



# NUTRICION

ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN PREESCOLAR.  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN PREESCOLAR.

PRIMER SEMESTRE SECCIÓN A  
CICLO ESCOLAR 2021-2022  
ESTUDIO DEL MUNDO NATURAL.

PROFESOR: ANDREA VALLEJO.

ALUMNA: MÓNICA MARÍA ESPINOSA SÁNCHEZ  
SALTILLO, COAHUILA DE ZARAGOZA    NOVIEMBRE 2021



# ¿QUÈ ES LA NUTRICIÓN?



Es el proceso biológico en el que los organismos animales y vegetales absorben de los alimentos los nutrientes necesarios para la vida.

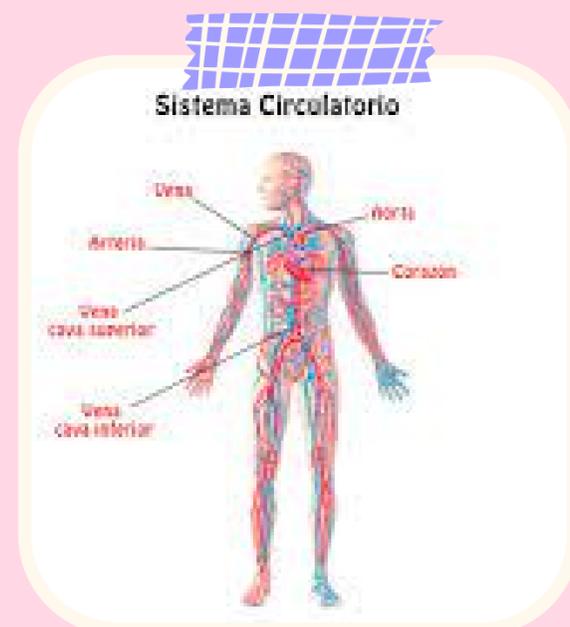
La nutrición es importante porque es fundamental para el funcionamiento y el mantenimiento de las funciones vitales de los seres vivos, ayuda a mantener el equilibrio homeostático del organismo, tanto en procesos macrosistémicos, como la digestión o el metabolismo.



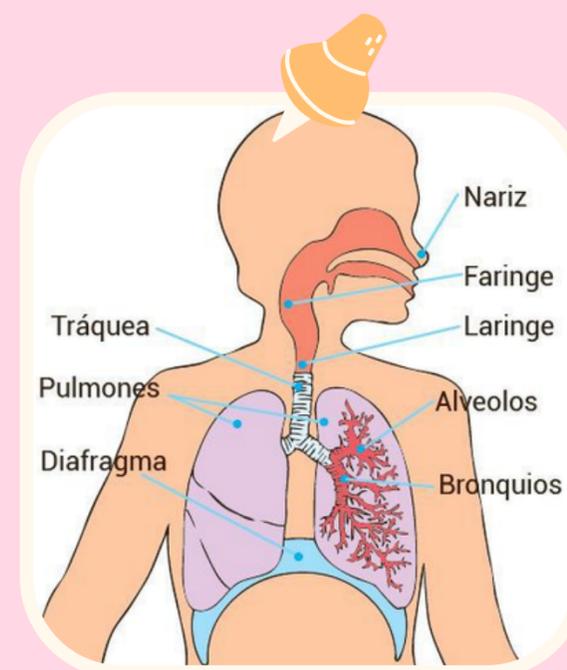
# SISTEMAS QUE INTERVIENEN



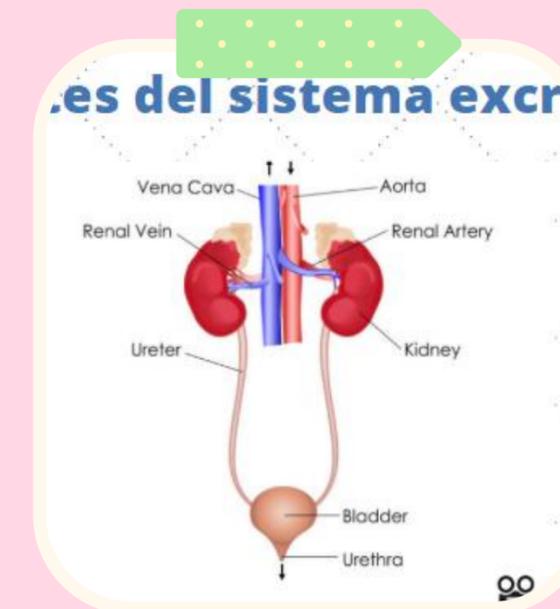
El aparato digestivo. Es el encargado de transformar los alimentos en sustancias que sean asimiladas por las células para proporcionar energía al cuerpo humano.



