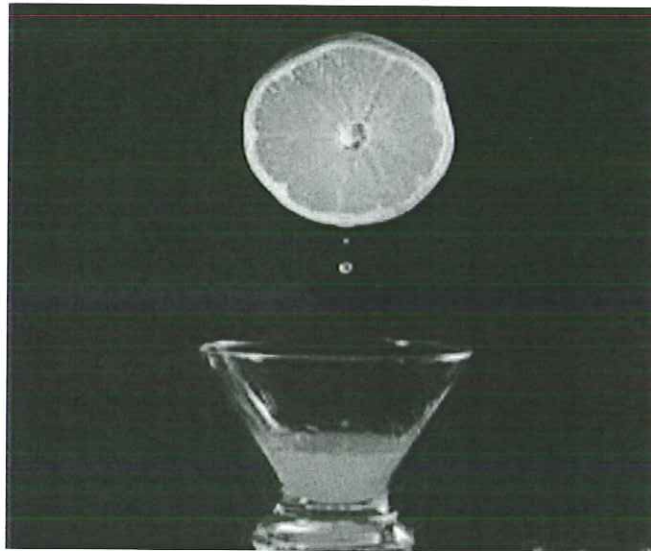






## **TEMA 5. FUNCIONES VITALES: LA NUTRICIÓN**



**En este tema aprenderemos....**

1. La función de nutrición.
2. El aparato digestivo.
3. El aparato respiratorio.
4. El aparato circulatorio.
5. El aparato excretor.
6. La alimentación.

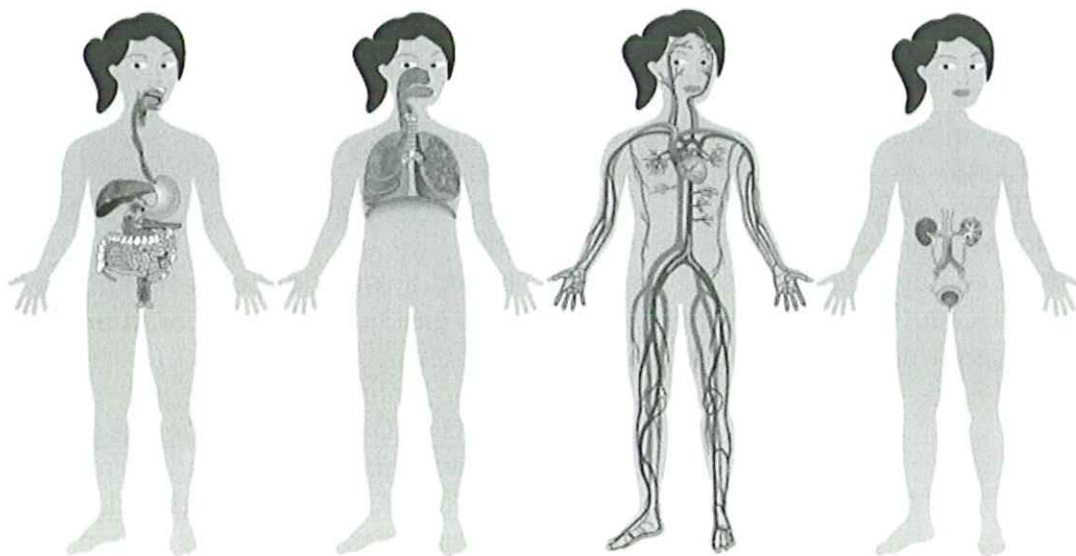


## 1. La función de nutrición.

### 1.1. Aparatos que intervienen en la nutrición.

Todos los seres vivos necesitan alimentarse para poder vivir. El ser humano, al igual que el resto de animales, hongos y muchas bacterias necesita del proceso de nutrición para transformar la materia que ingiere en elementos que le benefician y en desechos que hay que eliminar.

La nutrición necesita de muchos órganos y procesos para poderse llevar a cabo. Así, en la nutrición participan el aparato digestivo, el aparato respiratorio, el aparato circulatorio y el aparato excretor, los cuales iremos estudiando a la largo de este tema.



#### Digestivo

Transforma los alimentos

#### Respiratorio

Obtiene oxígeno y expulsa dióxido de carbono

#### Circulatorio

Transporta nutrientes, oxígeno y sustancias de desecho

#### Excretor

Elimina sustancias de desecho de la actividad celular

La relación entre los cuatro aparatos es clara, pues todos ellos son necesarios para poder tanto alimentar a nuestras células como conseguir eliminar los productos de desecho de nuestro organismo.



