

Nombre \_\_\_\_\_

# Digestión

---



1. Tener la especialidad de Nutrición.
2. Mantener un registro de qué y cuánto alimento usted consume durante 2 semanas. Comparar su dieta a la de la pirámide alimenticia.
3. ¿Qué es la digestión?

---

---

¿Cuál es otro nombre para el sistema digestivo humano?

---

4. ¿De dónde provienen de la saliva?

---

---

¿Cuáles son las 3 funciones de la saliva?

---

---

5. Ser capaz de identificar las siguientes partes del diente: esmalte, dentina, pulpa, encía, cemento y la membrana periodontal. ¿Qué papel desempeñan los dientes en la digestión?

---

---

6. Ser capaz de etiquetar un diagrama o modelo de todos los órganos que ayudan con la digestión, empezando de cuando el alimento entra en la boca hasta donde es expulsado por el ano.

7. Conocer la diferencia entre el bolo alimenticio y quimo.

Bolo alimenticio \_\_\_\_\_

Quimo \_\_\_\_\_

---

Nombre

8. ¿De dónde proviene la bilis?

---

---

¿Dónde se almacena?

---

---

¿Cuál es su función en el duodeno?

---

---

9. ¿Cuáles son las vellosidades?

---

---

¿Qué les hace absorber los nutrientes tan rápidamente?

---

---

¿En qué punto están todos los nutrientes removidos de los alimentos/quimo?

---

---

Comparar la cantidad de agua absorbida por el papel normal en comparación con una toalla de papel similar, usando 17 mililitros de una taza de agua.

	Papel normal	Toalla de papel
Agua	_____	_____

10. ¿Qué sucede si demasiada agua está presente en el intestino grueso?

---

---

¿Qué sucede si no hay suficiente agua?

---

---

---

Nombre \_\_\_\_\_

11. ¿Cómo la fibra en la dieta ayuda a la digestión?

---

---

¿Cuánto tiempo debería permanecer los alimentos en el tracto digestivo?

---

---

¿Qué ocurre si la comida se queda en el aparato digestivo demasiado tiempo?

---

---

12. Demostrar la digestión del almidón en azúcar simple usando la prueba de yodo.

13. ¿Cuáles son los 6 nutrientes básicos que son esenciales para la vida y dónde la mayor parte de la digestión y absorción se llevan a cabo?

	Nutrientes	Digestión/absorción
1.	_____	_____
2.	_____	_____
3.	_____	_____
4.	_____	_____
5.	_____	_____
6.	_____	_____

14. Conocer la diferencia entre monosacárido, disacárido y polisacáridos.

Monosacárido \_\_\_\_\_

---

Disacárido \_\_\_\_\_

---

Polisacáridos \_\_\_\_\_

---

Nombre

15. ¿Cuáles son los aminoácidos?

---

---

¿Cuáles son necesarios para fabricar todas las proteínas en el cuerpo?

---

---

¿Qué se entiende por aminoácidos esenciales?

---

---

¿Cuántos de ellos son esenciales?

---

---

¿Dónde puede usted obtener todos los aminoácidos esenciales?

---

---

16. ¿Qué es ATP?

---

---

¿Para qué se utiliza?

---

---

¿Qué hace que el cuerpo produzca ATP?

---

---

¿Qué 3 series de reacciones químicas hacen ATP en el cuerpo?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

---

Nombre \_\_\_\_\_

¿Por qué necesitamos respirar oxígeno?

---

---

17. Conocer la diferencia entre vitaminas hidrosolubles y las liposolubles.

Hidrosoluble \_\_\_\_\_

Liposoluble \_\_\_\_\_

¿Cuáles son 2 vitaminas comunes que son liposolubles?

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_

¿Cuáles son 2 vitaminas que son hidrosolubles?

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_

18. Hacer una lista de 4 textos de la Biblia que hacen referencia a la digestión.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

19. Hacer una lista de 5 textos de la Elena de White que promueven la digestión adecuada. Elegir una variedad de temas.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

Fecha completada: \_\_\_\_\_

Instructor/asesor: \_\_\_\_\_