

ALIMENTACION II

¿CÓMO INTEGRAMOS LOS NUTRIENTES ?

Profesora: Silvana Carreño

☰ Bolo alimenticio: El proceso de masticación y el aparato digestivo

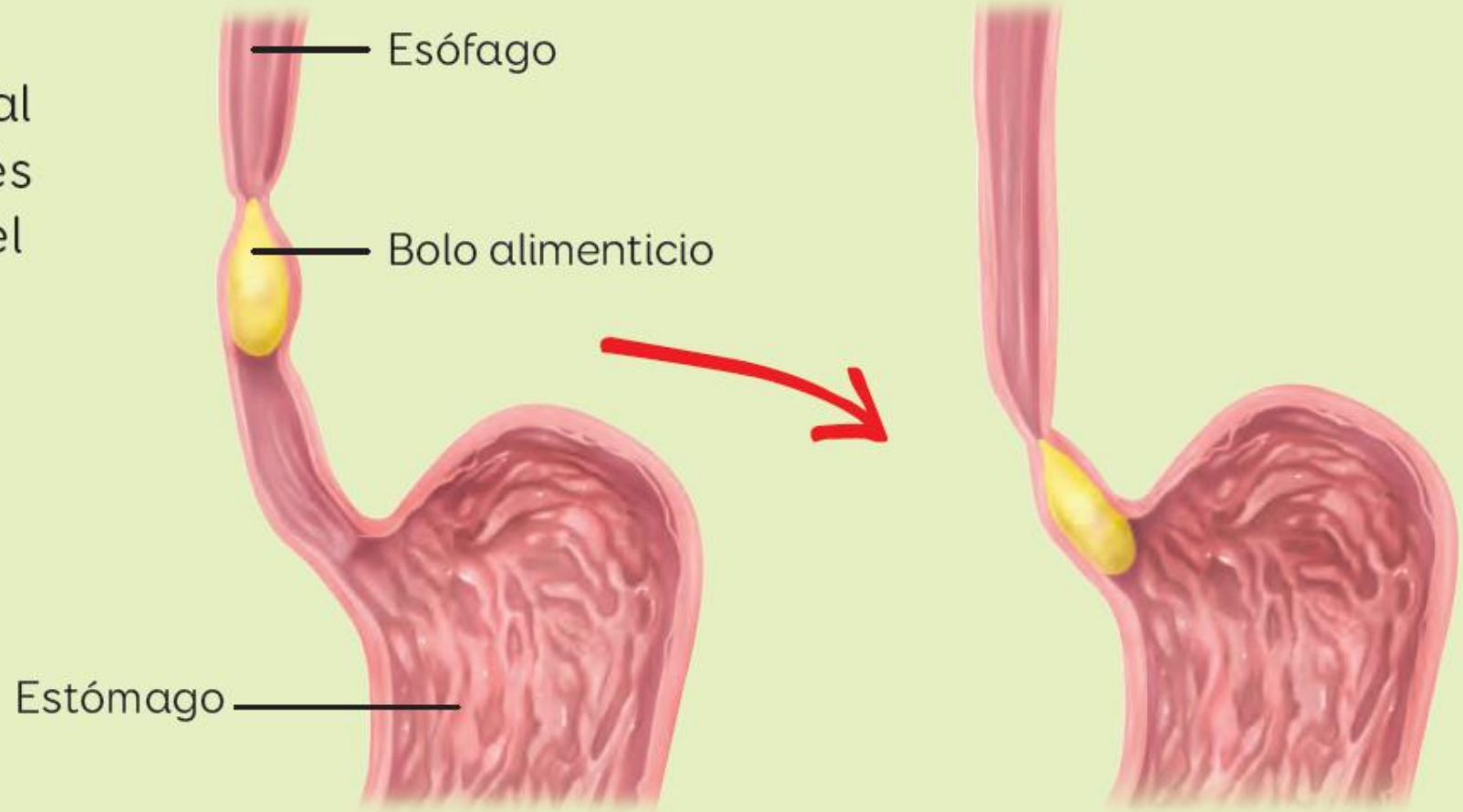


Proceso de desplazamiento del bolo hacia el estómago

a lo largo del
esófago

CONTINUACIÓN DE ÚLTIMA DIAPOSITIVA

El bolo alimenticio pasa desde la boca al **esófago** (3) y, a través de él, avanza hacia el estómago.