## 2. El aparato digestivo.

### 2.1. Los tres pasos de la digestión.

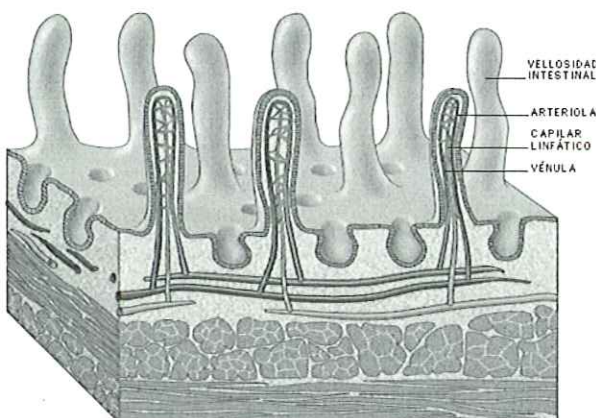
El aparato digestivo, mediante la digestión, hace que los alimentos se dividan en sustancias mucho más sencillas que el organismo pueda aprovechar. Así, si nos comemos un filete de carne, este no circula así por el organismo, sino que mediante la digestión se dividen las grasas, las proteínas,... y cada una de estas partes se lleva a la parte del cuerpo donde haga falta o se almacene.

La digestión se lleva a cabo en tres pasos:

**1.DIGESTIÓN:** camino que sigue el alimento desde la boca al intestino delgado. Desde la boca, el bolo alimenticio pasa por la faringe y el esófago hasta el estómago gracias a los MOVIMIENTOS PERISTÁLTICOS, que son contracciones y dilataciones de los músculos de la pared del esófago, que amasan, mezclan y hacen avanzar el bolo alimenticio hacia el estómago. Una vez en él, se segregan los jugos gástricos que preparan el alimento para poder pasar al intestino delgado.



Examen



El proceso de absorción se realiza en el intestino delgado. Fte: Proyecto Biosfera.

**2.ABSORCIÓN:** por la que las sustancias nutritivas que se han transformado en la digestión pasan del intestino delgado a la sangre gracias a los vasos sanguíneos que tiene en sus paredes. La materia que no se puede aprovechar continúa avanzando, gracias a los movimientos peristálticos, hasta el intestino grueso.

**3.ELIMINACIÓN DE DESHECHOS:** que ocurre en el intestino grueso. Los desechos son eliminados por el ano.

En el aparato digestivo hay unas glándulas que se llaman glándulas digestivas, que expulsan unas enzimas que se encargan de transformar los alimentos para que así se puedan transportar por la sangre. Las glándulas digestivas realizan la digestión química.



Aquí tienes un **esquema** con un ejemplo de cómo se realiza la digestión química.

**Esquema 1**

<b>SUSTANCIAS INICIALES</b> (Tal y como las obtenemos del alimento)	<b>LUGAR DE ACTUACIÓN DE LAS ENZIMAS</b> (Lugar donde las enzimas realizan su trabajo)	<b>SUSTANCIAS FINALES DE LA DIGESTIÓN</b> (Cómo quedan las sustancias iniciales tras pasar por las enzimas)
Glúcidos	Saliva Páncreas	Azúcares sencillos
Lípidos	Páncreas Intestino delgado	Grasas simples
Proteínas	Estómago Intestino delgado	Proteínas cortas Aminoácidos

## 2.2. Nuestra boca y nuestros dientes.

La boca es el primer lugar por el que pasa la comida y es una parte muy importante de la digestión. Los primeros dientes que aparecen en la infancia son la dentición de leche, en la que faltan los molares.

Poco a poco estos dientes son sustituidos por la dentición definitiva en la que la boca está compuesta de 32 dientes y son de tres tipos diferentes, Incisivos que cortan, Caninos que desgarran y Molares que trituran. En el dibujo vemos cada uno donde se localiza.



### **Actividad 1**

1. Escribe los nombres de las distintas partes del tubo digestivo con el orden por el que pasan por ella los alimentos.

Intestino Grueso, Intestino delgado, esófago, ano, boca, faringe, estómago.

---



---



---



2. Contesta a las siguientes preguntas:

¿Salen todos los dientes al mismo tiempo?

---

---

---

¿Tienen la misma forma? ¿Por qué?

