

PROPÓSITO:

La nutrición en los seres vivos implica una serie de procesos destinados a la obtención y transformación de sustancias a través de las cuales se libera la energía necesaria en la realización de todas las actividades y funciones vitales.

MOTIVACIÓN:

La principal fuente de energía en nuestro planeta es el sol. Esta energía es aprovechada por ciertos organismos capaces de transformarla en alimento, como es el caso de las plantas. Este alimento está constituido por compuestos orgánicos ricos en energía, la cual a su vez es aprovechada por otros seres vivos.

EXPLICACIÓN:

La nutrición es necesaria para vivir y por ello se debe tener una equilibrada incorporación de nutrientes al organismo, lo que muchas veces es referenciado como buena alimentación, siendo fundamental su cumplimiento para el desarrollo de la vida y de las distintas actividades cotidianas.

Se suele vincular justamente a la buena alimentación con los deportes, a una vida con ejercicios ya que se suelen adoptar dietas equilibradas para poder suplementar estas actividades físicas, mientras por el contrario los desequilibrios alimenticios suelen relacionarse más bien con una vida sedentaria y carente de ejercitación física. Para lograr una buena alimentación se debe tener en cuenta distintos factores a la hora de planificar una dieta específica, teniendo en cuenta:

Cantidad de alimentos: no siempre una cantidad específica está ligada a una buena nutrición, ya que se debe pensar en que aportes realizan al organismo, considerándose por ejemplo que la mayor cantidad de energía que se aporta para una actividad física intensa está dada a los hidratos de carbono y en una mejor ingesta de grasas. El balance calórico deberá ser entonces lo necesario para poder brindar un calor que permita mantener la temperatura del cuerpo mientras que no debe ser mayor a la que necesita nuestro cuerpo para realizar actividades, dando un balance nutricional acorde a la contracción y el ejercicio muscular.

Es por ello que las dietas estrictas se elaboran en base a la cantidad de alimentos preferentemente, considerándose un aporte calórico insuficiente para aquellas que buscan un descenso del peso buscando eliminar los excesos de grasa en nuestro organismo.

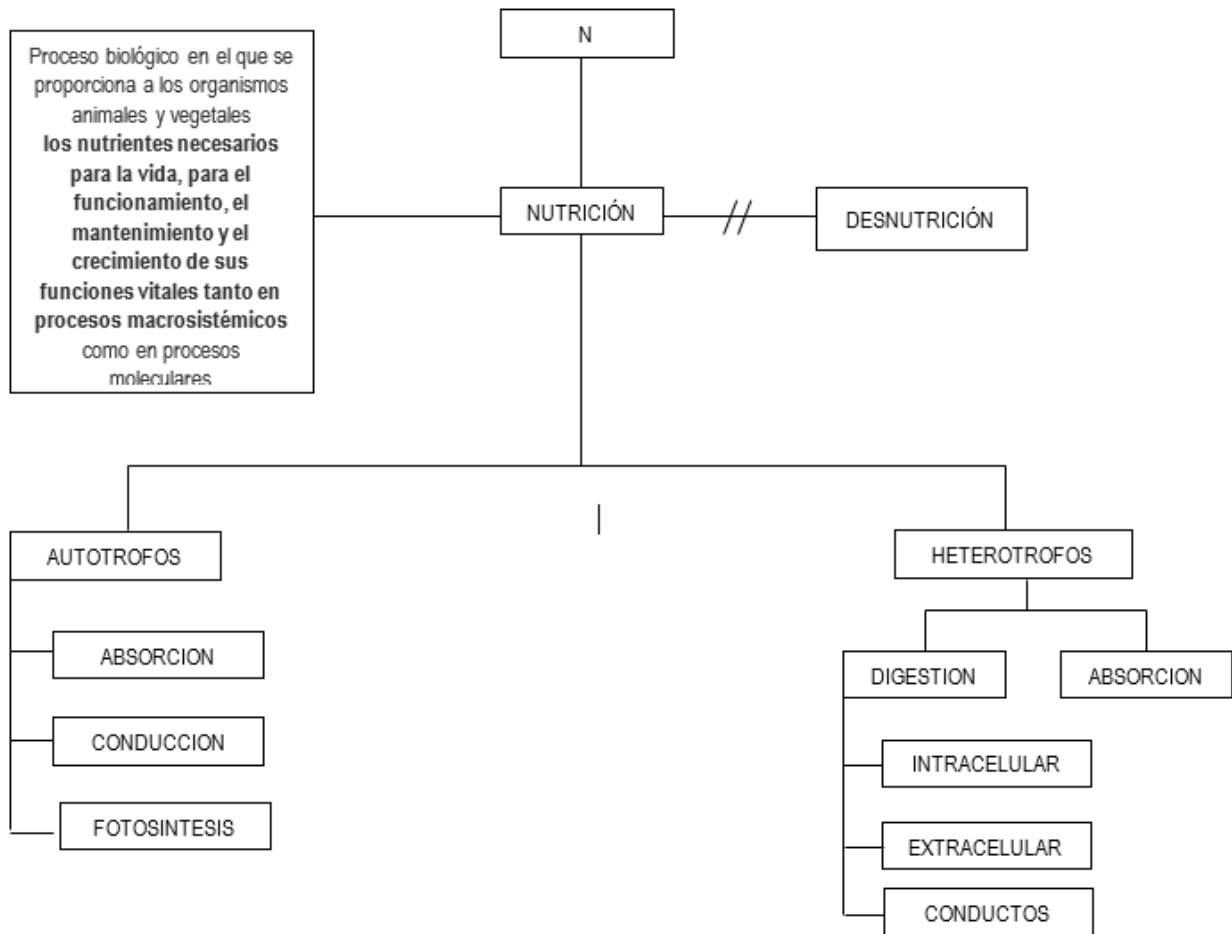
La cantidad de nutrientes que deben ser ingeridas diariamente varían acorde a función del sexo, edad, la contextura física, el tipo de actividad física realizada diariamente, o bien otros factores relativos a enfermedades, tales como obesidad, diabetes o alergias e intolerancias digestivas.

