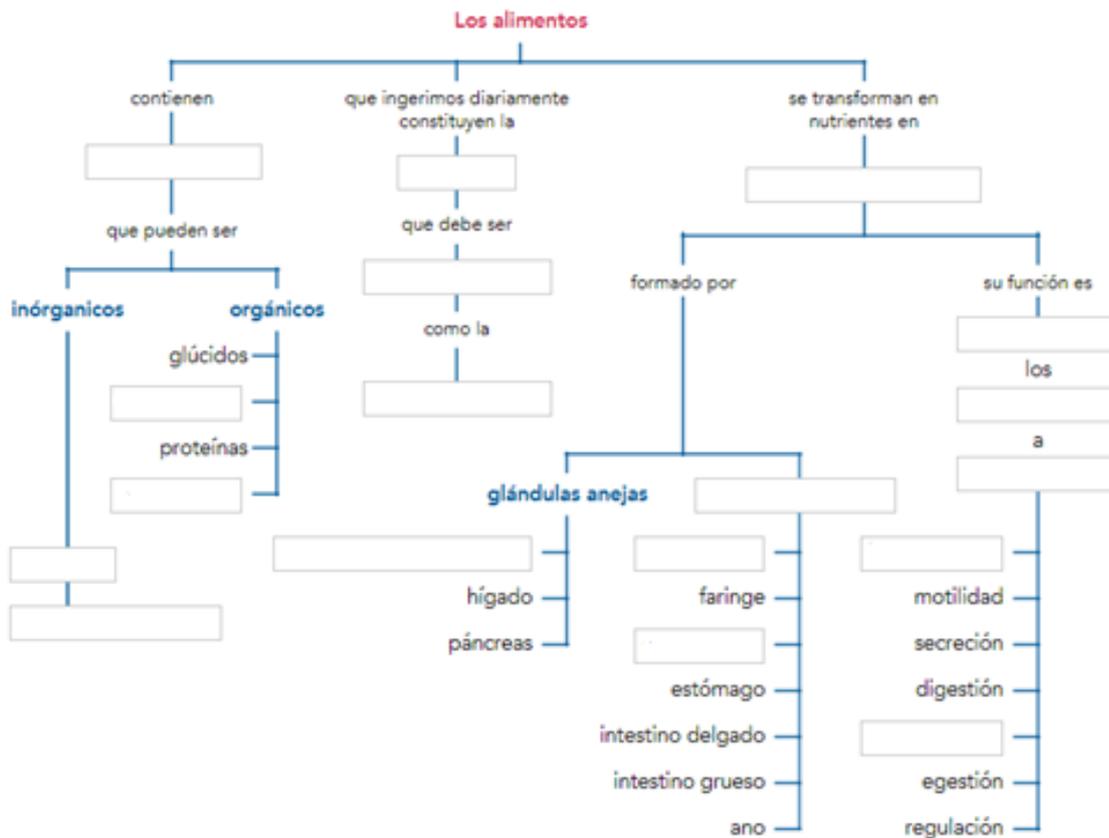


NOMBRE:

FECHA LÍMITE DE ENTREGA DE LAS ACTIVIDADES: 30/10/2023

TEMA 2: ¿QUÉ ES LA NUTRICIÓN? ¿CÓMO FUNCIONA EL APARATO DIGESTIVO?

