

A NUTRICIÓN E OS ALIMENTOS



**DIEGO CARRERA FARO.
CPI DE MONDARIZ.
5ºA DE PRIMARIA.**

PARA QUÉ SERVEN OS ALIMENTOS?

Encárganse de formar os músculos, o sangue, a pel e outras partes do corpo.



PARA QUE SERVE A PIRÁMIDE NUTRICIONAL?

Para indicarnos cando e con que frecuencia debemos tomar os alimentos.



CANTA AUGA TEMOS QUE TOMAR AO DÍA?

2 Litros, que son máis ou menos 8 vasos.



PARA LEVAR A CABO A NUTRICIÓN NECESITAMOS...

Nutrientes e osíxeno.

La nutrición consiste en tomar
nutrientes y oxígeno del medio
para obtener energía, además
de recoger y expulsar
las sustancias de desecho

CANTAS COMIDAS TEMOS QUE FACER Ó DÍA?

Temos que facer 5 comidas ao día.

Reparto de la energía en la dieta

Debemos realizar 5 comidas diarias:



Montse Sánchez Rodríguez - DIETISTA

QUE É A DATA DE CADUCIDADE?

É o día límite do cal un alimento xa non se debe tomar.



EN QUE ALIMENTOS PODEMOS ATOPAR PROTEINAS?

Nos ovos, no peixe, nos legumes, no leite e na carne.



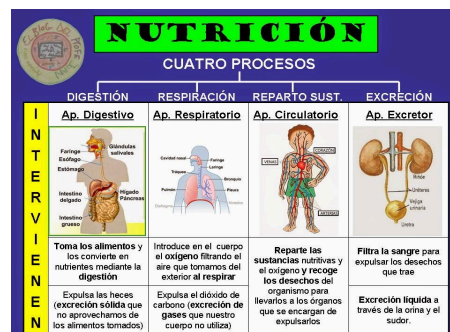
EN QUE ALIMENTOS PODEMOS ATOPAR VITAMINAS E MINERAIS?

Leite e derivados, froitas e verduras.



CALES SON OS PROCESOS DA FUNCIÓN DE NUTRICIÓN?

A dixestión, a respiración, a circulación e a excreción.



QUE FUNCIÓN TEN O APARATO DIXESTIVO?

Procesa os alimentos en nutrientes.



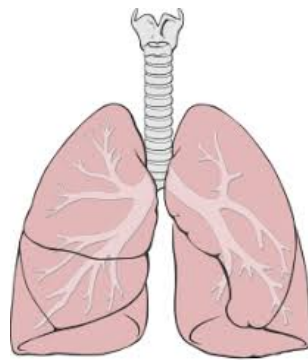
OS ALIMENTOS PODEN CLASIFICARSE EN 6 BLOQUES. CÁLES SON?

Lácteos e derivados, alimentos proteicos, verduras e hortalizas, alimentos con hidratos de carbono, legumes, cereais, tubérculos, Froitas, graxas, acéite e manteiga.



ÓRGANO DA RESPIRACIÓN DOS
ANIMAIS VERTEBRADOS NO QUE
SE REALIZA O INTERCAMBIO
GASEOSO ENTRE O AIRE E O
SANGUE.

Os pulmóns.



LÍQUIDO VERMELLO E VISCOSO
QUE CIRCULA POLAS VEAS E
ARTERIAS DO ORGANISMO

A sangue.



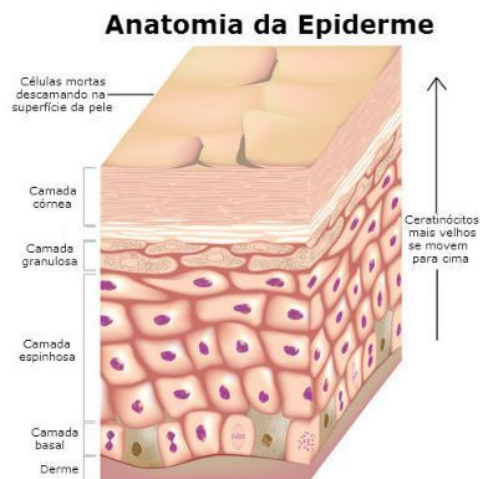
ÓRGANO QUE BOMBEA O
SANGUE POR TODO O CORPO.

