

El Viaje de los Nutrientes

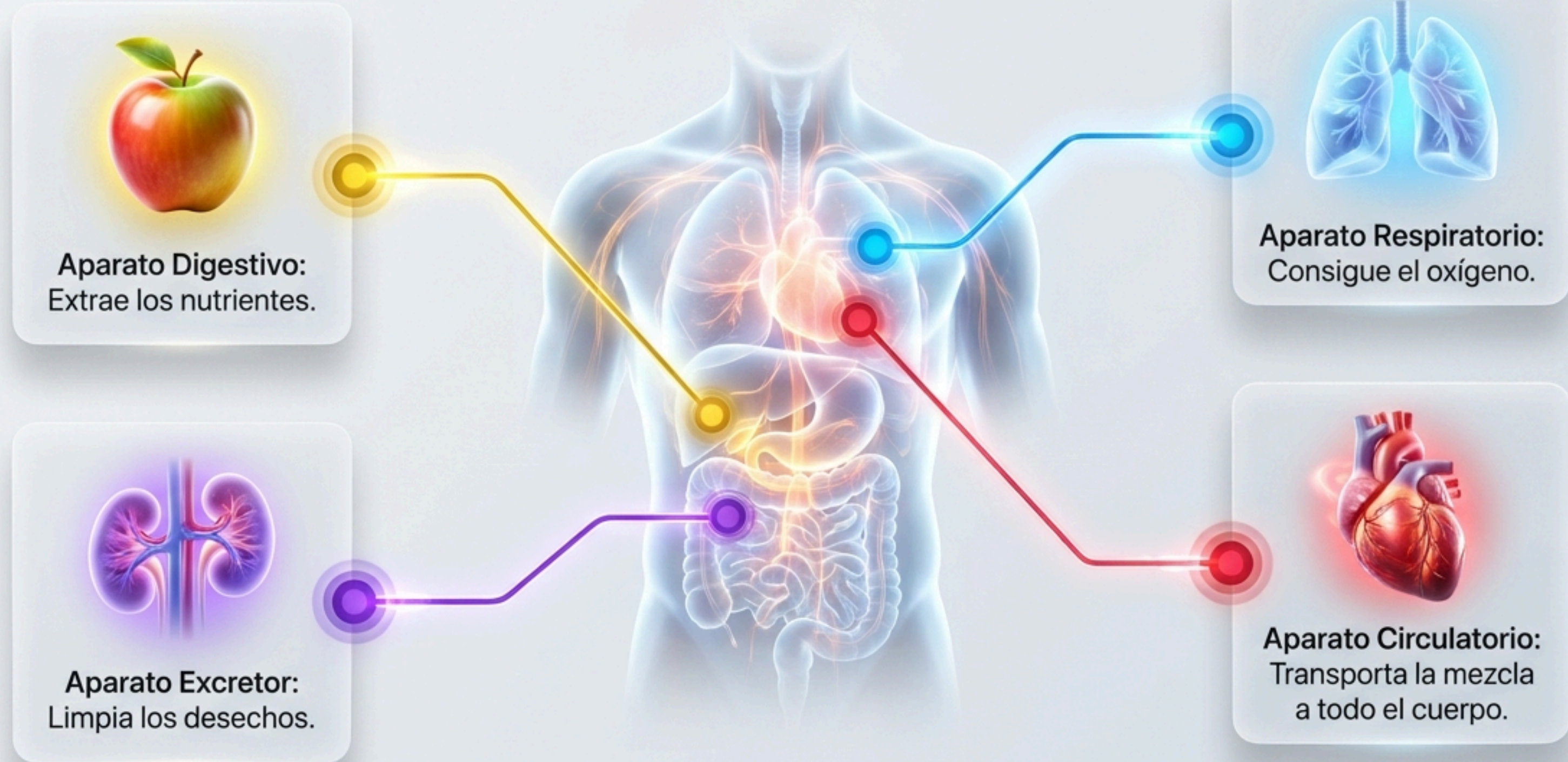
Cómo nuestro cuerpo transforma la comida en la energía que nos da la vida.



Bloomania.es

La Función de Nutrición: Un Trabajo en Equipo

Comer es solo el principio. Para obtener energía, nuestro cuerpo necesita la colaboración de cuatro sistemas vitales.