---

---

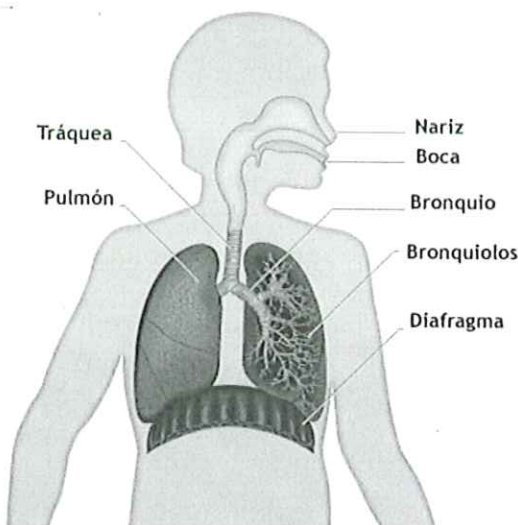
---



## 3. El aparato respiratorio.

### 3.1. Transporte del aire. Inspiración y expiración.

Además de los nutrientes obtenidos en la digestión, las células de nuestro organismo necesitan oxígeno para su respiración. El cuerpo recoge el oxígeno a través de aparato respiratorio, quien también es el encargado de eliminar el dióxido de carbono que se produce (En nuestro organismo entra oxígeno y sale dióxido de carbono). Su funcionamiento es un reflejo involuntario.



Las vías respiratorias llevan el aire a los pulmones, bolsas que se hinchan y deshinchán, que contienen en su interior los alvéolos pulmonares.

En la inspiración, el aire entra por las fosas nasales y pasa por la laringe y la tráquea, que a su vez se divide en dos bronquios, cada uno de los cuales penetra en un pulmón (ver dibujo). Una vez entra el aire en los pulmones, estos se hinchan. En los alvéolos de los pulmones, el oxígeno pasa a la sangre que los riega, para así poder llegar a todas las células. Y a la vez, la sangre deja el dióxido de carbono que desde aquí, será expulsado al exterior en la expiración.

Buenos consejos a tener en cuenta para cuidar este aparato serían, respirar por la nariz, que filtra y calienta el aire, no fumar, evitar lugares cerrados y poco ventilados y mantener limpias las vías respiratorias.





## 4. El aparato circulatorio.

### 4.1. La sangre.

El aparato circulatorio es el que lleva los alimentos y el oxígeno por todo el cuerpo y el que recoge los desechos para llevarlos a diferentes puntos donde se eliminan.



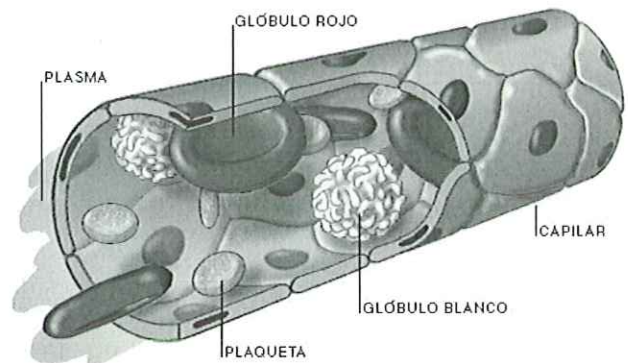
Examen

La sangre es un líquido viscoso que recorre el interior de los conductos del aparato circulatorio. Este fluido imprescindible se encarga de transportar el oxígeno, los nutrientes, las hormonas, defiende nuestro organismo y recoge los desechos. Tenemos 5,5 litros de sangre, formada por plasma (parte líquida de la sangre), en el que flotan ciertas partículas invisibles:

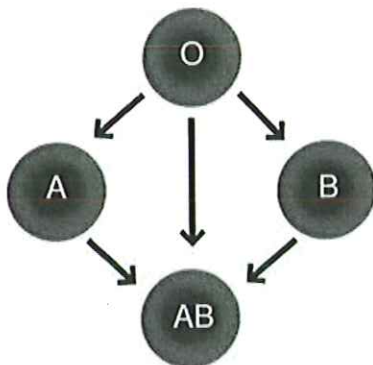
**Los glóbulos rojos o hematíes:** transportan oxígeno y dióxido de carbono. Dan color rojo a la sangre.

**Los glóbulos blancos o leucocitos:** protegen al organismo de microbios indeseables, destruyéndolos y fabricando anticuerpos que nos protegen de otro ataque si se repite.

**Las plaquetas:** hacen cicatrizar las heridas.



Todos los seres humanos tenemos los mismos componentes en la sangre, pero no todos son del mismo tipo. Cada tipo depende del **grupo sanguíneo** y del **factor Rh**.



