



**Escuela Normal de Educación Preescolar
Licenciatura en Educación Preescolar**

Estudio del Mundo Natural
Maestra: Andrea Vallejo de los Santos

**UNIDAD DE APRENDIZAJE III
“El ser humano y la salud”**

“LA NUTRICIÓN”

Primer semestre
Angela Lecely Cortes Villarreal
1° “A”

Martes 30 de noviembre del 2021

Nutrición



La **nutrición** se refiere a los nutrientes que componen los alimentos, implica los procesos que suceden en tu cuerpo después de comer, es decir, la obtención, asimilación y digestión de los nutrimentos por el organismo.

Los **alimentos** son un combustible y sus nutrientes proporcionan a las células del cuerpo la energía y las sustancias que necesitan para funcionar. Pero antes, de que los alimentos puedan hacer eso, lo debemos digerir, descomponiéndolos en trozos pequeños para que nuestros cuerpos los puedan absorber y aprovechar.

El sistema digestivo está formado por el canal alimentario (también llamado tubo digestivo) y otros órganos como el hígado y el páncreas. El canal alimentario consiste en una serie de órganos, incluyendo el esófago, el estómago y el intestino unidos en un largo tubo que va de la boca hasta el ano.

La conducta de tragar desplaza los alimentos hasta la garganta, a **Faringe**. La **Faringe** es una vía de paso tanto para los alimentos como para el aire. Una lengüeta de tejido blando llamada **epiglotis**

cierra la entrada a la **tráquea** cuando tragamos para evitar que nos atragantemos.

Desde la garganta, los alimentos descienden por un tubo muscular llamado **esófago**. Al final del esófago una válvula llamada **esfínter**, permite que los alimentos entren en el estómago y luego se cierra para impedir que los alimentos y líquidos vuelvan a entrar al esófago.

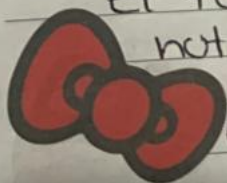
Los músculos del estómago remueven los alimentos y los mezclan con jugos gástricos que contienen ácidos y enzimas, lo que permite fragmentarlos en trozos mucho más pequeños y digeribles.

Los alimentos no están preparados para salir del estómago hasta que se han transformado en un líquido espeso llamado quimo.

El quimo pasa por el **intestino delgado**, donde prosigue la digestión de los alimentos para que el cuerpo pueda absorber sus nutrientes, que pasarán al torrente sanguíneo.

La pared interna del **intestino delgado** está recubierta de millones de proyecciones microscópicas similares a los dedos, llamadas vellosidades intestinales. Su función consiste en absorber los nutrientes para que lleguen a la sangre.

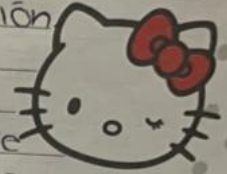
El torrente sanguíneo transporta estos nutrientes al resto del cuerpo.



El hígado, la vesícula biliar y el páncreas

no forman parte del canal alimenticio, pero son órganos imprescindibles para la digestión.

El **hígado** fabrica **bilis**, que ayuda al cuerpo a absorber las grasas. La **bilis** se almacena en la **vesícula biliar** hasta que sea necesaria. El **páncreas** fabrica enzimas que ayudan a digerir proteínas, grasas e hidratos de carbono. Estas enzimas y bilis se transportan por unos canales especiales, llamados conductos, hasta el intestino delgado, donde ayudan a descomponer los alimentos.



Desde el intestino delgado, los alimentos no digeridos pasan al **intestino grueso** a través de una válvula que impide que los alimentos vuelvan a entrar en el intestino delgado. Cuando los alimentos llegan al intestino grueso, el proceso de absorción está casi completado.

La principal función del **intestino grueso** consiste en eliminar el agua de la materia no digerida y formar los desechos sólidos a excretar.

El intestino grueso consta de tres partes:

- 1- El ciego
- 2- El colón
- 3- El recto.



