

NUTRICIÓN Y APARATO DIGESTIVO

GLOSARIO

**Nutriente- caloría – masa magra – balance energético – dieta – dietoterapia – dentina – antro – hiato esofágico –
haustros- peritoneo – mesenterio – xerostomía**

ACTIVIDADES NUTRICIÓN

1.- Completa la siguiente tabla relacionada con las funciones de las principales vitaminas:

VITAMINA	CLASIFICACIÓN	FUNCIÓN	CARENCIA	SOBREDOSIS	FUENTES DIETÉTICAS
TIAMINA (B ₁)					
ÁCIDO ASCÓRBICO (C)					
TOCOFEROL (E)					
RETINOL (A)					
CALCIFEROL (D)					
PIRIDOXINA (B ₆)					
ÁCIDO FÓLICO (B ₉)					

2.- Importancia del cinc en el deporte

3.- Tipos de dietas terapéuticas. Indica para que situaciones serían apropiadas y sus principales características. Ejemplo: dieta astringente, es una dieta pobre en residuos, en la que se reducen eliminan los alimentos ricos en fibra. Indicada en alteraciones gastrointestinales, en enfermos con diarrea.

4.- INVESTIGA las causas, los síntomas y el tratamiento para:

- Celiaquía.
- Intolerancia a la lactosa
- Favismo

5.- En el mercado existen distintos edulcorantes alternativos al azúcar, investiga el conocido como azúcar del abedul E967. ¿De qué tipo de molécula se trata? Ventajas e inconvenientes de su uso como edulcorante.

6.- Una dieta para la reducción de peso muy promocionada hace unos años consistía en la ingesta de proteína líquida. Sus seguidores perdían entre 5 y 7 kg en la primera semana. ¿Cuál es la base bioquímica de este argumento? ¿Cuáles son algunos de los peligros inherentes a esta dieta? ¿De qué modo puede conducir a la muerte?

ACTIVIDADES APARATO DIGESTIVO

1. ¿Sobre qué tipo de alimentos se produce la digestión?
2. Tipo de procesos que ocurren durante la digestión química. Indica en cada fase de la digestión las enzimas digestivas implicadas.
3. Explica cada una de las tunicas que forman los órganos del tubo digestivo.
4. Tejido más duro del organismo.
5. Explica las estructuras presentes en un diente.
6. Dentición decidua vs definitiva
7. Fases de la deglución.
8. Esfínteres presentes en el esófago.
9. ¿Por dónde atraviesa el esófago el diafragma?
10. Realiza una tabla en la que muestres las células exocrinas presentes en las glándulas gástricas, la sustancia secretada y su función.
11. Dibuja las partes del estómago ¿Por qué es necesario que el estómago segregue HCl?
12. Funciones del hígado. Función de la bilis.
13. Estructura del páncreas
14. Diferencia entre las distintas regiones del intestino delgado.
15. Explica el proceso de absorción de los nutrientes en el intestino delgado.
16. Contraindicaciones del bicarbonato sódico para contrarrestar la acidez de estómago.
17. Recorrido del alimento. Nombres que adquiere en las diferentes porciones del digestivo que atraviesa.