El grupo sanguíneo depende del tipo de proteínas que tenemos en los glóbulos rojos. Según el grupo sanguíneo que se tenga, se podrá dar sangre a unas personas a otras. Los grupos pueden ser A, B, O y AB. Si ponemos sangre de un tipo que no se corresponde con el de la persona u otro que no sea compatible, al mezclar las células sanguíneas con diferentes proteínas, éstas se destruyen entre sí, lo que puede provocar la muerte.

El factor Rh tiene que ver con que los hematíes tengan un determinado tipo de proteínas específicas o no. Así, decimos que el Rh positivo es cuando se tiene la proteína y el Rh negativo cuando no se tiene.



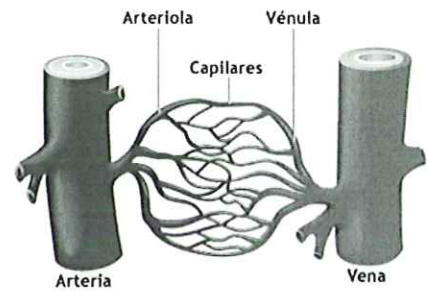
## 4.2. Los vasos sanguíneos.

Los vasos sanguíneos son conductos que transportan la sangre por el organismo. Hay varios tipos de vasos sanguíneos:

Las arterias, son vasos que sacan sangre del corazón. Sus paredes son gruesas. Las más importantes son la aorta, pulmonar y femoral.

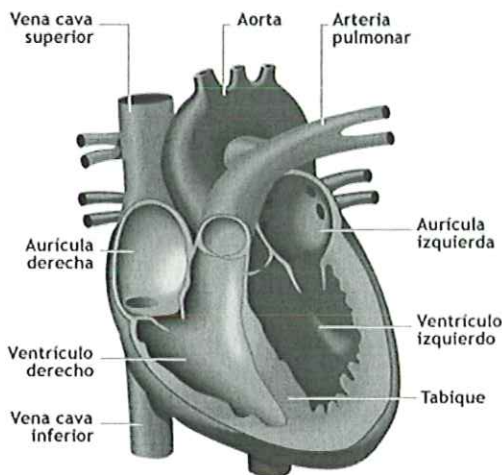
Venas, vasos que introducen sangre en el corazón. Son delgadas. Las más importantes son la vena cava, pulmonar y yugular.

Capilares, se encargan de regar los diferentes tejidos muy poquito a poco, para que sea más fácil el intercambio de dejar nutrientes y oxígeno y recoger todo tipo de desechos. Son muy delgados.



## 4.3. El corazón.

Podríamos decir que el corazón está dividido en cuatro partes: dos aurículas (derecha e izquierda) y dos ventrículos (derecho e izquierdo).

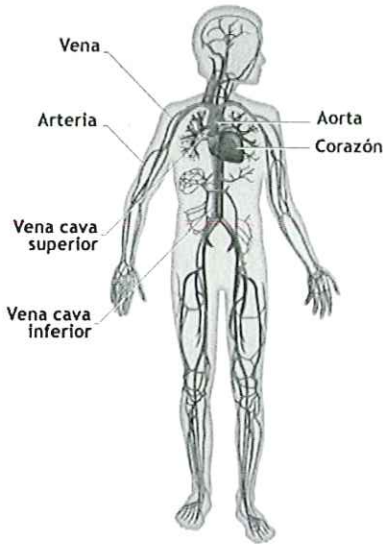


Las venas introducen la sangre en el corazón por las aurículas. La sangre que entra puede ser la que trae todos los residuos del organismo o la que vuelve de los pulmones con oxígeno; una entrará por la aurícula derecha y la otra por la aurícula izquierda.

De la aurícula, la sangre pasa al ventrículo del mismo lado. Desde aquí, mediante una contracción llamada sístole y a través de las arterias, la sangre que contiene residuos sale del corazón, para ir a los pulmones, y la sangre oxigenada se distribuye por el organismo.







La circulación de la sangre del ser humano es la más compleja de todos los seres vivos, e incluye **dos circuitos**, el que lleva la sangre para que llegue el oxígeno a los pulmones y la devuelve al corazón; y el que lleva la sangre para que llegue el oxígeno a todos los rincones del organismo.

La tensión arterial depende de la fuerza de los latidos del corazón y del ancho de las arterias (cuanto más estrechas sean las arterias, menos sangre pueden transportar). Una persona de 20-30 años suele tener 120 de máxima y 80 de mínima (12-8). La máxima suele crecer con la edad pero la mínima debe ser menor de 90 (o 9) durante toda la vida.

