



## Guía de trabajo: ¿Cómo integramos los nutrientes?

Tu cuerpo obtiene de los nutrientes la energía para realizar actividades, pero ¿cómo los extrae de los alimentos?

El **sistema digestivo** realiza la **digestión**, es decir, la degradación de alimentos en moléculas simples.

Podemos distinguir dos tipos de digestión: mecánica y química.

La digestión mecánica consiste en fragmentar, triturar y macerar el alimento.

La digestión química es la descomposición de las moléculas del alimento mediante la acción de **enzimas digestivas**.

En el sistema digestivo también se producen otros procesos:

**absorción**, el paso de los nutrientes desde el sistema digestivo hacia la sangre, y **egestión**, la eliminación de sustancias de desecho.



### Actividad Número 1:

Investiga en internet o apóyate en tu texto escolar para describir la travesía de los alimentos en nuestro organismo.

