

LA NUTRICIÓN HUMANA

1. ¿Que 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. ¿Que otros nombres reciben los hidratos de carbono?
Glúcidos, azúcares o sacáridos (féculas si no tienen sabor dulce)
4. ¿Que 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. ¿Que son productos lácteos?
Los derivados de la leche
10. ¿Para que es importante que los alimentos contengan fibra vegetal?
Para que los alimentos circulen bien por el intestino
11. ¿Que nombre recibe el conjunto de alimentos que comemos habitualmente?
Dieta
12. ¿Que 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. ¿Que es una dieta completa?
La que nos proporciona todo tipo de nutrientes.
15. ¿Que 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. ¿Donde 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 desechos
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. ¿Como 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. ¿Que tres jugos 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. ¿Mediante que se produce la absorción de los alimentos?
Mediante las vellosidades intestinales
33. En el proceso de absorción las sustancia 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. ¿Que 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. ¿Donde 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. ¿Que 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. ¿Como se llama el movimiento por el cual se expulsa el aire de los pulmones?
Espiración
50. ¿Donde se produce el intercambio gaseoso en la respiración?
En los alveolos pulmonales
51. ¿Quienes 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. ¿Que aparato tiene por misión eliminar de la sangre todas las sustancias que no le son útiles al cuerpo?
Los riñones
54. ¿Donde se realiza el filtrado de la sangre para quitarle las sustancias nocivas para el organismo?
En los riñones
55. ¿Que órganos forman el aparato excretor?
Los riñones, los uréteres, la vejiga de la orina y la uretra
56. ¿Como se denomina el conducto que comunica la vejiga de la orina con el exterior?
Uretra
57. ¿Como 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. ¿Cual es la función del corazón?
La de una bomba aspirante expelente (impulsar la sangre para que circule por todo el organismo)
60. ¿Como se denominan las cavidades del corazón?
Aurículas (las dos superiores) y ventrículos (los dos inferiores)
61. ¿Que son venas?
Los tubos que llevan la sangre al corazón
62. ¿Que son arterias?
Los tubos que sacan sangre del corazón
63. ¿Que nombre reciben los vasos sanguíneos que sacan sangre del corazón?
Arterias
64. ¿Que nombre reciben los vasos sanguíneos que meten la sangre en el corazón?
Venas
65. ¿Que nombre reciben los vasos sanguíneos muy finos en que se deviden 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. ¿Cual es la misión de los glóbulos rojos?
Transportar los gases que se producen el la respiración

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

La de defender el organismo (matando o comiendose los microbios patógenos)

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

Taponar las heridas que se producen en el sistema circulatorio