTULO 1: La digestión

Fibra alimenticia

La **fibra** se encuentra en alimentos de origen vegetal: **semillas, legumbres, granos de cereales integrales, frutos secos, frutas y verduras.**

No todas las fibras son iguales, pero todas son necesarias para la **buena salud.**

Además de regular el tránsito intestinal, pueden ayudar a controlar los niveles de **glucosa en sangre** y disminuir los niveles de **colesterol.**





Aspectos básicos de los alimentos y de la nutrición 3

□ CAPÍTULO 1: La digestión

La saliva

Las glándulas salivales producen alrededor de 1,5 litros de saliva al día.

Un líquido que permite mantener las partículas de los alimentos unidas y que cuenta además con propiedades antibacterianas y antivirales.





Aspectos básicos de los alimentos y de la nutrición 3

□ CAPÍTULO 1: La digestión

Las enzimas

Estas proteínas tienen la propiedad de acelerar las reacciones bioquímicas que se producen en los organismos vivos.

Debido a esta cualidad, las enzimas también se utilizan ampliamente en la industria alimenticia.





Aspectos básicos de los alimentos y de la nutrición 3

□ CAPÍTULO 1: La digestión

El estómago

Los alimentos permanecen en el estómago el tiempo necesario gracias a la acción involuntaria de dos músculos: los esfínteres cardias y píloro.

Cardias
Cuerpo
Píloro





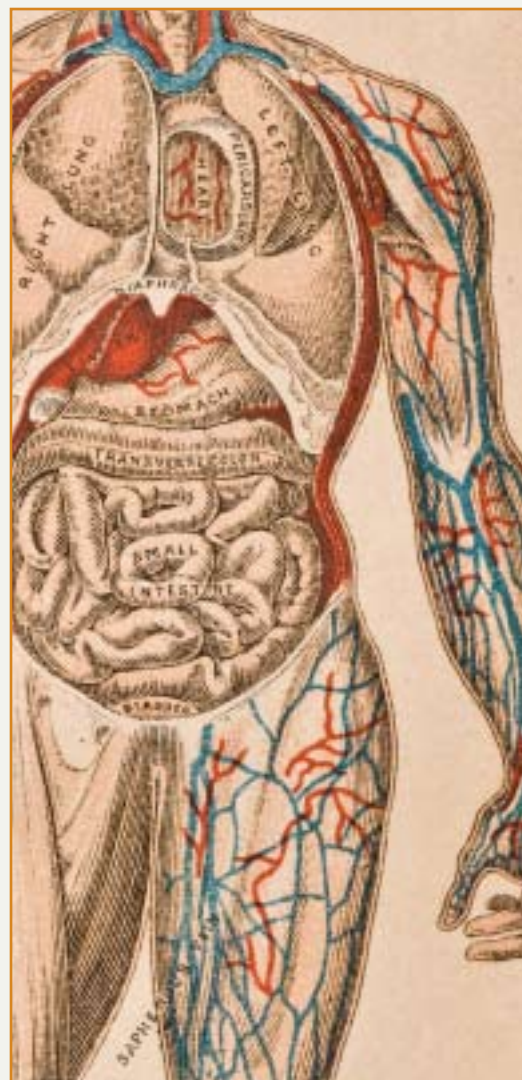
Aspectos básicos de los alimentos y de la nutrición 3

□ CAPÍTULO 1: La digestión

La bilis

Es un **líquido amargo** de color verde amarillento, que **el hígado produce continuamente**.

Su función es actuar como emulsionante durante la digestión y la absorción de grasas.





Aspectos básicos de los alimentos y de la nutrición 3

□ CAPÍTULO 2: A comer bien

Cereales, patata, pasta y pan

Estos productos aportan principalmente hidratos de carbono.

Son alimentos que han de estar presentes en cada comida.





Aspectos básicos de los alimentos y de la nutrición 3

□ CAPÍTULO 2: A comer bien

Las respuestas correctas son:

1.

Las carnes, pescados, huevos y legumbres si aportan proteínas.
En condiciones normales necesitamos beber 1,5 litros al día.
Los cereales, patatas, pasta y pan no son una fuente principal de grasas.
Es cierto que las frutas y verduras se deben consumir a menudo.
Es verdad que el azúcar y confitería son una fuente de energía rápidamente disponible.

2.

Los principales aspectos relacionados con la dieta y la salud son la ingesta excesiva de macronutrientes y la ingesta insuficiente de micronutrientes.

3.

El calcio es el nutriente que ayuda a reducir el riesgo de osteoporosis en las etapas posteriores de la vida.

4.

El IMC se usa para determinar si una persona tiene sobrepeso, obesidad, delgadez o un peso normal.

El control de peso efectivo si que supone controlar el consumo de grasas.

La obesidad aumenta el riesgo de padecer hipertensión, enfermedades coronarias, diabetes y determinados tipo de cáncer.



Aspectos básicos de los alimentos y de la nutrición 3

□ CAPÍTULO 2: A comer bien

Azúcar y confitería

Son una rápida fuente de energía. No son imprescindibles pero consumidos con moderación, también son un gran placer para nuestros sentidos.





Aspectos básicos de los alimentos y de la nutrición 3

□ CAPÍTULO 2: A comer bien

Carnes, pescados, huevos y legumbres

Son ricos en proteínas. Aportan además cantidades importantes de micronutrientes.





Aspectos básicos de los alimentos y de la nutrición 3

□ CAPÍTULO 2: A comer bien

Bebidas

Necesitamos tomar grandes cantidades de agua durante el día. Determinadas aguas minerales pueden ser también, una buena fuente de calcio y magnesio.





Aspectos básicos de los alimentos y de la nutrición 3

□ CAPÍTULO 2: A comer bien

Grasas y aceites

Proporcionan fundamentalmente energía y han de ser consumidos en pequeñas cantidades.





Aspectos básicos de los alimentos y de la nutrición 3

□ CAPÍTULO 2: A comer bien

Productos lácteos

Además de aportar proteínas de elevada calidad, son una fuente de calcio indispensable para la formación y mantenimiento de huesos y dientes.





Aspectos básicos de los alimentos y de la nutrición 3

□ CAPÍTULO 2: A comer bien

Frutas y verduras

Son una fuente importante de nutrientes protectores, es decir, vitaminas, elementos minerales y oligoelementos. Se recomienda consumir 5 raciones diarias.





Aspectos básicos de los alimentos y de la nutrición 3

□ CAPÍTULO 2: A comer bien

Dieta y salud

¿Cómo se calcula el IMC en los adultos?

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (Kg)}}{\text{Altura (m)} * \text{Altura (m)}}$$

Ejemplo:
 Peso=80 Kg
 Altura=1,80 m

$$\text{IMC} = \frac{80}{1,8 * 1,8} = 24,7$$





Aspectos básicos de los alimentos y de la nutrición 3

□ CAPÍTULO 2: A comer bien

Es hora de comer

Cuanto más grasas tiene un alimento, más densidad energética tiene.