El número de pulsaciones por minuto depende de la forma física de la persona. Cuando la persona está en reposo (descansando), puede tener de 65 a 80 pulsaciones, mientras que un deportista tiene de 40 a 50. Si haces ejercicio las pulsaciones pueden alcanzar las 200 en un minuto. Así, un deportista puede realizar ejercicios más intensos ya que tiene más diferencia entre sus pulsaciones en reposo hasta el valor máximo.



Unos consejos para cuidar el aparato circulatorio serían hacer ejercicio físico, no fumar o beber alcohol, evitar el exceso de grasas en nuestra comida, no llevar ropa muy apretada y alejarnos del estrés.

## Actividad 2

1. Completa la tabla resumen.

Vaso	Misión	Paredes	Los más importantes
Arteria			
Vena			
Capilar			

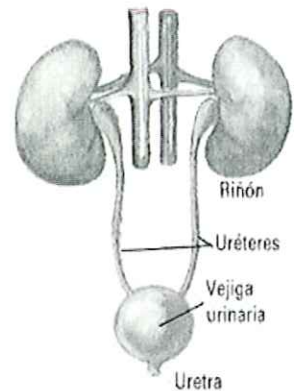


## 5. El aparato excretor.

### 5.1. El aparato urinario.

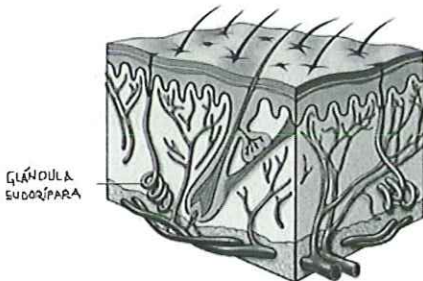
El aparato excretor, junto con las glándulas sudoríparas (las del sudor), son quienes se encargan de eliminar del organismo las sustancias perjudiciales.

Cuando la sangre entra en un riñón se realiza una selección de sustancias útiles o perjudiciales. Las sustancias útiles volverán a circular, para seguir repartiéndose por el organismo. Las sustancias inútiles o perjudiciales son conducidas por los uréteres hasta la vejiga urinaria, donde se almacenan hasta que se expulsan por la uretra en forma de orina.



### 5.2. Las glándulas sudoríparas.

Las glándulas sudoríparas, que se encuentran en el interior de la piel son las que se encargan de que salga el sudor fuera del cuerpo (casi todo agua y algunas sales minerales), y esto sirve, además de para eliminar sustancias de desecho, para regular la temperatura corporal (si hace calor, sudamos para que nuestro cuerpo se refresque, por eso en invierno sudamos menos).



Cuidar que la piel esté siempre limpia y evitar excesos de consumo de carne y de bebidas alcohólicas nos valdrían como consejos para mantener cuidado el aparato excretor.

### Actividad 3

1. Escribe los nombres en cada columna del aparato que corresponda.

Ventrículo, laringe, capilares, uréter, pulmón, riñón, tráquea, vena, arteria.

A. RESPIRATORIO	A. CIRCULATORIO	A. EXCRETOR



2. Explica brevemente la función que cumple en la nutrición cada uno de los aparatos encargados de la nutrición.

Digestivo:

Circulatorio:

Respiratorio:

Excretor:




## 6. La alimentación.

### 6.1. Los principios inmediatos.

Los alimentos sirven al organismo para darle la energía que necesita para funcionar, aportar los materiales para que se puedan fabricar todos los componentes de nuestro organismo y para regular muchos procesos vitales.



Los **principios inmediatos** son los componentes de toda materia viva.

<p><b>PRINCIPIOS INORGÁNICOS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Agua</u> que regula los procesos que ocurren en el organismo y disuelve todas las sustancias.</li> <li>• <u>Sales minerales</u> que contribuyen a regular los procesos vitales y mantienen el equilibrio en nuestro organismo.</li> </ul>
<p> <b>Examen</b></p> <p><b>PRINCIPIOS ORGÁNICOS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Glúcidos o hidratos de carbono</u> (glucosa y almidón) que son la principal fuente de energía para nuestro cuerpo.</li> <li>• <u>Lípidos o grasas</u> que son sustancias de reserva de energía.</li> <li>• <u>Proteínas</u> que son las que se dedican a construir, organizar, activar y controlar el cuerpo de un ser vivo.</li> <li>• <u>Ácidos nucleicos</u> que son el ADN (ácido desoxirribonucleico) y el ARN (ácido ribonucleico) moléculas que contienen la información genética de los seres vivos y por lo tanto son las responsables de la continuidad de la vida.</li> <li>• <u>Las Vitaminas</u> que intervienen regulando muchos procesos como la coagulación de la sangre.</li> </ul>



En el siguiente **esquema** podemos ver agrupados los principios inmediatos que aportan los alimentos que nos comemos:

## Esquema 2

TIPO DE ALIMENTO	APORTAN	EJEMPLOS DE COMIDA
Plásticos	Proteínas	Carne, pescado, huevos, legumbres y lácteos.
Energéticos	Grasas Glúcidos	Aceite, huevos, lácteos, embutidos, pan, arroz, bollería, mermelada, azúcar, alcohol, cereales.
Reguladores	Vitaminas Fibra	Verduras, frutas, legumbres y cereales.