El aparato circulatorio. Tiene la función de transportar los nutrientes de los alimentos a las células de nuestro cuerpo. Además de los nutrientes, transporta oxígeno y hormonas.



El aparato respiratorio. Su función es la de intercambiar oxígeno por dióxido de carbono para eliminar este último del organismo. Además, de esta forma, proporciona oxígeno a las células.



El aparato excretor. Como vimos anteriormente, una vez procesados los alimentos por el cuerpo para extraer los nutrientes, los restos forman heces que son eliminadas por el aparato excretor.

# TÉRMINOS

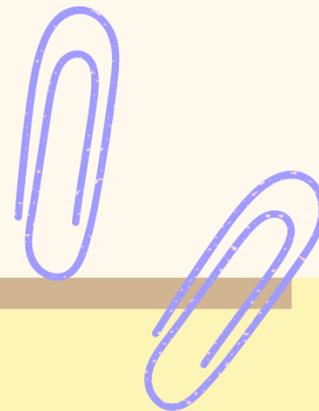
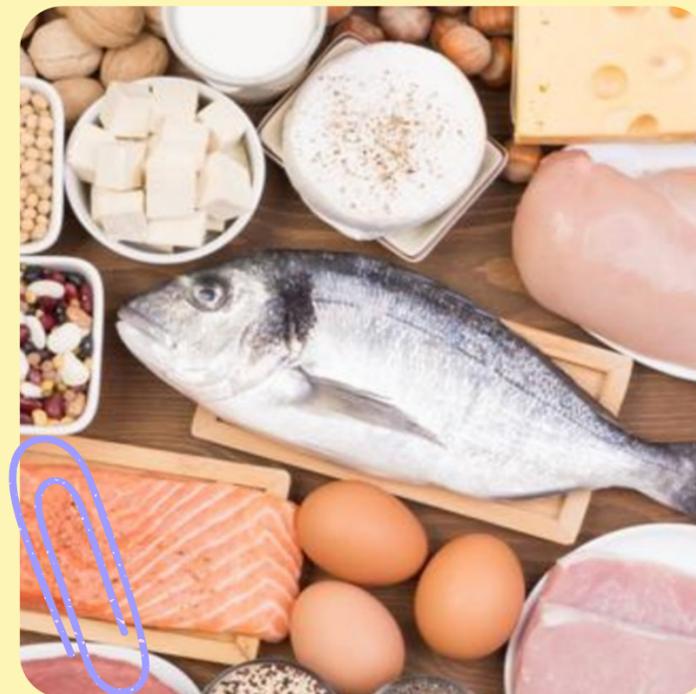
**Alimentos.** Son las sustancias que comemos y bebemos y de las que se obtienen los nutrientes. Por ejemplo, la fruta, la verdura o la carne.

**Nutrientes.** Son las moléculas que contienen los alimentos y que necesitan las células de nuestro cuerpo. Algunos ejemplos de nutrientes: glucosa, ácidos grasos o aminoácidos.

**Alimentación.** Es la acción de tomar alimentos, es decir, de comer y beber.

**Nutrición.** Es el proceso por el cual el organismo absorbe a través de las células lo que necesita para vivir.

**Dieta.** Es el conjunto de alimentos que tomamos normalmente, teniendo en cuenta el volumen y las veces que comemos.



# NUTRICIÓN EN PLANTAS Y ANIMALES

**LA NUTRICIÓN DE LAS PLANTAS** Las plantas fabrican su alimento. Las plantas fabrican su propio alimento. Por tanto, no necesitan alimentarse de otros seres vivos. La alimentación de las plantas comprende tres etapas: tomar sustancias del suelo y del aire, transformar estas sustancias en alimento y repartir el alimento por toda la planta. Además, para aprovechar su alimento, las plantas necesitan respirar permanentemente, como el resto de los seres vivos.

**Los vegetales**, a diferencia de los animales o los hongos, son capaces de fabricar su propio alimento a partir de: Agua y sales minerales, que toman del suelo a través de sus raíces. Gases que toman del aire y que penetran por sus hojas. La luz del sol. Con estos componentes las plantas fabrican otras sustancias más complejas que utilizan para crecer y realizar las funciones vitales. Parte del alimento que no utilizan en estas funciones lo almacenan en sus hojas, en sus raíces, en sus frutos y en sus semillas.