El Mapa del Tesoro: Un Tubo de 7 Metros

El aparato digestivo es un largo conducto con diferentes estaciones. En cada parada, el alimento sufre una transformación asombrosa.



Estado Actual

Estado:
Alimento Intacto



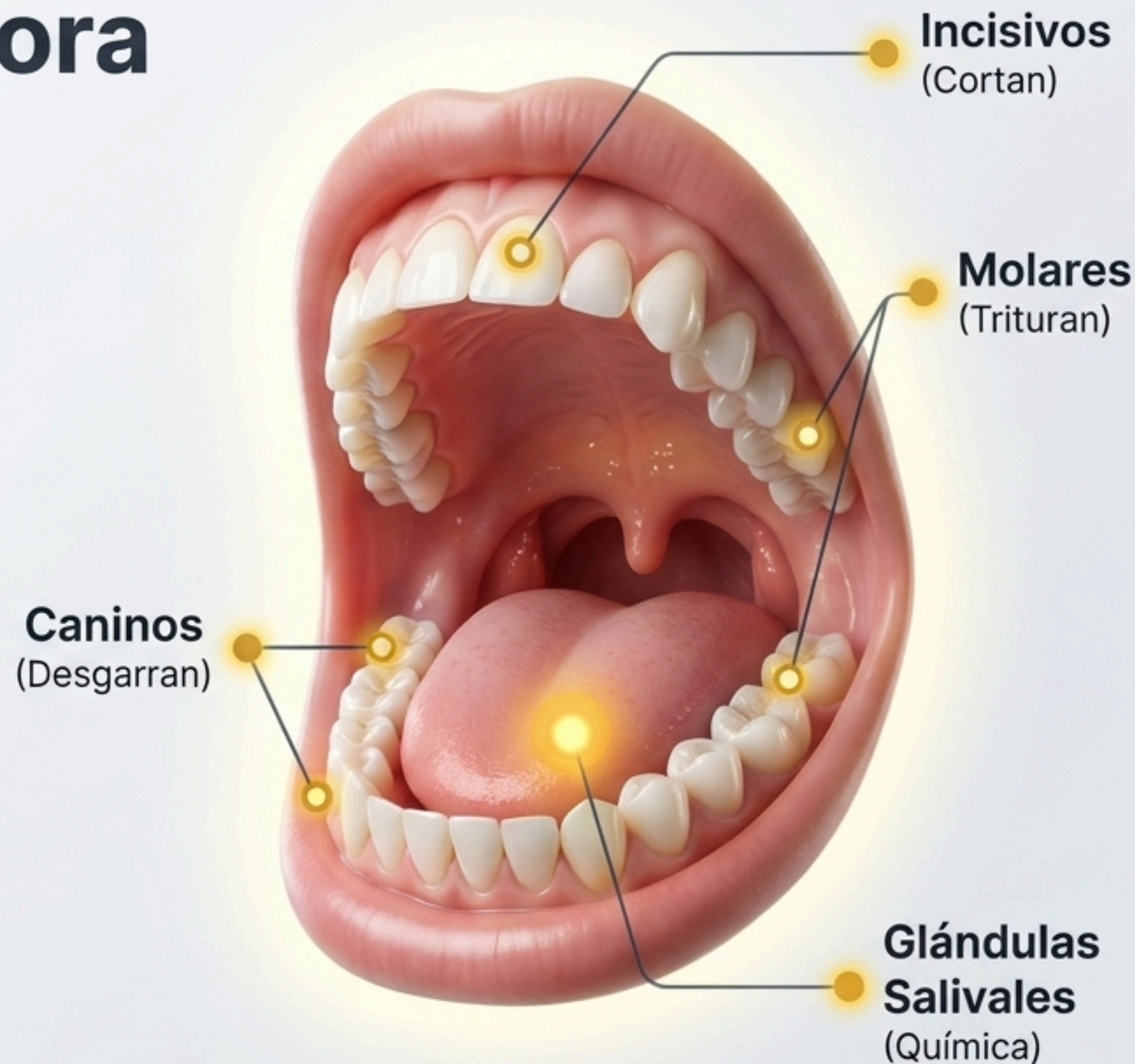
Estación 1: La Trituradora

- **Mecánico:** Los dientes cortan y trituran la comida.
- **Químico:** La saliva humedece y descompone los alimentos.