## 6.2. La ración alimenticia y la dieta.

La ración alimenticia es aquella que incluye el conjunto de sólidos y líquidos que tomamos al día. Ésta está equilibrada cuando incluye:

VECES A LA SEMANA	ALIMENTO	EJEMPLOS
4 - 5	Féculas	Pan, pasta, arroz, patatas
2 - 3	Lácteos	Leche, yogur y queso
1 - 3	Cárnicos	Carne, pescado, huevos
2 - 3	Fruta / verdura	Ensalada, fruta fresca y verdura
1 - 2	Verdura cocida	

Además deberíamos tomar unos 2 litros de agua, grasas y sal (que también son necesarias) aunque las últimas están incluidas en los aceites para cocinar y en los mismos alimentos.



El concepto de dieta lo constituyen todos los alimentos que ingerimos regularmente, tanto los sólidos como los líquidos.

Si queremos que nuestro organismo funcione adecuadamente y conservar el estado de salud, debemos asegurarnos de que nuestra dieta es completa y equilibrada, es decir, que contiene todos los principios inmediatos y además en la cantidad adecuada, lo que dependerá de la edad, el tipo de trabajo y el estado de salud de la persona.



Para elaborar una dieta completa y equilibrada hay que tener en cuenta:

1. Que cada persona es diferente: si todavía estamos creciendo, si tenemos algún tipo de enfermedad y no podemos comer algo o tenemos que comer determinados alimentos en mayor cantidad.
2. Distribuir las comidas: hay que comer alimentos de todo tipo y varias veces al día.
3. El proceso de elaboración de los alimentos: controlar el tiempo que se está cocinando, el tiempo que dejamos la comida fuera de la nevera,...
4. El valor energético de los alimentos: se recomienda 4 partes de glúcidos, 2 de lípidos y 1 de proteínas.

Un adulto que realice poco esfuerzo necesita comer algo menos que un adolescente; si se realiza mucho esfuerzo se necesita comer más y más en el hombre que en la mujer.

## Actividad 4

1. Los alimentos están formados por sustancias nutritivas. Éstas son: azúcares o hidratos de carbono, grasas o lípidos, proteínas, vitaminas y minerales. Escribe en la siguiente tabla dos alimentos de cada una de las clases:

Azúcares o hidratos de carbono	Grasas o lípidos	Proteínas	Vitaminas	Minerales

### 6.3. Tipos de dietas.

Algunos tipos de dietas bastante conocidos pueden ser:

**Dieta Vegetariana**: consiste en alimentarse únicamente de vegetales. Una variedad de ésta es la ovolactovegetariana, que consiste en comer además huevos y leche.

**Dieta Macrobiótica**: divide a los alimentos en ying (pasivos) y yang (activos) y recomienda mantener el equilibrio entre ambos. Recomienda que se coman cereales y algas.

**Dieta Mediterránea**: consiste en el consumo de cereales, legumbres, frutas y hortalizas, a las que se añades pequeñas cantidades de carne blanca (como el pollo) y pescado.



**Dieta de adelgazamiento**: se basan en comer menos calorías y en realizar más ejercicio. Pero no debemos olvidar comer las cantidades mínimas de todo tipo de alimentos.





## Actividad 5

1. A continuación te proponemos dos dietas completas para una persona adulta:

<b>DIETA 1</b>	<b>ALIMENTOS INGERIDOS</b>
DESAYUNO	Zumo de fruta, leche y galletas o tostada.
ALMUERZO	Pequeño bocadillo de tortilla, queso, jamón o similares, fruta y agua.
COMIDA	Plato de legumbres, carne asada con ensalada, fruta, café o té, pan y agua.
MERIENDA	Un yogur o pieza de fruta con tostada o similar.
CENA	Crema de verduras, pescado asado con mayonesa, fruta, leche, pan y agua.
<b>DIETA 2</b>	<b>ALIMENTOS INGERIDOS</b>
DESAYUNO	Un café.
ALMUERZO	Bocadillo de habas con bacon frito; frutos secos, vino o cerveza, café y licor.
COMIDA	Plato de macarrones, embutido frito, frutos secos, vino o cerveza, pan, café y licor.
MERIENDA	Un café.
CENA	Patatas fritas con carne y huevo frito, pan, vino o cerveza y café.

