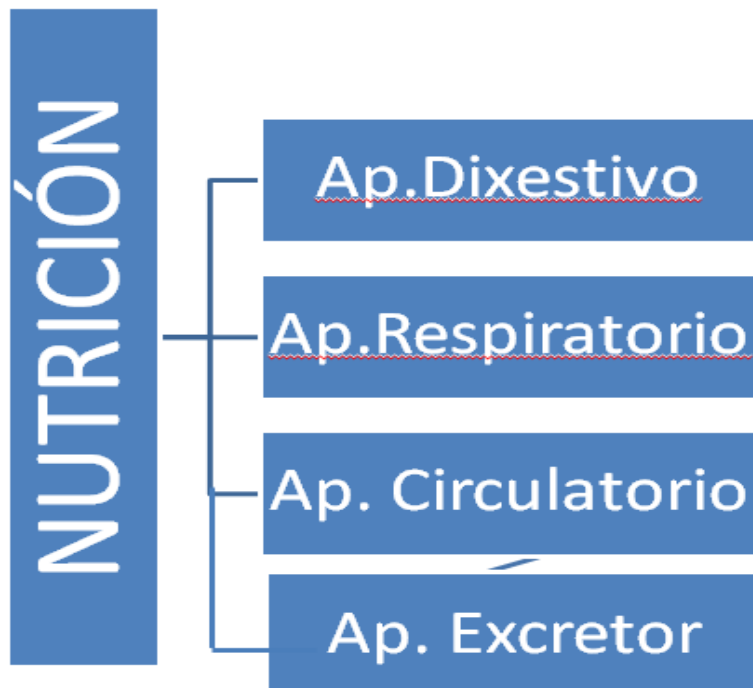


Que é a FUNCIÓN DE NUTRICIÓN?

A NUTRICIÓN é o proceso no que os alimentos e o osíxeno se transforman en enerxía.



A alimentación

Os alimentos proporciónannos a **enerxía** e as **substancias** que o noso corpo necesita para xogar, estudar, facer deporte... Por iso é necesario comer varias veces ao día.

A dixestión

Na **boca** mastigamos os alimentos.
Os **dentes** córtanos e tritúranos.
Coa axuda da **lingua** mestúranse coa **saliva** para amolecelos.

Cando tragamos, os alimentos triturados pasan por un tubo chamado **esófago** e chegan ao **estómago**. Despois, as substancias que o corpo necesita pasan ao **sangue** e distribúense por todo o corpo.

Os restos dos alimentos que non se poden aproveitar expúlsanse do corpo coas **feces**.



Na boca mastigamos os alimentos. Despois, pasan polo esófago e chegan ao estómago.

RESUMO DA DIXESTIÓN

A DIXESTIÓN COMEZA NA BOCA, CANDO MASTIGAMOS OS ALIMENTOS COS DENTES E OS MESTURAMOS COA SALIVA.

CANDO TRAGAMOS A COMIDA BAIXA POLO ESOFAGO ATA O ESTÓMAGO. NO ESTÓMAGO FAISE A MAIOR PARTE DA DIXESTIÓN.

DO ESTÓMAGO VAI AO INTESTINO DELGADO ONDE REMATA A DIXESTIÓN E SE ABSORBEN OS NUTRIENTES. ESTES NUTRIENTES PASAN AO SANGUE E SE REPARTEN POR TODO O CORPO.

TODO O QUE NON SE ABSORBE PASA AO INTESTINO GROSO QUE O VAI ACUMULANDO NO RECTO ATA QUE O EXPULSAMOS AO EXTERIOR CANDO FACEMOS CACA.

A dixestión