Transformación:
Alimento → Bolo Alimenticio

Una masa suave lista para ser tragada.



Incisivos
(Cortan)

Molares
(Trituran)

Caninos
(Desgarran)

Glándulas Salivales
(Química)

Estación 2: El Tobogán Muscular

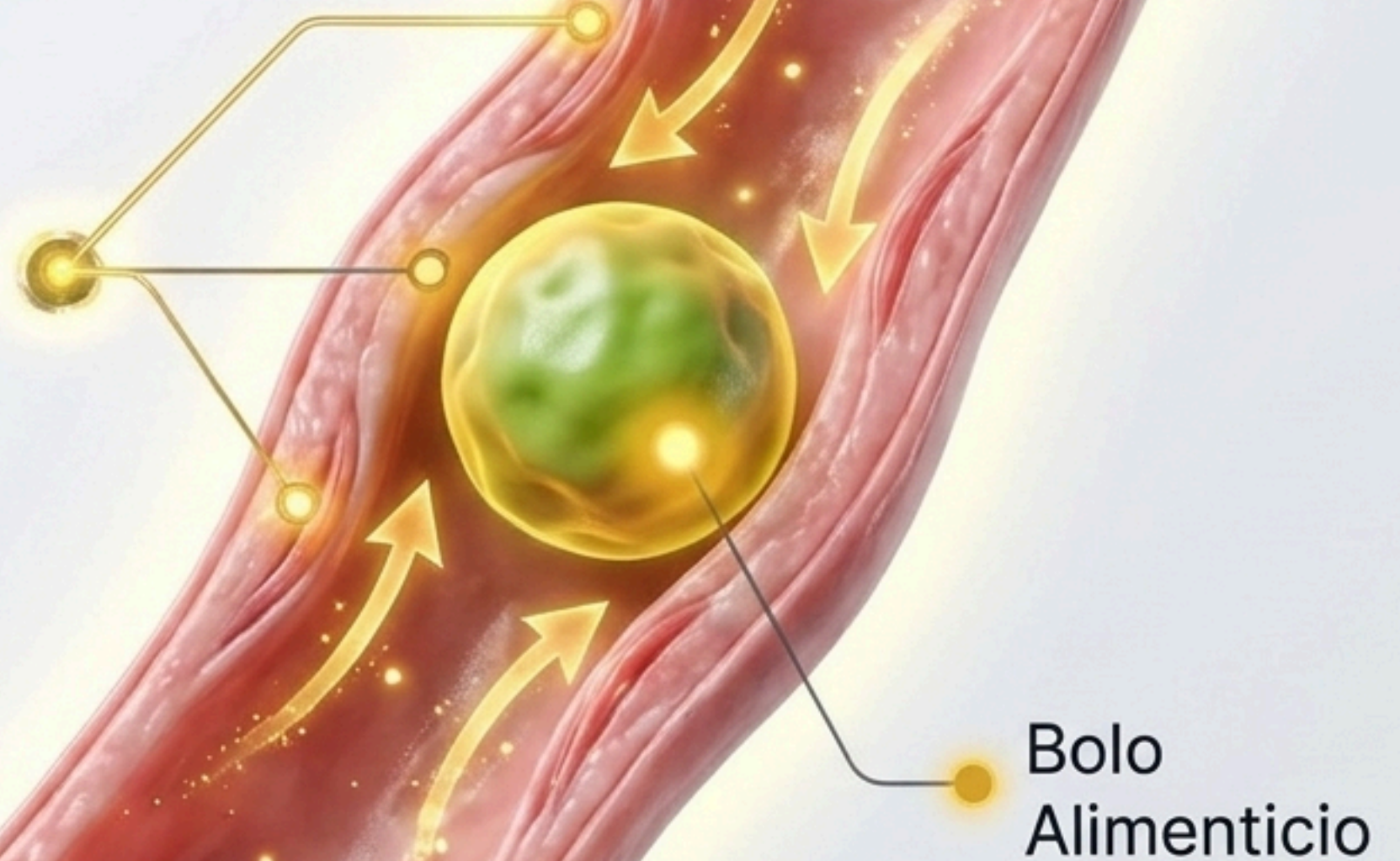
El esófago es un tubo de 25 cm que conecta la boca con el estómago.

¡El Peristaltismo!

¡La comida no cae por gravedad! Los músculos del esófago se contraen y relajan en ondas, empujando activamente el bolo alimenticio hacia abajo.



Viajando:
Bolo Alimenticio



Estación 3: La Batidora Química

El estómago es un saco muscular muy fuerte. Actúa como una batidora gigante que mezcla el alimento con poderosos ácidos y enzimas.

Los Jugos Gástricos

Tras varias horas de mezcla, el bolo alimenticio se disuelve por completo.



Transformación: Bolo Alimenticio → Quimo

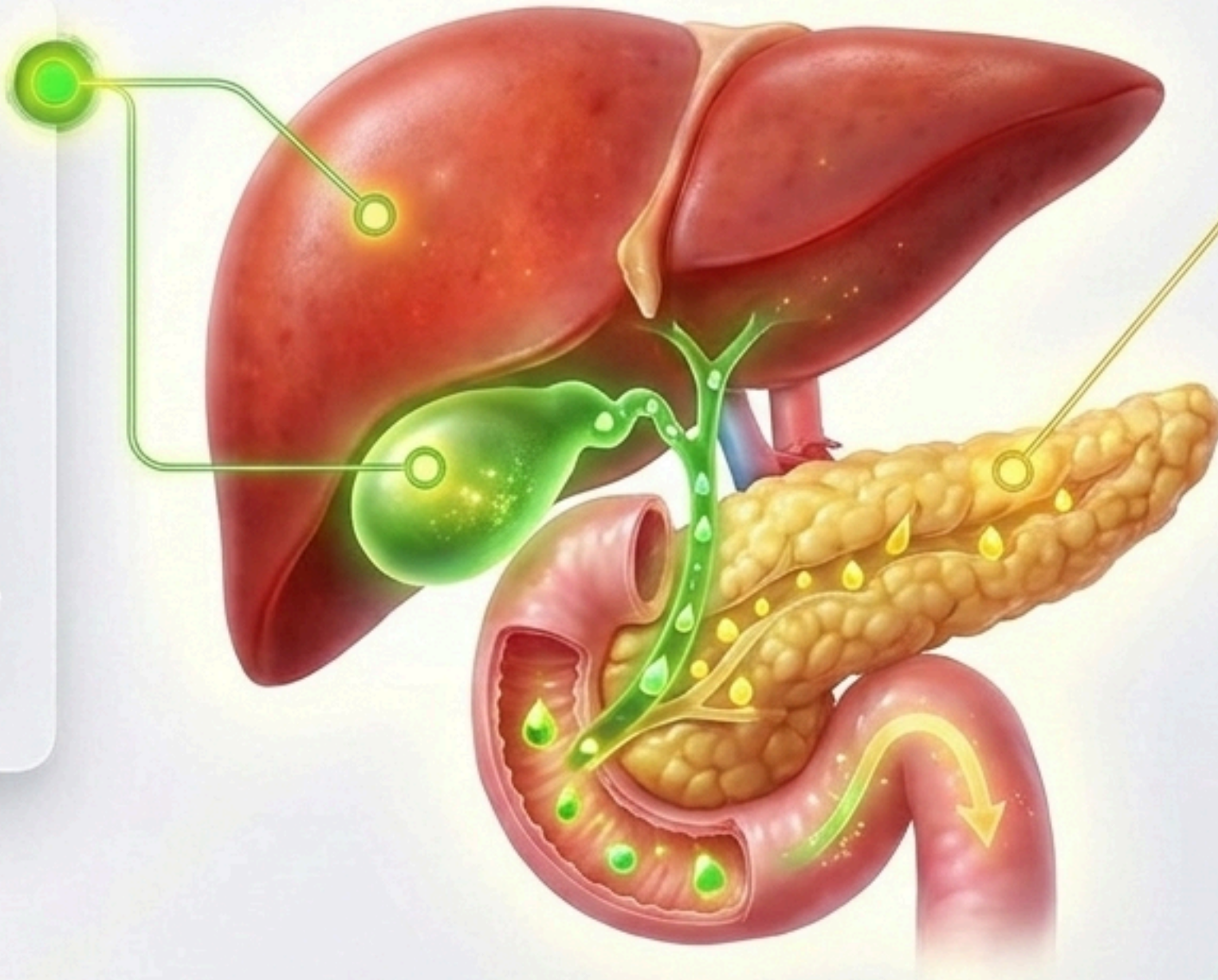
Una sopa espesa y líquida llena de potencial.



El Equipo de Apoyo: Las Fábricas Químicas

Hígado y Vesícula

El hígado produce la bilis, clave para absorber las grasas. Se almacena en la vesícula biliar como un tanque de reserva.



El Páncreas

Inyecta jugos que neutralizan los potentes ácidos del estómago y terminan de descomponer el quimo. ¡Sin ellos, la digestión no puede concluir!

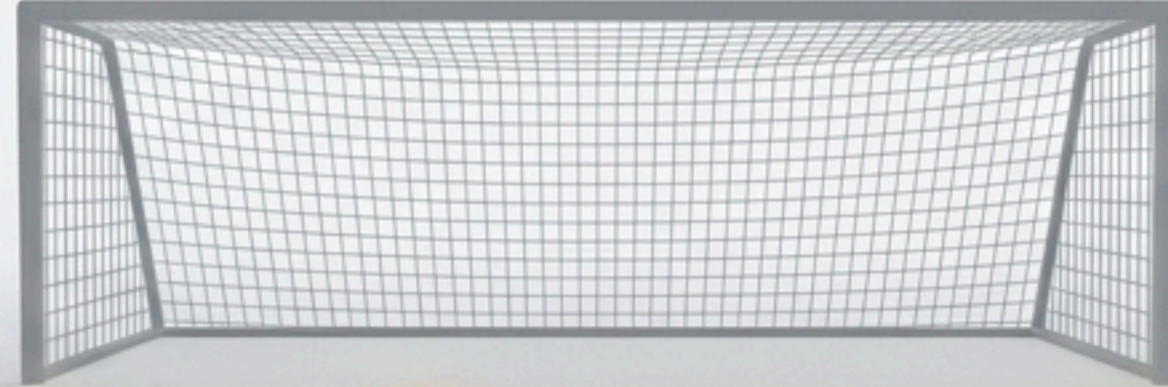
Estación 4: La Gran Autopista

El Final de la Digestión

Aquí, el quimo se convierte en una mezcla acuosa de nutrientes puros, listos para ser recolectados por el cuerpo.



Estado:
Quimo → Nutrientes Puros



El intestino delgado es casi tan largo como una portería.

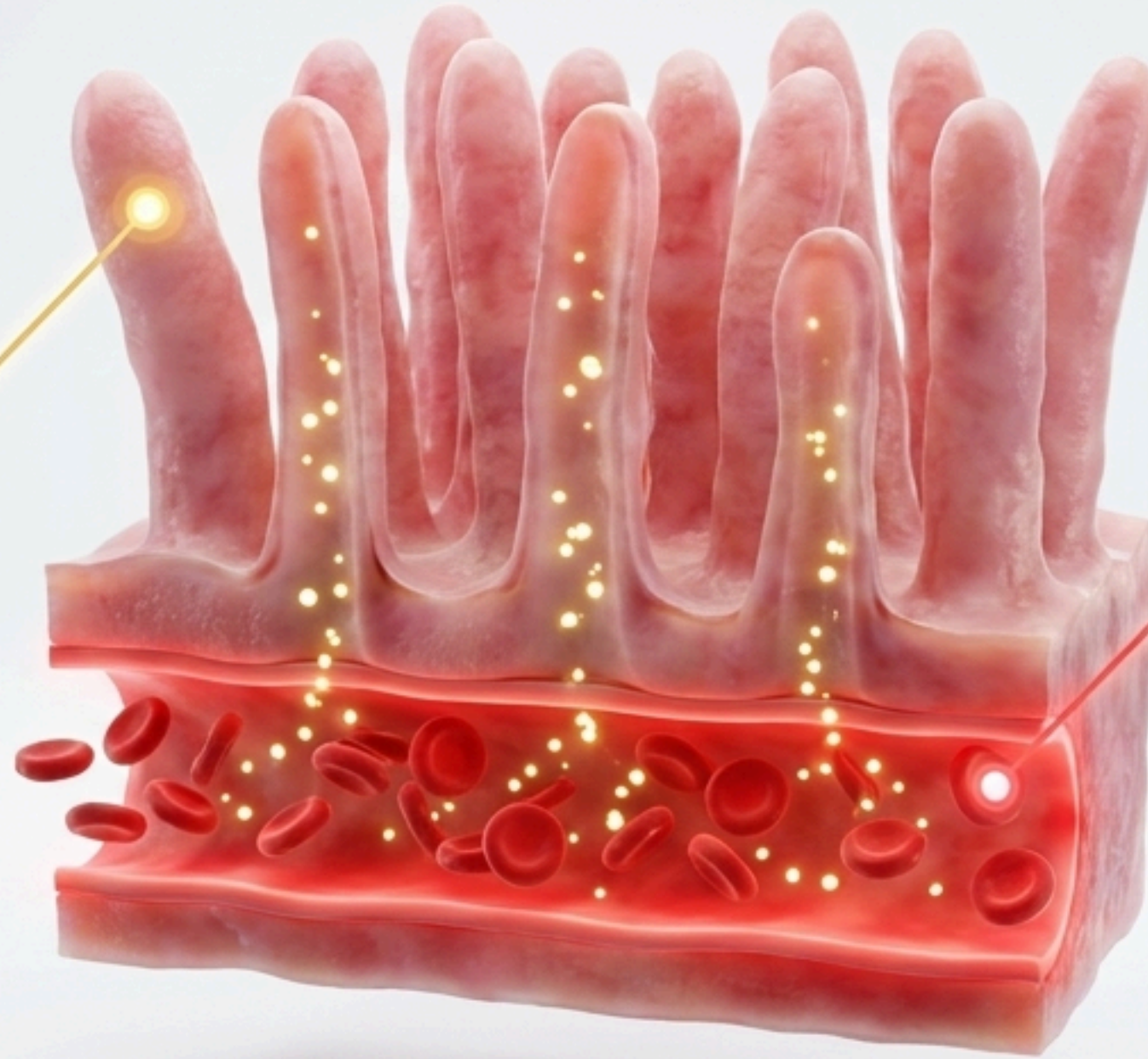
7 Metros de Longitud



El Gran Salto: De la Digestión a la Sangre

Las Velloidades Intestinales

Millones de proyecciones microscópicas actúan como diminutas manos invisibles que atrapan los nutrientes.

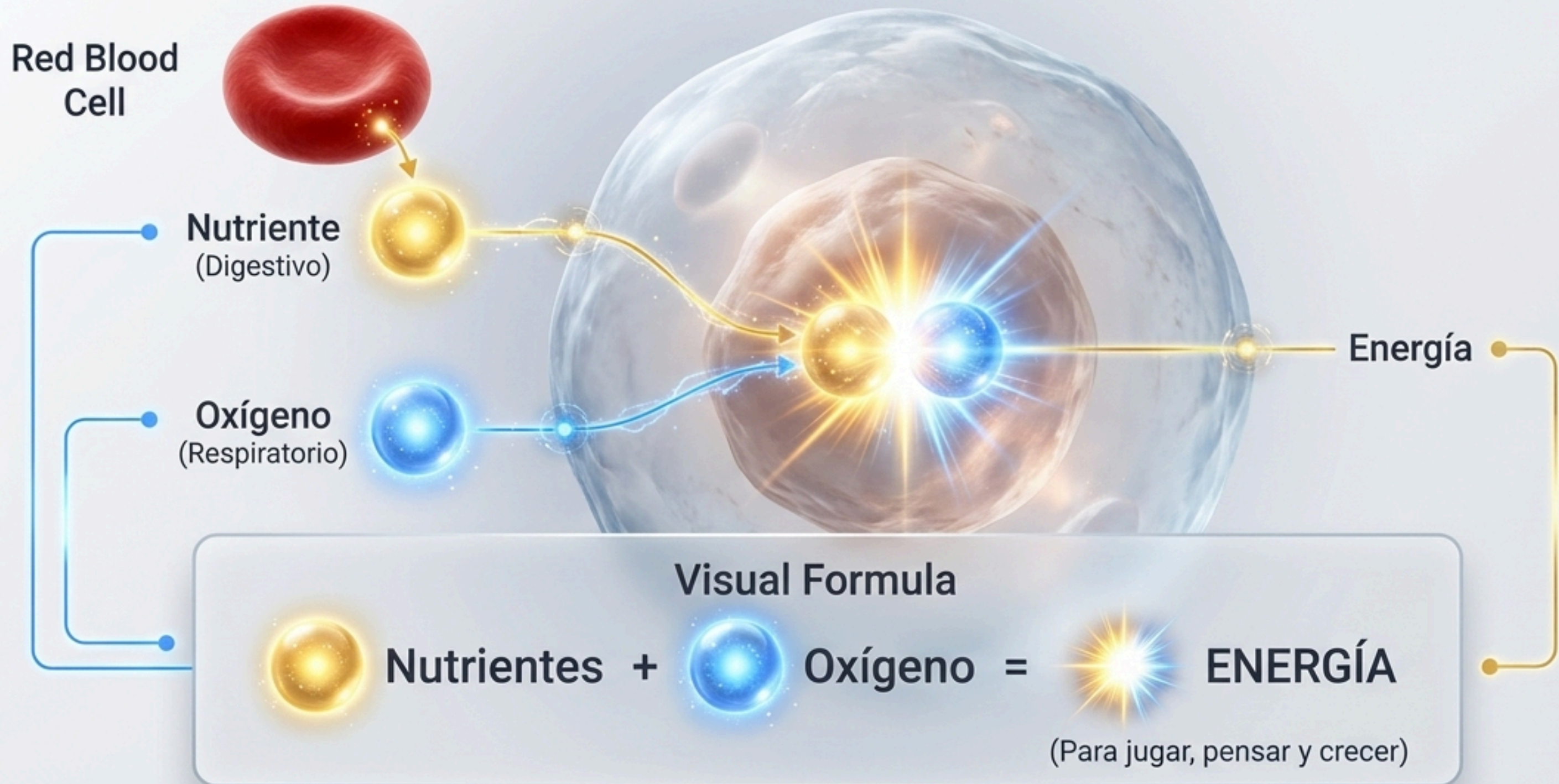


El Torrente Sanguíneo

¡Misión cumplida para el aparato digestivo! Los nutrientes cruzan la barrera y la sangre asume el papel de camión de reparto.

La Receta de la Energía

¿Cómo fabricamos energía? La sangre entrega dos ingredientes mágicos a cada célula de tu cuerpo.



Estación 5: La Planta de Reciclaje

Recuperación de Agua

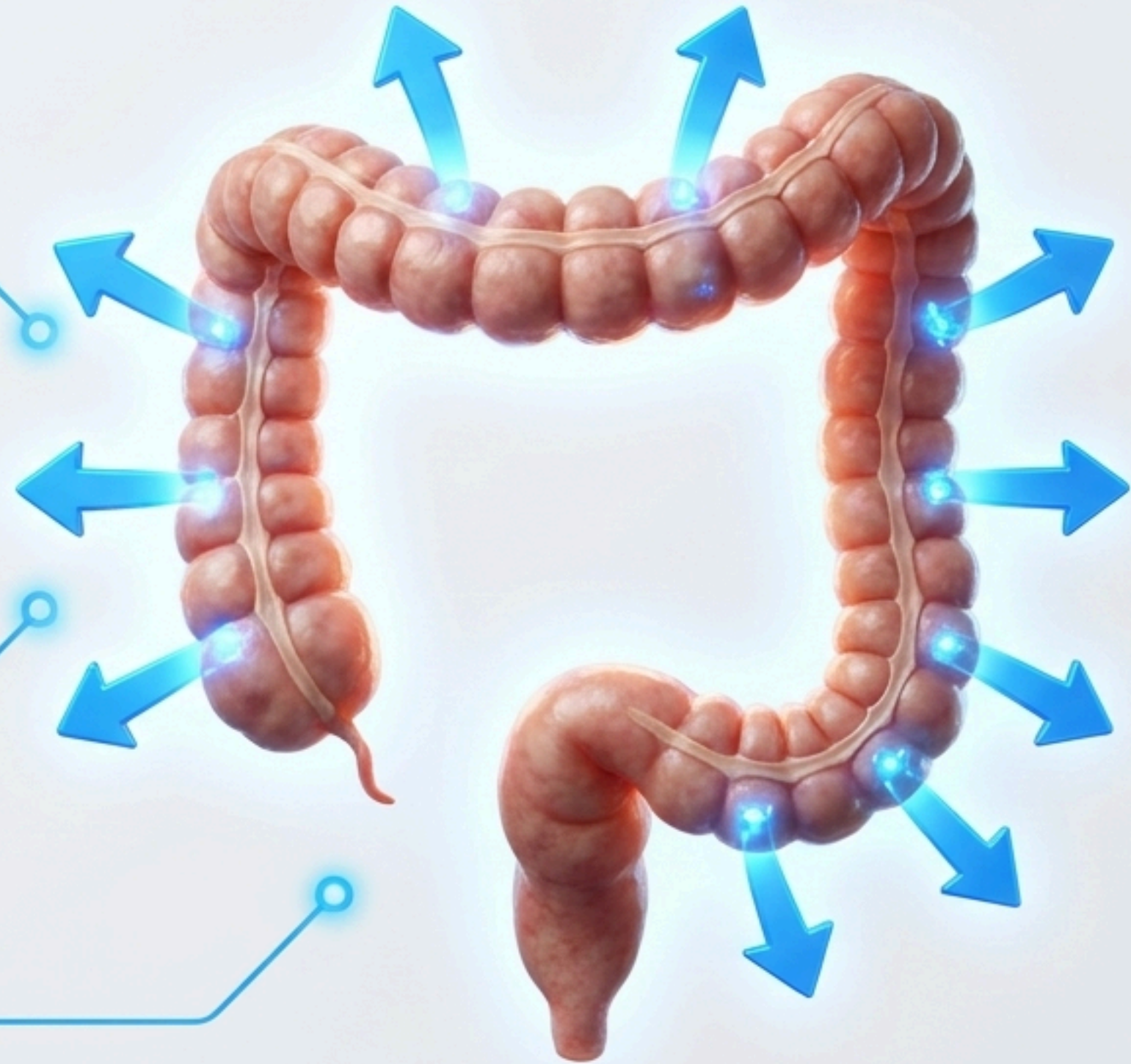
Lo que el cuerpo no puede utilizar como nutriente pasa aquí. Su función principal es reciclar: absorbe el agua de los restos.