¿Cuál de las dos dietas es más equilibrada?. Razona la respuesta.

---



---



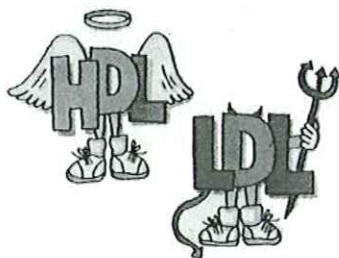
---



---

## 6.4. Los hábitos nutricionales.

Los hábitos nutricionales de las personas tienen que ver con las costumbres sociales y religiosas. Así hay más personas obesas en los países desarrollados que en los pobres, ya que estos últimos se alimentan en muchas ocasiones de vegetales. Una dieta inadecuada puede causarnos alteraciones o enfermedades graves.



**El colesterol** es una sustancia grasa que se encuentra en el plasma de la sangre. El colesterol aumenta cuando comemos muchas grasas animales también llamadas ácidos grasos insaturados. Cuando sube el nivel de colesterol en la sangre, éste se queda en las paredes de los vasos sanguíneos, lo que hace que pueda pasar menos sangre.



De este modo puede aparecer arteriosclerosis, que es uno de los factores que pueden provocar un infarto.

El cáncer parece estar relacionado con el tipo de dieta del individuo. Para prevenirlo, hemos de seguir algunas recomendaciones alimenticias como: comer fibra diariamente así como frutas y verduras; reducir el consumo de alcohol, grasas y sal.

La obesidad es muchas veces un trastorno dietético, cuando no se trata de una enfermedad. En los países desarrollados afecta a casi la cuarta parte de la población, y principalmente a mujeres, por encima de los 40 años y de clase media baja. La obesidad consiste en la acumulación excesiva de grasa en el tejido adiposo, por ingerir más calorías de las que se gastan. Esto conlleva un aumento de peso y problemas de salud.



La desnutrición y el hambre son el principal problema de los países pobres. Una alimentación deficiente origina baja tensión arterial, pérdida del conocimiento, hundimiento de los ojos, delgadez extrema, gran cansancio y caída de pelo y uñas. Es más grave aún en la infancia.

## Actividad 6

1. Indica si son verdaderas (V) o falsas (F) cada una de las siguientes afirmaciones:

a	Las patatas, legumbres y cereales, con sus derivados el pan y las pastas, nos proporcionan almidón, que es un glúcido complejo o de asimilación lenta.	
b	Los ácidos grasos insaturados elevan el nivel de colesterol (LDL) y se asocian a problemas cardiovasculares por lo que se deben tomar con moderación.	
c	Las frutas, la leche, la caña de azúcar y la remolacha azucarera nos proporcionan glúcidos complejos o de asimilación lenta.	
d	Los ácidos grasos insaturados son líquidos a temperatura ambiente y provienen de vegetales, semillas, pescados.	

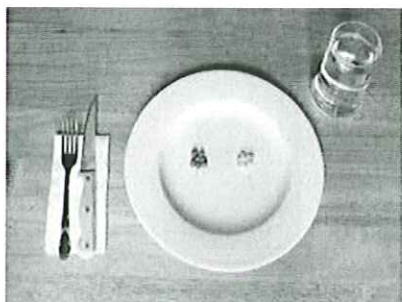
## **6.5. Transtornos en la alimentación.**

Los trastornos alimentarios suelen venir producidos por los **valores estéticos en nuestra sociedad**, dos de las enfermedades más comunes son LA ANOREXIA NERVIOSA Y LA BULIMIA.



**La anorexia nerviosa** es un comportamiento anormal que consiste en un miedo obsesivo por estar obeso. La mayoría de las personas que tienen anorexia son chicas, de 10 a 30 años, de clase social media alta.

1 de cada 100 adolescentes la padecen. Los comportamientos más característicos en esta enfermedad suelen caracterizarse por:



- Eliminar ciertos alimentos de la dieta,
- Usar con frecuencia laxantes, diuréticos o eméticos (cosas para vomitar),
- Llegar a alcanzar la mitad de su peso normal,
- Desaparece la regla,
- Se ven siempre gordos/as.

Un 5% de estas personas mueren, y un 70% de los casos se recuperan con tratamiento.