Calidad de los alimentos: se debe organizar una dieta en pos de lograr un correcto funcionamiento de todo el organismo, buscando ingerir una gran variedad de nutrientes que incluyen minerales, vitaminas, grasas y proteínas, acompañándose además de una cantidad necesaria de agua, considerándose a un régimen como variado cuando se logra complementar los aportes nutricionales básicos.

Proporcionalidad de alimentos: también considerada como una alimentación armónica, consiste en planificar una dieta en la que los alimentos tengan una proporción específica entre ellos o bien que guarden una correlación específica.

NUTRICION EN AUTOTROFOS Y HETEROTROFOS

NUTRICION EN AUTOTROFOS Y HETEROTROFOS



lee con atención

- AUTOTROFOS

- 1.Absorción: Las plantas absorben los nutrientes contenidos en el aire y en el suelo a través de las hojas y las raíces.

- 2.Conducción: El sistema vascular de la planta esta compuesto por el Xilema que es el conductor de las sustancias elaboradas por toda la planta.

- 3.Fotosíntesis: Es el proceso de elaboración de los alimentos por parte de las plantas. Los arboles y las plantas usan la fotosíntesis para alimentarse, crecer y desarrollarse. Se realiza en las hojas que se orientan hacia la luz. La fotosíntesis hace que las plantas generen oxígeno que es el elemento que respiran todos los seres vivos.

- HETEROTROFOS

- 1.Digestión: Es el proceso de transformación de los alimentos, previamente ingeridos, en sustancias mas sencillas para ser absorbidos. El sistema o aparato digestivo es muy importante en la digestión ya que los organismos heterótrofos dependen de fuentes externas de materias primas y energía para el crecimiento, mantenimiento y funcionamiento. El alimento

se emplea para generar y reparar tejidos y obtención de energía.

- 2.Absorción: En términos generales podemos decir que la absorción es la retención de una sustancia de otra ya sea su estado líquido o gaseoso. Es la prioridad que ostenta algunos tejidos del organismo de aspirar sustancias que le son externas.
- 3.Intracelular: Es un tipo de nutrición heterótrofa en el cual el alimento es descompuesto (generalmente por enzimas) y procesado en el interior de la célula. Los protistas y las esponjas realizan una digestión intracelular, en el cual ingieren partículas alimentarias microscópicas. Una vez digeridos los alimentos quedan en una vacuola digestiva; después la vacuola se fusiona con enzimas digestivas y el alimento es fragmento en moléculas mas pequeñas que pueden absorberse dentro del citoplasma de la célula.
- 4.Extracelular: Se produce fuera de las células, en el interior del aparato digestivo, que es el encargado de acoger el alimento y de segregar sobre el las enzimas digestivas. Esta es una característica típica de los animales. Tiene lugar en las cavidades digestivas de modo que permite digerir grandes masas de alimento. Los nutrientes son absorbidos en el intestino y pasan a la sangre, mientras que las sustancias no utilizadas siguen su tramo hasta llegar al ano, donde son expulsadas del aparato digestivo.

abre el siguiente link!!

[58b007938a-nutricion-autotrofos.docx](#)

NUTRICION

La nutrición es el proceso biológico en el que los organismos animales y vegetales absorben de los alimentos los nutrientes necesarios para la vida.

La nutrición es importante porque es fundamental para el funcionamiento y el mantenimiento de las funciones vitales de los seres vivos, ayuda a mantener el equilibrio homeostático del organismo, tanto en procesos macrosistémicos, como la digestión o el metabolismo, como en procesos moleculares (aminoácidos, enzimas, vitaminas, minerales), que son procesos fisiológicos y bioquímicos, en los cuales se consume y se gasta energía (calorías).

Asimismo, la nutrición humana es la ciencia que investiga la relación entre los alimentos consumidos por el hombre y la salud (enfermedades), para buscar el bienestar y la preservación de la salud humana.

Una buena nutrición previene de muchas enfermedades crónicas, y está relacionada con un estilo de vida sano.

Muchos problemas de salud se pueden prevenir a través de una alimentación o una dieta saludable, que siga las proporciones adecuadas de cada alimento.

Las seis clases de nutrientes que el cuerpo necesita diariamente son agua, vitaminas, minerales, carbohidratos, proteínas y grasas.

Tipos de nutrición

Nutrición autótrofa:

Se conoce como nutrición autótrofa aquella que utilizan los organismos autótrofos, que son organismos que producen su propio alimento, sintetizando las sustancias esenciales que necesitan para su metabolismo a partir de las sustancias inorgánicas, como el dióxido de carbono.

Nutrición heterótrofa:

Como nutrición heterótrofa se designa aquella propia de los organismos heterótrofos, que son los seres que necesitan de otros para vivir, es decir, que se alimentan con las sustancias orgánicas que son sintetizadas por otros organismos.

Pirámide alimenticia:

La Pirámide alimenticia es un gráfico diseñado a fin de indicar en forma simple cuáles son los alimentos que es necesario incluir en la dieta, y en qué medida consumirlos, para lograr una dieta sana y balanceada.

Esta pirámide incluye todos los grupos de alimentos, sin intentar restringir ninguno, sólo indica de manera sencilla cuánto consumir de cada uno de estos grupos a fin de mantener una buena salud.



P

LANTEA Y ACTUA

Piensa y escribe 5 acciones para prevenir daños en la vegetación del colegio o del lugar donde vives.

BIBLIOGRAFÍA:

