

LA NUTRICIÓN HUMANA

1. ¿Qué son nutrientes?
2. Nombra las tres clases de nutrientes más abundantes.
3. ¿Qué otros nombres reciben los hidratos de carbono?
4. ¿Qué otro nombre reciben los lípidos?
5. Nombra dos lípidos de origen vegetal y otros dos de origen animal?
6. De los tres clases de nutrientes, dos aportan energía. ¿Cuales son?
7. ¿Por qué son importantes las proteínas?
8. Clasifica las siguientes sustancias en Glúcidos, Lípidos o Prótidos. Mantequilla, carne, patatas, azúcar, aceite, pescado.
9. ¿Qué son productos lácteos?
10. ¿Por qué es importante que los alimentos contengan fibra vegetal?
11. ¿Qué nombre recibe el conjunto de alimentos que comemos habitualmente?
12. ¿Qué significa la siguiente frase” 100 gramos de esta comida tiene 120 calorías “?
13. ¿Dieta es no comer?. Explica esta frase
14. ¿Qué es una dieta completa?
15. ¿Qué nombre recibe una dieta que nos aporta la cantidad necesaria de cada nutriente?

16. Al final del proceso de la nutrición, ¿en qué se transforman los nutrientes?
17. ¿Qué hace el cuerpo humano en el proceso digestivo?
18. Nombra las dos partes en que podemos dividir el aparato digestivo.
19. Nombra, en orden, las partes del tubo digestivo.
20. ¿Dónde comienza y termina el tubo digestivo?
21. Nombra las glándulas anejas al aparato digestivo.
22. ¿De qué tres pasos consta el proceso digestivo?
23. ¿Dónde se forma el bolo alimenticio?
24. ¿Dónde se produce la saliva?
25. ¿Cómo se denomina el tubo que une el estómago con la boca?
26. ¿Qué jugo se produce en el estómago?
27. ¿Dónde se produce el jugo gástrico?
28. ¿Qué nombre recibe la papilla que se forma en el estómago al mezclarse el jugo gástrico con los alimentos?
29. ¿Cómo se llaman los tres jugos que reciben los alimentos en el intestino delgado?
30. ¿Qué es el quilo?
31. ¿Dónde se produce la absorción de los alimentos?
32. ¿Por dónde se produce la absorción de los alimentos?

33. En el proceso de absorción las sustancias alimenticias pasan del intestino delgado a _____.
34. ¿Cómo se llama el tubo que une el intestino delgado con el exterior del cuerpo?
35. ¿Dónde se encuentra el apéndice?
36. ¿Qué sustancia se absorbe en el intestino grueso?
37. ¿Qué nombre recibe la última parte del intestino grueso?
38. ¿Tiene que ver algo la respiración en la alimentación humana?. Explícalo
39. ¿Qué componente del aire utilizamos en la respiración?
40. ¿Qué sustancia gaseosa expulsamos como resultado de nuestra respiración?
41. ¿De qué dos partes está formado el aparato respiratorio?
42. ¿Dónde se encuentran situados los pulmones?
43. ¿Cuántos pulmones hay?
44. ¿Tienen los pulmones los mismos lóbulos?
45. Nombra las vías respiratorias.
46. Nombra los movimientos respiratorios.
47. ¿Qué músculo interviene de forma habitual en la respiración?
48. ¿Cómo se llama el movimiento por el cual entra el aire en los pulmones?
49. ¿Cómo se llama el movimiento por el cual se expulsa el aire de los pulmones?

50. ¿Dónde se produce el intercambio gaseoso en la respiración?
51. ¿Qué componentes de la sangre son los encargados de transportar los gases en el cuerpo humano desde las células al exterior y al revés?
52. ¿Tiene la orina algo que ver con el aparato digestivo?
53. ¿Qué aparato tiene por misión eliminar de la sangre todas las sustancias que no le son útiles al cuerpo?
54. ¿Dónde se realiza el filtrado de la sangre para quitarle las sustancias nocivas para el organismo?
55. ¿Qué órganos forman el aparato excretor?
56. ¿Cómo se denomina el conducto que comunica la vejiga de la orina con el exterior?
57. ¿Cómo se denomina el procedimiento por el cual a un individuo que no le funcionan los riñones se le depura la sangre de forma mecánica?
58. El aparato circulatorio está formado por: _____, _____ y _____
59. ¿Cuál es la función del corazón?
60. ¿Cómo se denominan las cavidades del corazón?
61. ¿Qué son venas?
62. ¿Qué son arterias?
63. ¿Qué nombre reciben los vasos sanguíneos que sacan sangre del corazón?
64. ¿Qué nombre reciben los vasos sanguíneos que meten la sangre en el corazón?
65. ¿Qué nombre reciben los vasos sanguíneos muy finos en que se dividen las arterias o las venas?
66. Nombra los dos componentes de la sangre.

67. Completa: A la parte líquida de la sangre se le denomina _____

68. Nombra las clases de células sanguíneas.

69. ¿Cuál es la misión de los glóbulos rojos?.

70. ¿Cuál es la misión de los glóbulos blancos?.

71. ¿Cuál es la misión de las plaquetas?.