|  |
| --- |
| Final del formulario |

|  |
| --- |
| Los sistemas del cuerpo humano funcionan coordinadamente para que el organismo, en su conjunto, pueda desarrollar tareas complejas.1. **Sistema respiratorio** Capta el oxígeno para el cuerpo y expulsa dióxido de carbono.
2. **Sistema digestivo** Transforma el alimento, absorbe los nutrientes y elimina los residuos.
3. **Sistema excretor** Filtra la sangre y elimina sustancias residuales.
4. **Sistemas esquelético y muscular** Permiten el movimiento y proporcionan soporte al resto de los órganos.  (206 huesos individuales y 650 músculos).
5. **Sistemas cardiovascular y linfático** Se encarga del transporte de sustancias y de la defensa frente a las infecciones.
6. **Sistemas nervioso y hormonal** Coordinan los demás sistemas, captan estímulos medioambientales y elaboran respuestas y comportamientos.
7. **Sistema tegumentario** Cubre y protege el cuerpo mediante la piel, uñas y pelo.
8. **Sistema reproductor**     Se encarga de la reproducción y el desarrollo.
 |

<http://www.portal-uralde.com/sistemas-cuerpo.htm>

--------------------------------------------------------------------------------------------------------

<http://www.araucaria2000.cl/cuerpohumano/cuerpohumano.htm>

|  |  |
| --- | --- |
| http://www.araucaria2000.cl/cuerpohumano/index/cuerpohumanofwk_r1_c1.jpg | http://www.araucaria2000.cl/cuerpohumano/index/spacer.gif |
|   | http://www.araucaria2000.cl/cuerpohumano/index/cuerpohumanofwk_r2_c2.jpg | Sistema Circulatorio | Sistema Digestivo | Sistema Nervioso | Sistema Muscular |   | http://www.araucaria2000.cl/cuerpohumano/index/spacer.gif |
| http://www.araucaria2000.cl/cuerpohumano/index/cuerpohumanofwk_r3_c2.jpg | http://www.araucaria2000.cl/cuerpohumano/index/spacer.gif |
| Sistema Excretor | http://www.araucaria2000.cl/cuerpohumano/index/cuerpohumanofwk_r4_c4.jpg | Los sentidos | http://www.araucaria2000.cl/cuerpohumano/index/cuerpohumanofwk_r4_c7.jpg | Sistema Respiratorio | http://www.araucaria2000.cl/cuerpohumano/index/cuerpohumanofwk_r4_c10.jpg | Sistema Reproductor | http://www.araucaria2000.cl/cuerpohumano/index/spacer.gif |
| Sistema Reproductor | http://www.araucaria2000.cl/cuerpohumano/index/spacer.gif |
| Principio del formularioFinal del formulario | http://www.araucaria2000.cl/cuerpohumano/index/spacer.gif |
|     El sitio del Cuerpo Humano presenta todos los sistemas y aparatos del cuerpo humano divididos en diez sistemas.     Cada uno de ellos cuenta con una breve introducción que explica la función que lleva a cabo cada uno la manera cómo lo hace. Por ejemplo, en el apartado dedicado al sistema muscular, se explican la estructura de los músculos, los tres tipos de músculo que tenemos el estriado o voluntario, el liso o involuntario y el cardíaco.  | http://www.araucaria2000.cl/cuerpohumano/index/spacer.gif |
|  |  | http://www.araucaria2000.cl/cuerpohumano/index/cuerpohumanofwk_r8_c13.jpg | http://www.araucaria2000.cl/cuerpohumano/index/spacer.gif |

<http://www.proyectosalonhogar.com/CUERPOHUMANO/Cuerpo_Humano.htm>

![[cuerpo.jpeg]]()

<http://lossitemdelcuerpohumano.blogspot.com/>

El cuerpo humano, como todos lo sabemos es una maravilla, el sistema óseo es una complicada y perfecta estructura que está formada por 208 piezas, un centenar de articulaciones y más de 650 músculos, todos ellos trabajando juntos para llevar a cabo hasta el más mínimo movimiento.