- I. Copia el resumen final del tema (Resumo lo esencial). Realízalo en hojas numeradas, que entregarás al profesor/a junto con las actividades que se te proponen a continuación.
- II. Contesta las siguientes actividades:
 1. **Completa el siguiente mapa conceptual.**

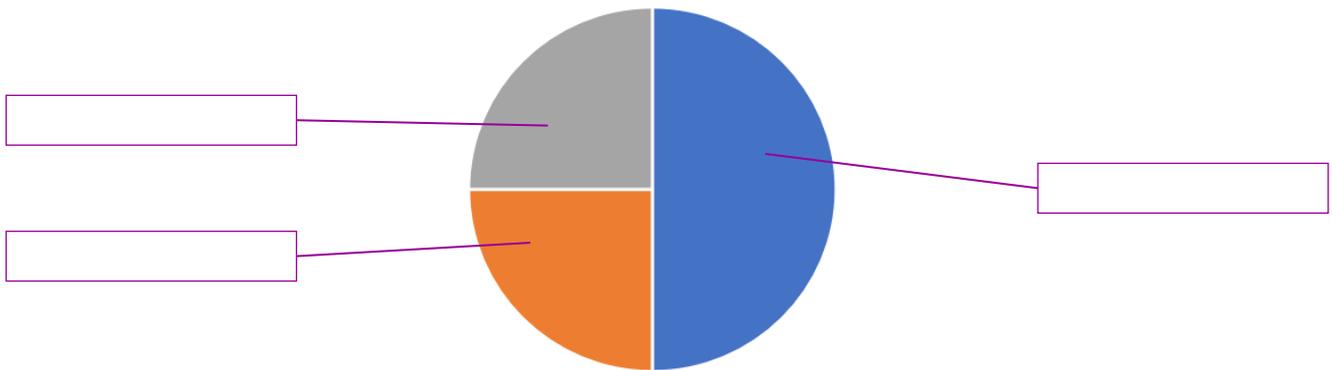


2. Las vitaminas, al igual que los minerales, son importantes para el correcto funcionamiento del organismo. Indica cuál de las siguientes afirmaciones en relación a las vitaminas es correcta:
 - a.- Las vitaminas liposolubles se producen en el hígado humano durante la digestión.
 - b.- Las vitaminas solamente se pueden incorporar al organismo a través de la dieta.
 - c.- Existen seis vitaminas esenciales para el organismo y siete no esenciales.
 - d.- En las partes grasas de los alimentos se encuentran las vitaminas hidrosolubles.

3. Indica si son verdaderas (V) o falsas (F) las siguientes afirmaciones respecto a una dieta equilibrada:

- Debe proporcionar las calorías necesarias y las cantidades adecuadas de nutrientes esenciales. _____
- Se recomienda aumentar el consumo de grasas animales y carne roja. _____
- Las proteínas animales no deben pasar del 40% del total de las proteínas ingeridas. _____
- Se aconseja aumentar el consumo de fibra vegetal por su elevado contenido en hierro. _____

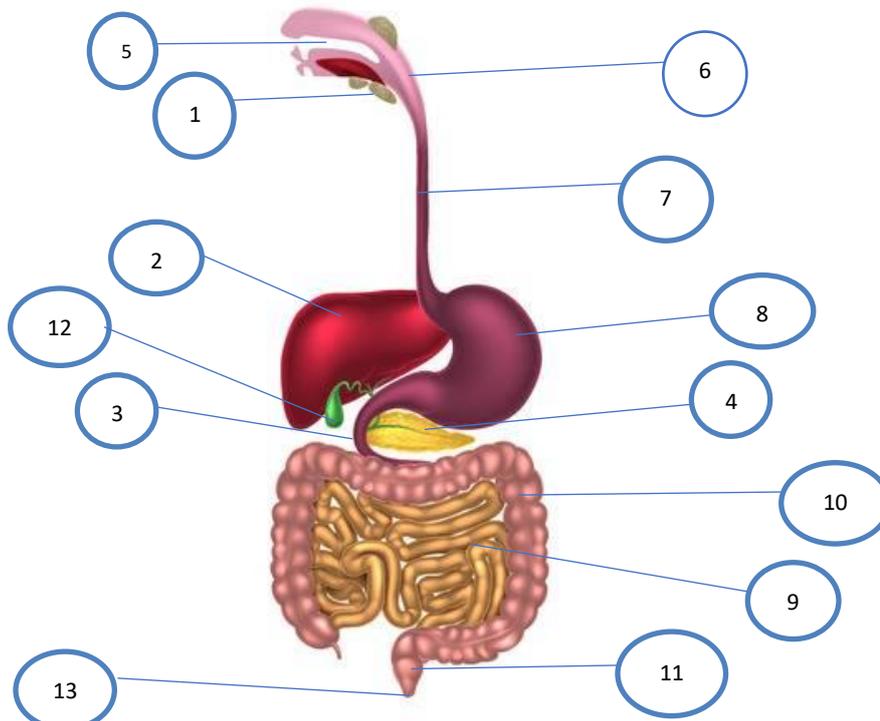
4. Se recomienda seguir una dieta equilibrada para mantener un buen estado de salud. Rellena los huecos con el nombre de los macronutrientes que debemos consumir diariamente según su contenido energético:



5. Contesta a las siguientes preguntas en referencia a la dieta mediterránea:

- ¿Qué alimento se utiliza como fuente de grasa alimentaria?
- ¿Qué alimento se utiliza preferencialmente como fuente de proteína?
- ¿Qué enfermedades previene la dieta mediterránea?

6. Indica las partes y glándulas del aparato digestivo:



7. ¿Qué diferencia hay entre los procesos mecánicos y los procesos químicos que tienen lugar en la digestión?
8. El raquitismo afecta a la calcificación de estructuras mineralizadas como los dientes. Estos participan en el proceso de la digestión en la boca. Nombra y explica a qué dos procesos son sometidos los alimentos en la boca y cómo intervienen los dientes.
9. Completa la siguiente tabla con el nombre del órgano o glándula correspondiente a la función descrita:

FUNCIÓN	ÓRGANO/GLÁNDULA
Produce jugo pancreático, con enzimas, mucus y bicarbonato.	
Produce la bilis.	
Absorbe los nutrientes. Tiene tres tramos llamados duodeno, yeyuno e íleon.	
Tubo que conduce el alimento al estómago por peristaltismo.	

10. Indica cuál de las siguientes afirmaciones en relación a las etapas del proceso digestivo es cierta:
 - a.- Las sustancias no digeridas, como la glucosa, son expulsadas al exterior por el ano.
 - b.- En algunos puntos del tubo digestivo existen anillos musculares denominados esfínteres.
 - c.- Los dientes se encargan de la función química de la digestión en la boca.
 - d.- El tubo digestivo tiene 12 metros de longitud.
11. Marca la única frase cierta sobre la deglución:
 - a.- La epiglotis evita que los alimentos pasen a las vías respiratorias.
 - b.- Los movimientos peristálticos son exclusivos del proceso de deglución.
 - c.- Durante la deglución el bolo alimentario pasa del esófago a la faringe.
 - d.- La deglución es un proceso que solo sucede cuando se ingieren alimentos sólidos.
12. Indica donde se absorben los siguientes nutrientes: aminoácidos, vitaminas, agua, monosacáridos (componentes de los glúcidos) y minerales.
13. La comida que ingerimos suele estar acompañada de un cierto número de microorganismos. ¿De qué mecanismo dispone el estómago para eliminarlos durante la digestión? ¿Qué síntomas podría tener una persona con gastroenteritis? Cita tres síntomas.

14. Otra enfermedad del aparato digestivo es la celiaquía que se caracteriza por la intolerancia al gluten. Esta intolerancia destruye las vellosidades intestinales dificultando la absorción de nutrientes. Indica cuál de las siguientes afirmaciones en referencia al proceso de absorción es cierta:

- a.- En el intestino grueso se mezcla el quimo con el jugo pancreático y la bilis.
- b.- Las células epiteliales que recubren las vellosidades se llaman eritrocitos.
- c.- En el intestino delgado se absorbe agua y algunas vitaminas y minerales.
- d.- Durante la absorción los nutrientes sencillos atraviesan la pared del tubo digestivo.