**La bulimia** la padecen 2 de cada 100 adolescentes. Afecta principalmente a mujeres. Se trata de comer muy rápido gran cantidad de alimentos. Se come sin hambre y dándose un atracón, para luego intentar eliminar el exceso de comida con laxantes, vómitos, purgas, etc. Estas crisis se ven acompañadas de impotencia, autodesprecio y depresión. Debe ser tratado con un apoyo psiquiátrico y antidepresivos.

## **6.6. Consumo, conservación y manipulación de alimentos.**

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
VALOR MEDIO POR 100 ml.	
VALOR ENERGÉTICO	44 kcal (185 kJ)
PROTEÍNAS	3'05 g
HIDRATOS DE CARBONO	4'45 g
GRASAS	1'55 g
CALCIO	123 mg (15% CDR)*
VITAMINA A	120 µg (15% CDR)*
VITAMINA D	0.75 µg (15% CDR)*
VITAMINA E	1.50 mg (15% CDR)*

\* (CDR): Cantidad Diaria Recomendada

UNA VEZ ABIERTO ESTE ENVASE DEBE CONSERVARSE EN EL FRIGORÍFICO

E-15.93/L CEE      E-15.68/LE CEE

Los alimentos son consumidos frescos o procesados para que duren más, con estos últimos tenemos que tener especial atención ya que tienen que llevar un etiquetado en el que se nos señala la fecha de caducidad, su composición, así como los aditivos, colorantes, etc. que hacen que dure más el producto.

De todos modos, se recomienda el uso de alimentos frescos o congelados siempre que sea posible.

Si en alguna ocasión observamos que el envase del producto elaborado se encontrara en mal estado o lo viéramos como abombado, habría que desecharlo.





A la hora de conservar o manipular un alimento hay que tener en cuenta una serie de instrucciones para mantener todos sus valores nutritivos y no transmitir ninguna enfermedad, éstas son:

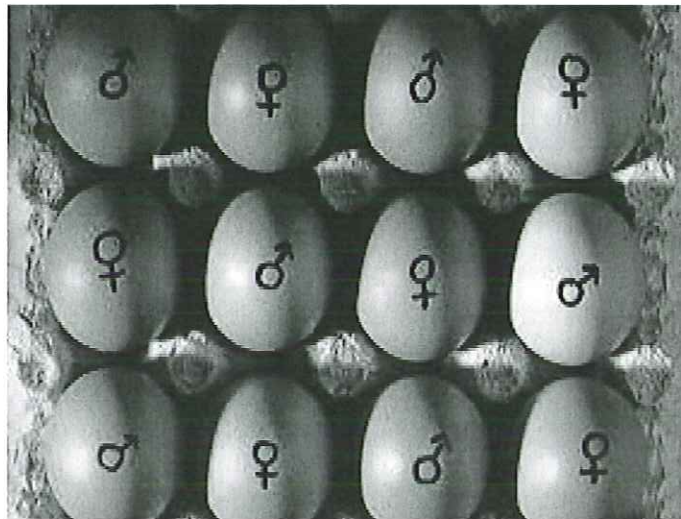


- **La cadena de frío:** conjunto de pasos en los que se necesita el frío. Tendremos en cuenta el número de estrellas que tiene nuestra nevera para saber cuánto tiempo puede durar ahí el alimento y también tendremos en cuenta la distribución de los alimentos en el frigorífico.
- **La higiene personal:** las manos, siempre bien limpias, tanto al empezar como cuando cambiemos de un alimento a otro, tras visitar el baño. Debe evitarse toser, estornudar y fumar cerca de la comida. Proteger las heridas.
- **La preparación de los alimentos:** preparar la comida poco antes de comerla. Se consumirá inmediatamente o se guardará a 3° centígrados durante 5 días como máximo, o a -18° (congelado) un máximo de tres meses
- **Los instrumentos en contacto con los alimentos:** siempre muy limpios. Los de madera son los menos aconsejables porque es fácil que queden restos de comida entre sus poros. No debe haber ninguno defectuoso u oxidado.
- **Conservación de los alimentos:** conservaremos en frío, a menos de 4°, todos los alimentos cocinados, las semiconservas y los envasados ya empezados. No se puede congelar un alimento más de una vez, y no permanecerá fuera de la nevera más de 30 minutos.





## TEMA 6: FUNCIONES VITALES: LA REPRODUCCIÓN.



En este tema aprenderemos....

1. La reproducción humana.
2. Los aparatos reproductores.
3. Fecundación, embarazo y parto.
4. Higiene, E.T.S. y anticoncepción.