**Principales funciones**

VER ESTE LIBRO EN PDF PARA ARMAR UNAPOWER POINT

<http://books.google.com.ar/books?id=3tdLbY3FA4AC&pg=PA80&lpg=PA80&dq=sistema%2Bcuerpo%2Bhumano&source=bl&ots=kaJfJ4JVhD&sig=wKEU1eTJWwXv5_5sI7UKZvZTwHU&hl=es&ei=vcutSpOTGZfKtgeVltGkCA&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=10#v=onepage&q=sistema%20cuerpo%20humano&f=false>

WEBQUEST

<http://www.sidisalta.com.ar/Cuerpo.htm>

<http://www.alimentacion-sana.com.ar/Portal%20nuevo/actualizaciones/cadaparte.htm>

Alimentación para cada parte de nuestro cuerpo 



**Sección Nutrición**

 **La nutrición es la base del estado físico, la plenitud, el buen humor diario, el desarrollo personal, profesional y afectivo; ya que una persona mal alimentada, sufre los trastornos típicos del disbalance alimenticio y se auto limita.**

Una buena alimentación debe estar acompañada por una dieta balanceada, en donde el número de calorías ingeridas debe ser igual al número de calorías gastadas.

Una persona bien alimentada necesita de una dieta proporcionada balanceada: el número de calorías ingeridas debe ser igual al número de calorías gastadas.

El promedio de calorías que un individuo necesita por día es de aproximadamente 30 por kilo dependiendo de su actividad, aunque ese índice va disminuyendo con el correr de los años. Cuanto mayor sea la persona, menos calorías gasta (esto no es una regla fija, sino que depende de cada individuo).

Los bebes recién nacidos por ejemplo, necesitan de unas 100 calorías diarias por kilo, mientras que las personas mayores de 60 precisan tan sólo unas 20, siempre dependiendo de la actividad que desarrollen.

La alimentación, es la forma de nutrir y reponer la energía utilizada durante el día, con el aporte de alimento correspondiente.

El metabolismo basal es el aporte calórico mínimo que el organismo necesita para mantener sus actividades, sumando los gastos de energía necesaria para el cumplimiento de funciones orgánicas vitales, como la contracción cardiaca, la respiración, la filtración renal, etc.

La dieta que cumpla con las necesidades físicas, debe contener la cantidad mínima de vitaminas, minerales y proteínas requeridas. Y es muy importante decir que tanto las vitaminas como los minerales no aportan grasas al organismo y son trascendentes para el buen funcionamiento del mismo.

El equilibrio de una dieta incluye las cantidades necesarias de proteínas (un 12%), grasas (38%) e hidratos de carbono (50%). Pero como siempre, los porcentajes deben variar según la actividad desarrollada por el individuo o si sobreviene algún tipo de modificación en el metabolismo.

**Boca y el Mal Aliento**

El mal aliento se debe a una mala higiene dental y es signo de mala salud, pero otros factores también influyen, como problemas de encías, caries, infecciones de nariz o garganta, dieta inadecuada, estreñimiento, fumar en exceso, bacterias extrañas en la boca, mal funcionamiento del hígado, indigestión, mala digestión de proteínas, gastritis, estrés, etc.

Para combatir este problema es necesario lavarse los dientes y la lengua después de levantarse y después de cada comida, los jugos de verduras verdes con clorofila, vitamina A y del complejo B le ayudan a combatir infecciones ya que limpian la sangre y el colon.

El ajo actúa como antibiótico destruyendo bacterias extrañas en boca y colon. Mastique zanahorias crudas y tostadas sin freír para limpiar los dientes y perejil, cilantro u hojas de menta para el mal aliento, no olvides el uso de hilo dental. Otro detalle importante es que el yogurt mejora la flora intestinal lo que ocasiona el mal aliento. Como último punto es necesario evitar el exceso de azúcares.

**El Estómago**

Para evitar las frecuentes molestias estomacales es importante comer despacio, raciones pequeñas y ligeras en cada comida de ésta manera la producción de ácidos gástricos será la adecuada.

Procure no hacer ninguna actividad fuerte después de comer, esto dificulta la digestión. Si padece de gastritis tome el jugo de 1/4 de col en ayunas por una semana. Para las úlceras se recomienda la col, ajo y el zinc.

**El Corazón**

Órgano vital y susceptible a deteriorarse por agentes externos y ambientales. Protéjalo con antioxidantes como vitamina A, C, E y selenio.

Consumir alimentos con vitamina D y potasio ayudan a la función del corazón, Consuma vegetales de hoja verde, brócoli, nopales, zanahoria, chile, jitomate, plátano, papa, frutas cítricas, melón, guayaba, fresas, kiwi, pescado, aguacate, almendras, aceites vegetales, leche, quesos, fríjol de soya y avena.

Si hay hipertensión, consuma alimentos ricos en calcio.

**Cerebro y Memoria**

Para que la función cerebral se lleve a cabo adecuadamente se requieren suficientes concentraciones de nutrimentos.

