

LA NUTRICIÓN HUMANA

1. ¿Qué son nutrientes?
Son los componente de los alimentos que necesitamos para vivir
2. Nombra las tres clases de nutrientes más abundantes.
Glúcidos (Hidratos de carbono, azúcares o sacáridos), Lípidos (Grasa) y Prótidos (Proteínas o albuminoides)
3. ¿Qué otros nombres reciben los hidratos de carbono?
Glúcidos, azúcares o sacáridos (féculas si no tienen sabor dulce)
4. ¿Qué otro nombre reciben los lípidos?
Grasas (son la unión de un ácido graso y un alcohol (glicerina))
5. Nombra dos lípidos de origen vegetal y otros dos de origen animal?
aceite de oliva, girasol, colza,... mantequilla, tocino, ...
6. De los tres clases de nutrientes, dos aportan energía. ¿Cuales son?
Los hidratos de carbono y los lípidos
7. ¿Por qué son importantes las proteínas?
Porque aportan sustancias para crecer y reparar nuestro cuerpo
8. Clasifica las siguientes sustancias en Glúcidos, Lípidos o Prótidos.
Mantequilla, carne, patatas, azúcar, aceite, pescado.
Patatas y azúcar mantequilla y aceite carne y pescado
9. ¿Qué son productos lácteos?
Los derivados de la leche
10. ¿Por qué es importante que los alimentos contengan fibra vegetal?
Para que los alimentos circulen bien por el intestino
11. ¿Qué nombre recibe el conjunto de alimentos que comemos habitualmente?
Dieta
12. ¿Qué significa la siguiente frase” 100 gramos de esta comida tiene 120 calorías “?
Que si quemamos esos cien gramos de comida obtendremos un calor de 100 calorías
13. ¿Dieta es no comer?. Explica esta frase
No. Dieta es el conjunto de alimentos que tomamos habitualmente
14. ¿Qué es una dieta completa?
La que nos proporciona todo tipo de nutrientes.
15. ¿Qué nombre recibe una dieta que nos aporta la cantidad necesaria de cada nutriente?
Dieta equilibrada
16. Al final del proceso de la nutrición, ¿en que se transforman los nutrientes?
En energía (calor)
17. ¿Que hace el cuerpo humano en el proceso digestivo?
Conseguir los nutrientes que poseen los alimentos.
18. Nombra las dos partes en que podemos dividir el aparato digestivo.
El tubo digestivo y las glándulas anejas
19. Nombra, en orden, las partes del tubo digestivo.
Boca, esófago, estómago, intestino delgado, intestino grueso y ano
20. ¿Dónde comienza y termina el tubo digestivo?
Comienza en la boca y termina en el ano
21. Nombra las glándulas anejas al aparato digestivo.
Glándulas salivares, el hígado y el páncreas
22. ¿De qué tres pasos consta el proceso digestivo?
Digestión, absorción y eliminación de los deshechos

