

Tema 1: La nutrición

1. Función de nutrición	2. Nutrientes y alimentos	3. Alimentación saludable y sostenible
Finalidad Obtener energía. Conseguir materiales para crecer y reparar el cuerpo. Procesos Digestión: Transforma los alimentos en nutrientes. Respiración: Obtiene oxígeno del aire. Circulación: Transporta nutrientes y oxígeno a todas las células. Excreción: Elimina las sustancias de desecho. Aparatos Aparato digestivo → digestión. Aparato respiratorio → respiración. Aparato circulatorio → circulación. Aparato urinario → excreción. Respiración celular Los nutrientes se combinan con el oxígeno. Se produce energía. Se libera dióxido de carbono.	Hidratos de carbono Principal fuente de energía. Presentes en cereales, pan, pasta, patatas, frutas y legumbres. Lípidos o grasas Proporcionan mucha energía. Presentes en aceites, frutos secos y derivados lácteos. Proteínas Permiten crecer y reparar tejidos. Vegetales: legumbres, semillas y frutos secos. Animales: carne, pescado, huevos y lácteos. Vitaminas y sales minerales Regulan el funcionamiento del organismo. Presentes sobre todo en frutas y verduras. Agua Es el principal componente del cuerpo. Transporta nutrientes y ayuda a eliminar desechos. Alimentos según su función Energéticos { Aportan energía. Ricos en hidratos de carbono y grasas. Constructores { Ayudan a crecer y reparar tejidos. Ricos en proteínas. Reguladores { Regulan los procesos del organismo. Ricos en vitaminas y minerales. Fibra Está en frutas, verduras, legumbres, frutos secos y alimentos integrales. Favorece la digestión y la expulsión de las heces. Ayuda a prevenir enfermedades y mantener un peso saludable.	Alimentación saludable Debe ser variada y equilibrada. Depende de la edad, la actividad física, el tamaño corporal y la salud. Plato de Harvard Mitad del plato: Verduras y frutas. Un cuarto: Cereales integrales. Un cuarto: Proteínas, preferentemente vegetales. Además { Beber agua. Utilizar aceites vegetales. Evitar bebidas azucaradas. Limitar carnes rojas y embutidos. Realizar ejercicio físico. Dieta mediterránea Abundancia de: { Frutas y verduras. Legumbres. Cereales integrales. Frutos secos. Uso habitual de aceite de oliva. Alimentos frescos, de temporada y poco procesados. Consumo moderado de pescado, aves, huevos y lácteos. Consumo escaso de carnes rojas. Alimentación sostenible Cuida la salud y el medioambiente. Prioriza alimentos vegetales. Reduce las emisiones de gases de efecto invernadero. Evita la deforestación, la contaminación y el gasto excesivo de agua.

Tema 1: La nutrición

4. Alimentos seguros

Qué son

Alimentos **sin sustancias perjudiciales** ni microorganismos que causen enfermedades.

Normas de higiene

Lavarse las manos.

Limpiar utensilios y superficies.

Lavar frutas y verduras.

Métodos de conservación

Frío: Refrigerar o congelar.

Calor: Eliminar microorganismos mediante altas temperaturas.

Añadir **sustancias:** Sal, azúcar o vinagre.

Eliminar el agua: Secar o deshidratar los alimentos.

Etiquetado

- Partes**
- Nombre del producto.
 - Ingredientes y alérgenos.
 - Información nutricional.
 - Peso.
 - Origen y fabricante.
 - Modo de conservación.
 - Número de lote.
 - Fecha de caducidad — Después puede existir riesgo para la salud.
 - Consumo preferente — Después puede perder calidad, pero no supone necesariamente, un riesgo.

5. Aparato digestivo y digestión

Aparato digestivo

Formado por:

- Tubo digestivo.
- Glándulas anejas.

Tubo digestivo

Lo forman:

- Boca.
- Faringe.
- Esófago.
- Estómago.
- Intestino delgado.
- Intestino grueso.
- Ano.

Glándulas anejas

Glándulas salivales: Producen saliva.

Hígado: Produce bilis.

Páncreas: Produce jugos pancreáticos.

Fases del proceso digestivo

Digestión → Descompone los alimentos y obtiene nutrientes.

Absorción → Los nutrientes pasan del intestino delgado a la sangre.

Eliminación de desechos → Los restos forman las heces y salen por el ano.

Recorrido del alimento

- Boca**
 - Los alimentos se trituran y se mezclan con saliva.
 - Se forma el bolo alimenticio.
- Esófago**
 - El bolo baja hasta el estómago.
- Estómago**
 - El bolo se mezcla con jugos gástricos.
 - Se forma el quimo.
- Intestino delgado**
 - El quimo se mezcla con bilis y jugos digestivos.
 - Se forma el quilo.
 - Los nutrientes pasan a la sangre.
- Intestino grueso**
 - Se absorbe agua.
 - Se forman las heces.
- Ano**
 - Se expulsan las heces.