Una vez en el **estómago** (4), el bolo alimenticio se mezcla con el **jugo gástrico**. Esta sustancia transforma el bolo en **quimo** mediante la **pepsina**, la enzima que degrada las proteínas.

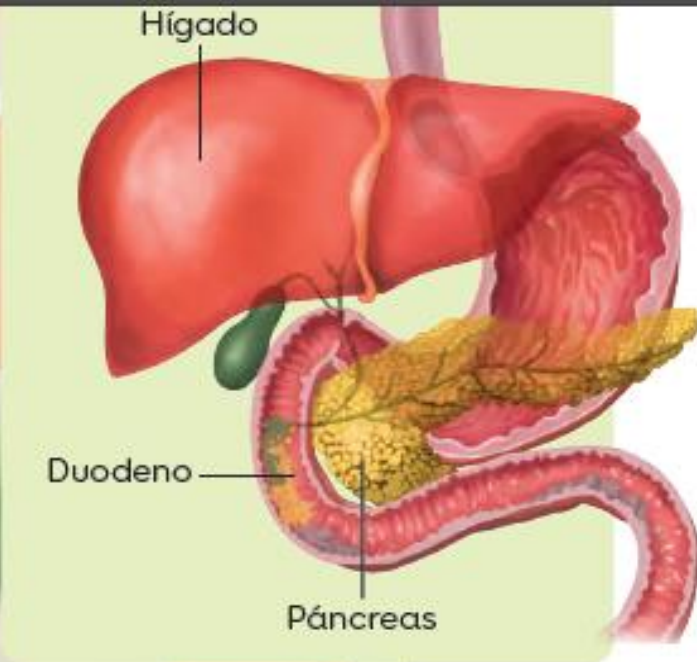
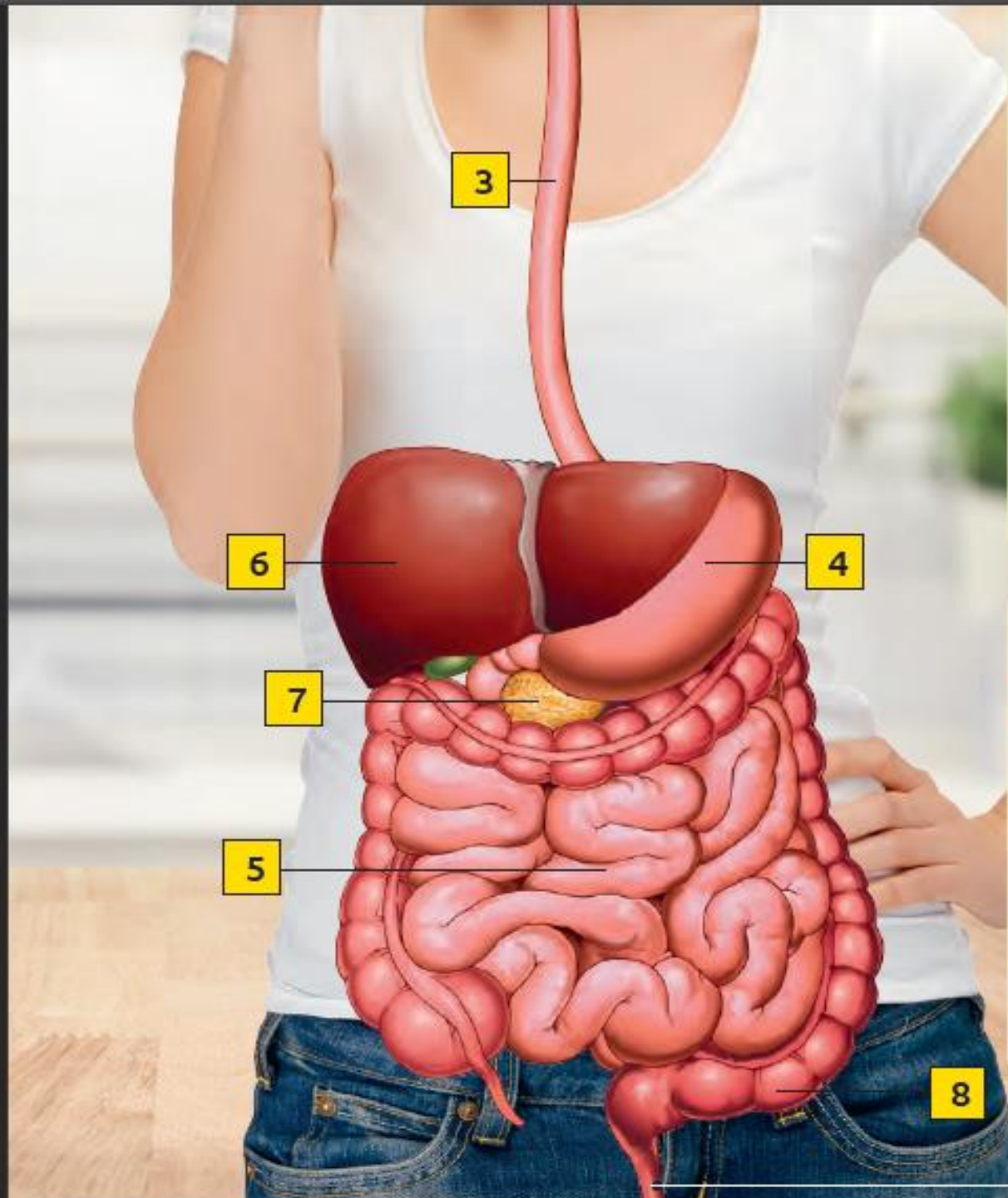