O corazón.



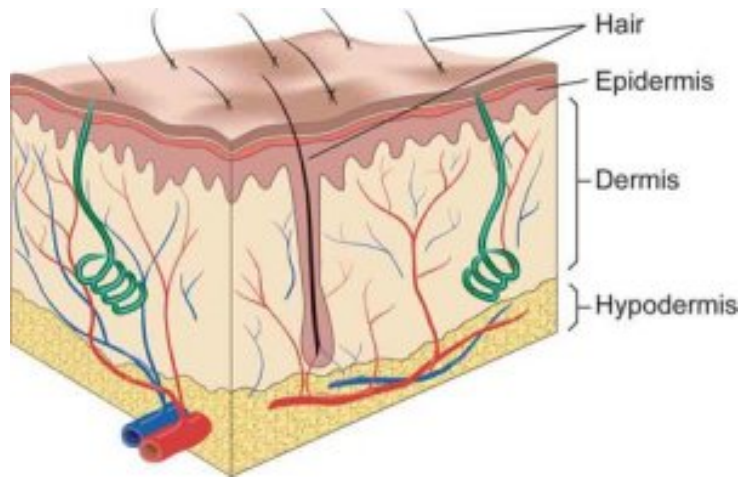
CAPA EXTERNA DA PEL

EPIDERME



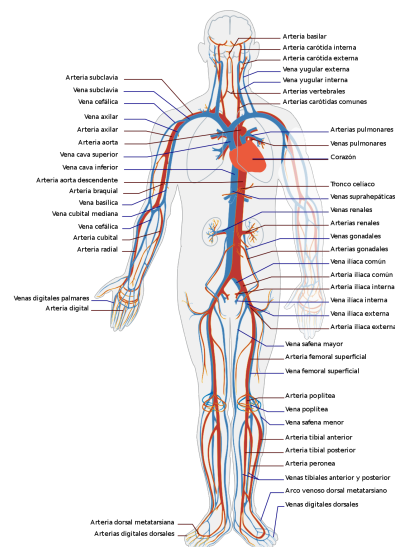
CAPA INTERNA DA PEL

DERME



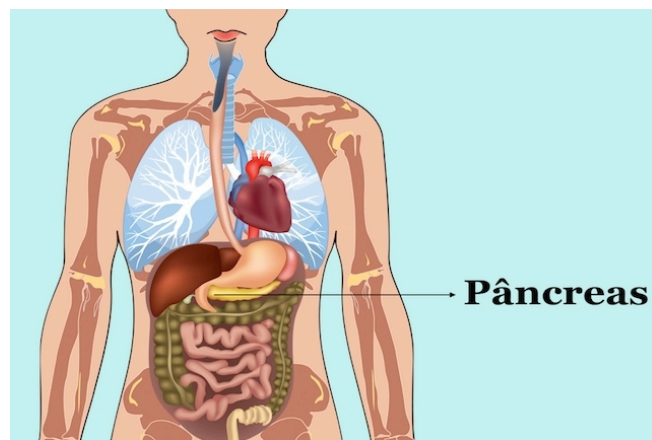
MOVIMENTO DO SANGUE QUE CIRCULA POLO ORGANISMO

Aparato circulatório



GLÁNDULA SITUADA DETRÁS DO ESTÓMAGO QUE PRODUCE ENCIMAS DIXESTIVOS E CERTAS HORMONAS

O pâncreas



QUE ALIMENTOS CONTEÑEN GRAXAS?

Manteiga, derivados e aceite.



CON QUE FRECUENCIA
DEBEMOS CONSUMIR OS
ALIMENTOS QUE APARECEN NA
BASE DA PIRÂMIDE
ALIMENTICIA

A diario.

