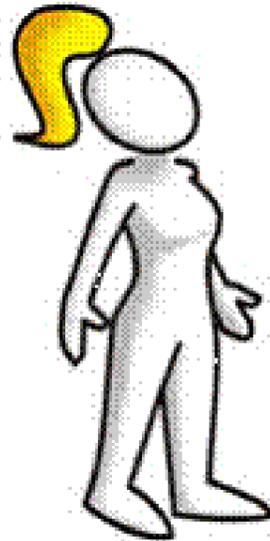


NUTRICIÓN y ALIMENTACIÓN HUMANA

NUTRICIÓN

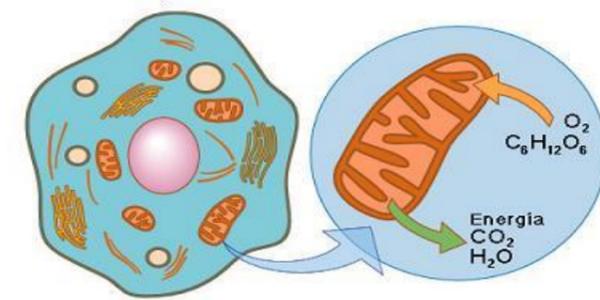
MATERIA

ENERGÍA



ENERGÍA → FUNCIONES VITALES (Trabajos celulares)

MATERIA → FORMAR ESTRUCTURAS Y/O ALMACENAR RESERVAS (Crecimiento y desarrollo)



CÉLULAS

Los **ALIMENTOS** contienen:

a) **NUTRIENTES O BIOMOLÉCULAS:**

GLÚCIDOS

LÍPIDOS

PROTEÍNAS

VITAMINAS

AGUA

SALES MINERALES

b) Otras sustancias no importantes para el organismo

LA NUTRICIÓN HUMANA consiste en:

- La incorporación de los **NUTRIENTES** al organismo y se realizan los siguientes procesos:

INGESTIÓN → introducción de los alimentos

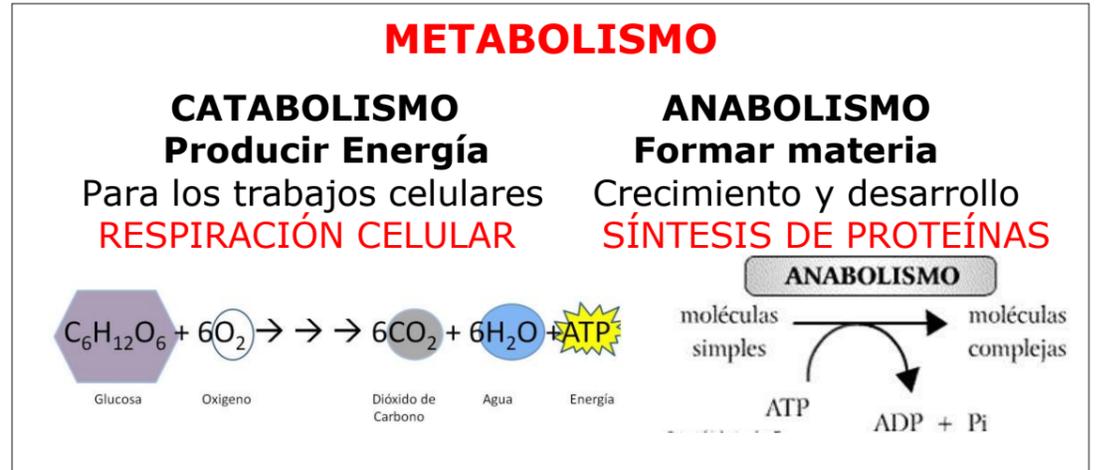
DIGESTIÓN → rotura de los alimentos en sus componentes más simples

ABSORCIÓN → paso al interior del organismo de los nutrientes, hasta llegar a la célula.

METABOLISMO → $\left\{ \begin{array}{l} \text{Producir energía} \\ \text{Formar estructuras y sustancias de reserva} \end{array} \right.$

DEFECACIÓN → eliminación de sustancias no importantes para el organismo.

- Y la incorporación del **OXÍGENO** mediante la **VENTILACIÓN PULMONAR**



El **Organismo** debe cubrir una serie de necesidades

a) **Comiendo ALIMENTOS:**

- **NECESIDADES ENERGÉTICAS** → **GLÚCIDOS** (glucosa) y **LÍPIDOS** (grasas)
- **NECESIDADES ESTRUCTURALES** → **PROTEÍNAS, LÍPIDOS** (de membrana) y **SALES MINERALES**
- **NECESIDADES REGULADORAS Y FUNCIONALES** → **VITAMINAS, LÍPIDOS** (hormonas), **SALES MINERALES**

Y b) **Realizando la VENTILACIÓN PULMONAR** mediante el **INTERCAMBIO GASEOSO** el organismo consigue **OXÍGENO** y expulsa **DIÓXIDO DE CARBONO**.