El quimo llega al **duodeno** en el intestino delgado (5). Allí, páncreas e hígado vierten sus secreciones.

El **hígado** (6) produce **bilis**, sustancia que emulsiona las grasas.

El **páncreas** (7) libera jugo pancreático, que contiene las enzimas que digieren carbohidratos, proteínas y lípidos.



El proceso anterior hace que el quimo se transforme en **quilo** y comience la absorción de nutrientes en el intestino delgado.

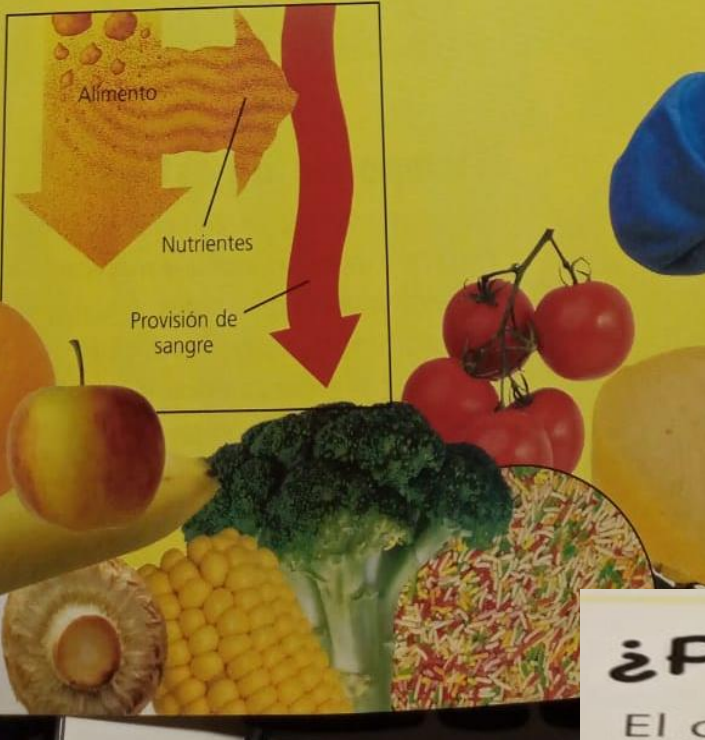
En el **intestino grueso (8)** se absorben algunas sustancias, como el agua. Sin embargo, su principal función es almacenar desechos, los que luego son eliminados a través del recto.

