Nuestro cuerpo y su funcionamiento

1. Nuestro cuerpo cambia

- Las personas pasamos por **diferentes etapas** a lo largo de la vida:
  - **Infancia**
  - **Adolescencia**
  - **Edad adulta**
  - **Ancianidad**
- Desde que nacemos, **nuestro cuerpo va creciendo** y se hace más fuerte.
- En la edad adulta **dejamos de crecer** y con el tiempo **envejecemos lentamente.**

2. ¿Cómo funciona nuestro cuerpo?

Realizamos tres funciones vitales:

- **Función de nutrición**
  - Respiramos y comemos alimentos que **nos dan energía** y nos ayudan a crecer.
- **Función de relación**
  - Utilizamos los órganos de los sentidos para saber **qué ocurre a nuestro alrededor.**
  - **Reaccionamos** moviendo alguna parte del cuerpo.
  - Sentidos:
    - **Vista**
    - **Oído**
    - **Olfato**
    - **Gusto**
    - **Tacto**
- **Función de reproducción**
  - Las personas adultas **pueden tener hijos e hijas.**

3. ¿Cómo nos movemos?

- Nos movemos gracias a **huesos, músculos y articulaciones.**
- **Huesos**
  - Están dentro del cuerpo.
  - Son **duros** y **rígidos.**
  - Forman el **esqueleto.**
- **Articulaciones**
  - **Unen los huesos.**
  - Permiten **doblar** partes del cuerpo.
- **Músculos**
  - Están **debajo de la piel y recubren los huesos.**
  - Son **blandos y elásticos.**
  - Se **estiran y encogen.**
  - **Hacer ejercicio fortalece los músculos.**

Papas educamos.com

Nuestro cuerpo y su funcionamiento

5. ¿Cómo nos alimentamos?

La digestión es el proceso por el que el cuerpo **transforma los alimentos en nutrientes.**

Camino de los alimentos

1. **Boca** (se mastican)
2. **Esófago**
3. **Estómago** (se deshacen)
4. **Intestinos** (se absorben nutrientes)
5. **Ano** (se expulsan los restos)

Grupos de alimentos

- Alimentos que aportan **vitaminas y fibra:** frutas y verduras.
- Alimentos que dan **energía:** pan, cereales,
- Alimentos que **ayudan a crecer:** carne, pescado, leche.

Para una buena alimentación

- **Comer de todos los grupos.**
- **Beber suficiente agua.**

4. Necesitamos respirar

- Respiramos para obtener **oxígeno.**
- El aire entra por la **nariz o la boca.**
- Pasa por la **tráquea** y llega a los **pulmones.**
- Los pulmones **recogen el oxígeno y expulsan el aire que no se necesita.**
- **Respirar profundamente ayuda a calmarnos.**

Papas educamos.com