23. ¿Dónde se forma el bolo alimenticio?
En la boca (es la unión de los alimentos y la saliva)
24. ¿Dónde se produce la saliva?
En las glándulas salivares
25. ¿Cómo se denomina el tubo que une el estómago con la boca?
Esófago
26. ¿Qué jugo se produce en el estómago?
El jugo gástrico
27. ¿Dónde se produce el jugo gástrico?
En el estómago
28. ¿Qué nombre recibe la papilla que se forma en el estómago al mezclarse el jugo gástrico con los alimentos?
El quimo
29. ¿Cómo se llaman los tres jugos que reciben los alimentos en el intestino delgado?
La bilis (del hígado), el jugo pancreático (del páncreas) y el jugo intestinal (del intestino)
30. ¿Qué es el quilo?
La papilla que se forma en el intestino delgado
31. ¿Dónde se produce la absorción de los alimentos?
En el intestino delgado
32. ¿Por dónde se produce la absorción de los alimentos?
Mediante las vellosidades intestinales
33. En el proceso de absorción las sustancias alimenticias pasan del intestino delgado a _____.
La sangre
34. ¿Cómo se llama el tubo que une el intestino delgado con el exterior del cuerpo?
Intestino grueso
35. ¿Dónde se encuentra el apéndice?
Entre los intestinos delgado y grueso
36. ¿Qué sustancia se absorbe en el intestino grueso?
El agua
37. ¿Qué nombre recibe la última parte del intestino grueso?
Recto (termina en el ano)
38. ¿Tiene que ver algo la respiración en la alimentación humana?. Explícalo
Si es la encargada de llevar el Oxígeno a las células para que estas puedan “quemar” las sustancias alimenticias
39. ¿Que componente del aire utilizamos en la respiración?
El oxígeno
40. ¿Que sustancia gaseosa expulsamos como resultado de nuestra respiración?
El dióxido de carbono (o Anhídrido carbónico o CO₂)
41. ¿De qué dos partes está formado el aparato respiratorio?
Por los pulmones y las vías respiratorias
42. ¿Dónde se encuentran situados los pulmones?
Dentro de la caja torácica
43. ¿Cuántos pulmones hay?
Dos
44. ¿Tiene los pulmones los mismos lóbulos?
No. El pulmón derecho tiene 3 lóbulos y el izquierdo 2 (parte está ocupado por el corazón)
45. Nombra las vías respiratorias.
Tráquea, bronquios y bronquiolos
46. Nombra los movimientos respiratorios.
Inspiración y espiración
47. ¿Qué músculo interviene de forma habitual en la respiración?
El diafragma

48. ¿Cómo se llama el movimiento por el cual entra el aire en los pulmones?
Inspiración
49. ¿Cómo se llama el movimiento por el cual se expulsa el aire de los pulmones?
Espiración
50. ¿Dónde se produce el intercambio gaseoso en la respiración?
En los alveolos pulmonares
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?
Los glóbulos rojos (Hematíes)
52. ¿Tiene la orina algo que ver con el aparato digestivo?
Si ya que la orina sale de la depuración de la sangre en los riñones
53. ¿Qué aparato tiene por misión eliminar de la sangre todas las sustancias que no le son útiles al cuerpo?
Los riñones
54. ¿Dónde se realiza el filtrado de la sangre para quitarle las sustancias nocivas para el organismo?
En los riñones
55. ¿Qué órganos forman el aparato excretor?
Los riñones, los uréteres, la vejiga de la orina y la uretra
56. ¿Cómo se denomina el conducto que comunica la vejiga de la orina con el exterior?
Uretra
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?
Diálisis
58. El aparato circulatorio está formado por: _____, _____ y _____
El corazón, las venas y las arterias
59. ¿Cuál es la función del corazón?
La de una bomba aspirante expelente (impulsar la sangre para que circule por todo el organismo)
60. ¿Cómo se denominan las cavidades del corazón?
Aurículas (las dos superiores) y ventrículos (los dos inferiores)
61. ¿Qué son venas?
Los tubos que llevan la sangre al corazón
62. ¿Qué son arterias?
Los tubos que sacan sangre del corazón
63. ¿Qué nombre reciben los vasos sanguíneos que sacan sangre del corazón?
Arterias
64. ¿Qué nombre reciben los vasos sanguíneos que meten la sangre en el corazón?
Venas
65. ¿Qué nombre reciben los vasos sanguíneos muy finos en que se dividen las arterias o las venas?
Capilares (ya sean venosos o arteriales)
66. Nombra los dos componentes de la sangre.
Suero sanguíneo y células sanguíneas
67. Completa: A la parte líquida de la sangre se le denomina _____
Suero sanguíneo
68. Nombra las clases de células sanguíneas.
Glóbulos rojos o hematíes, glóbulos blancos o leucocitos y plaquetas o trombocitos
69. ¿Cuál es la misión de los glóbulos rojos?.
Transportar los gases que se producen en la respiración
70. ¿Cuál es la misión de los glóbulos blancos?.
La de defender el organismo (matando o comiéndose los microbios patógenos)
71. ¿Cuál es la misión de las plaquetas?.
Taponar las heridas que se producen en el sistema circulatorio