Recto



Beneficio de los alimentos

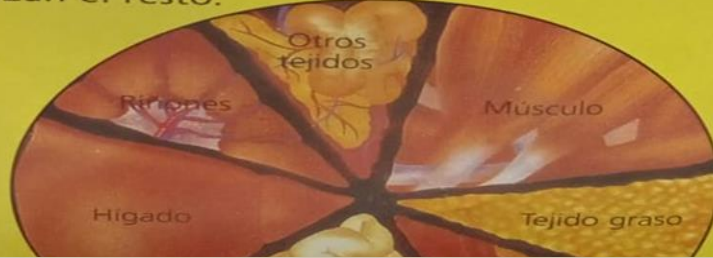
Comer bien es una de las cosas más importantes que puedes hacer para que tu cuerpo se mantenga saludable. Los nutrientes constituyen las partes útiles de los alimentos. El aparato digestivo los desintegra en trozos tan pequeños que pueden pasar desde la pared del tubo digestivo a la sangre. Luego son transportados como combustible para obtener energía o para incorporarse a tu cuerpo, como sustancias de reserva.



Alimento para tener energía

El cuerpo convierte el alimento en energía que usa para mantenerse activo y saludable. El diagrama de abajo muestra la cantidad de energía que utiliza cada parte del cuerpo cuando se está en reposo. Con la actividad y el movimiento, las proporciones cambian porque hay partes como los músculos y el corazón que necesitan más energía.

El cerebro, el hígado y los músculos consumen mucha energía. Cada uno utiliza un quinto de la energía necesaria cuando se está en reposo. El corazón, los riñones, la grasa y otros tejidos utilizan el resto.



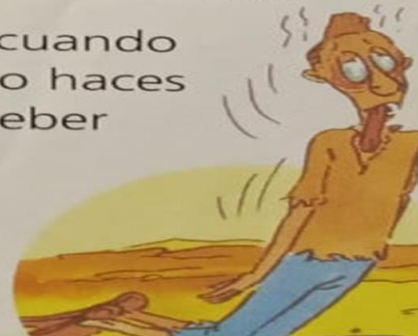
Cuerpo acuoso

Créase o no, dos tercios del cuerpo son agua, proporción que debe mantenerse para que puedas estar sano.

Cada día el cuerpo pierde unos dos litros de agua por la transpiración, la respiración y la orina, pero el líquido se recupera con lo que bebes y comes.

¿Por qué tenemos sed?

El cuerpo pierde mucha agua cuando transpiras por el calor y cuando haces ejercicio. Es muy importante beber abundante líquido en esos momentos. Cuando uno tiene sed es porque el cuerpo necesita agua.



REFLEXIÓN

¿Cuántos Nutrientes Necesitas al Día?

Escasez de alimentos

El cuerpo necesita de nutrientes para mantenerse activo y saludable. En las regiones más pobres, mucha gente está desnutrida (mal alimentada); así, el cuerpo no puede combatir las infecciones como corresponde. Todos los días hay unos 830 millones de personas mal alimentadas. Otro problema relacionado con la alimentación es el de la obesidad, en que se come mal o más de lo necesario, haciendo que el cuerpo acumule ese excedente en forma de grasa.