El Final del Viaje

Al extraer el agua, los desechos líquidos se convierten en residuos sólidos (heces), que finalmente son expulsados.



Estado Final: Desechos Sólidos



Matriz de Nutrientes: Lo Que Necesitamos

Energéticos

Carbohidratos y Grasas

Nos dan el combustible y la energía inmediata para movernos.



Constructivos

Proteínas

Son los "ladrillos" del cuerpo, esenciales para crecer y fortalecer los músculos.



Reguladores

Vitaminas y Minerales

Defienden el cuerpo de enfermedades y controlan su funcionamiento.



El Ciclo Completo de la Vida

La comida no solo quita el hambre, sino que te da la fuerza para vivir tu propia aventura.



Alimento



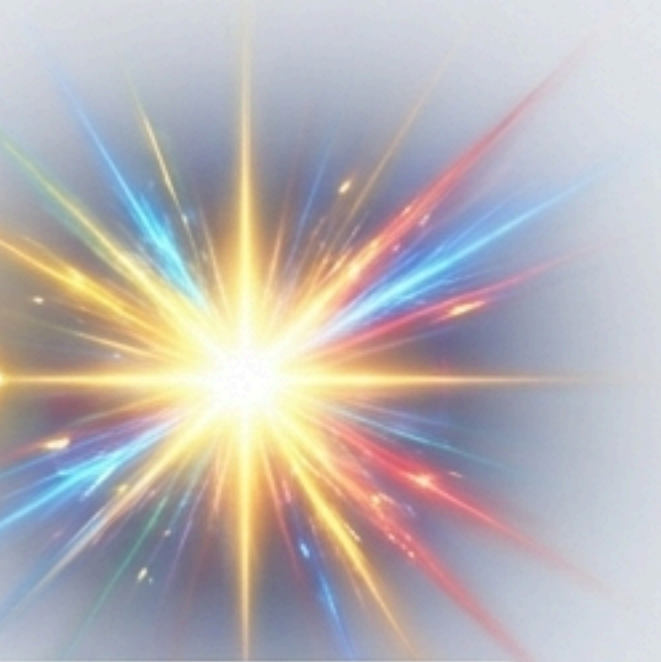
Bolo Alimenticio



Quimo



Nutrientes



ENERGÍA

¡El viaje de la energía empieza en tus decisiones! Bebe mucha agua, elige alimentos ricos en fibra y dale a la increíble máquina de tu cuerpo el mejor combustible posible.