

# LA NUTRICIÓ. APARELL DIGESTIU

Els éssers vius necessitem energia per a viure. L'energia que necessitem l'obtenim mitjançant la funció de nutrició, que es duu a terme gràcies al funcionament dels aparells respiratori, circulatori i digestiu.

**ELS ALIMENTS:** Els aliments permeten el creixement i el funcionament de l'organisme i ajuden a mantenir el cos a una temperatura adequada i a dur a terme qualsevol activitat.

Si s'obtenen de les plantes o dels animals parlem d'aliments d'origen vegetal, i d'origen animal. Alguns aliments, com l'aigua i la sal, diem que tenen origen mineral.



Els aliments també tenen funcions diverses en el nostre organisme. Distingim entre:

\*Aliments constructors (serveixen per a construir els músculs, els ossos... Contenen unes substàncies anomenades proteïnes).

\*Aliments energètics (proporcionen energia, n'hi ha de dos tipus: els que contenen sucres i els que contenen greixos).

\*Aliments reguladors (proporcionen els minerals, les vitamines i l'aigua que necessita el cos per a funcionar bé).



Una alimentació equilibrada vol dir menjar una varietat molt ampla d'aliments i ingerir-ne la quantitat correcta de cada tipus.



**L'APARELL DIGESTIU I LA DIGESTIÓ:** Les persones som omnívores, mengem tot tipus d'aliments. Les funcions de l'aparell digestiu són rebre i digerir els aliments i expulsar-ne les parts sobrants. L'aparell digestiu de les persones està format per la boca, la faringe, l'esòfag, l'estómac, l'intestí prim, l'intestí gros, el fetge, el pàncrees i l'anús.

La digestió comença a la BOCA, on els aliments es masteguen i s'ensaliven. Els aliments s'estoven i formen una mena de bola que s'anomena bol alimentari.

El bol alimentari passa per la FARINGE i l'ESÒFAG i entra a l'estómac.

A l'ESTÓMAC i, més tard a l'INTESTÍ PRIM, es produeix el pas de les substàncies nutritives a la sang, que les reparteix per tot el cos.

L'INTESTÍ GROS recull les parts dels aliments que no s'aprofiten, que són expulsats del cos per l'ANUS.