Para mejorar la función cerebral se debe incluir diariamente alimentos ricos en vitaminas del complejo B como arroz, pan y cereales integrales, soya, leguminosas (fríjol, lenteja, etc), germinado de trigo, almendras, nueces (comerlos en lugar de las grasas o alimentos grasosos), pescado, pavo, carne sin grasa y levadura de cerveza. Alimentos ricos en lecitina y cromo como fríjol de soya, hígado, huevo, queso, leche, coliflor, papa, zanahoria.

Ejercitarse es importante y caminar es muy buena opción. Aprenda a respirar profundo, esto mejora los niveles de oxígeno del cerebro. Mantenga activo el cerebro pensando y haciendo actividades que estimulen la mente.

**La Piel**

El deterioro de la piel se relaciona con el consumo excesivo de alimentos muy condimentados, líquidos muy calientes, alcohol, estrés, exceso de calor o de frío.

Para cuidarla se recomienda tomar mucha agua, evitar alimentos fritos, grasa animal, azúcares, chocolates, fumar (causa arrugas, sobretodo en la boca), excesivo contacto con el sol (causa resequedad, envejecimiento prematuro, manchas, salpullido).

Consuma mucho ajo, cebolla, espárragos, avena, alimentos altos en calcio y de 2-3 veces por semana coma huevo. Las frutas y verduras tienen antioxidantes (vitaminas A, C, E y selenio) y mantienen la piel hidratada.

**Cabello y Caspa**

La caspa se debe a un mal funcionamiento de las glándulas sebáceas en el cuero cabelludo, produciéndose más grasa y a un hongo.

Evite los alimentos fritos, leche y quesos con grasa, azúcares, harinas, chocolates, nueces, etc. Su dieta debe contener de 50 a 75% de alimentos crudos, consuma yogur y alimentos ricos en vitaminas del complejo B. Evite jabones irritantes, cremas y shampoos muy grasosos y con químicos.

La pérdida de pelo se puede deber a una mala circulación, cirugía, enfermedad, radiación, pérdida repentina de peso, deficiencia de hierro y vitaminas, consumo insuficiente de alimentos, estrés, embarazo, diabetes, enfermedad tiroidea, herencia y quimioterapia.

**Intestino**

Un intestino sano es aquel que está libre de toxinas y de desechos. La mejor forma de mantener limpio el colon es consumiendo alimentos altos en fibra.

Los tés de manzanilla, limón y ajo ayudan a la desinflamación y a la limpieza del intestino. Prefiera las verduras crudas y en todas las comidas consuma por lo menos un alimento con fibra.

Beba abundantes líquidos, 1.5 a 3 litros diarios, evite las grasas, carnes, leche y quesos con mucha grasa y alimentos fritos. Los jugos de frutas naturales como el de melón y limón, son excelentes limpiadores del intestino.

**El Hígado**

Importante cuidar éste órgano porque intervine en el metabolismo y en la utilización de los hidratos de carbono, proteínas y grasas.

Puede haber deficiencias de vitamina A, D, E y K, alteraciones en la asimilación de calcio, estreñimiento, intoxicación y sobrepeso.

Se requiere consumir alimentos con vitaminas del complejo B y hierro. Para librarlo de toxinas se recomienda el jugo de betabel, limón, zanahoria, espinaca y perejil.

**Los Huesos**

El sol ayuda a fortalecer los huesos por medio de la activación de la vitamina D, la cual interviene en la captación del calcio por los huesos.

También el sol disminuye los niveles de glucosa en la sangre, mejorando la actividad de la insulina; por éstas dos cuestiones es bueno tomar un poco de sol después de comer.

Los alimentos ricos en calcio incluyen los lácteos, quesos, brócoli, frijoles, sardinas y charales. Las acelgas, verdolagas, espinacas por su contenido de fitatos, inhiben la absorción de calcio, por lo que no se deben consumir junto con alimentos ricos en calcio.

**La Sangre**

La sangre necesita liberarse de todas las toxinas acumuladas. Tomar en la mañana y en la noche por 3 días el jugo de limón, betabel y zanahoria ayuda a desintoxicar la sangre . Tome por lo menos 8 vasos de agua al día.

Los jugos de verduras verdes también ayudan. Para la producción de glóbulos rojos son importantes las verduras con clorofila, es decir, las verdes como la calabaza y los chiles, por su contenido de hierro.

Para tener mejor efecto evite las harinas y las grasas en exceso. Para evitar que la sangre tenga grasa y haya riesgo de ateroesclerosis, son recomendables las grasas poliinsaturadas como las que se encuentran en los aceites de cártamo, girasol, canola, olivo, en el aguacate, almendras y pescado.

**Cara, problemas de Acné**

El acné y la piel grasa, se debe a la excesiva producción de grasa por las glándulas sebáceas.

Las personas que presentan este problema deben tener una dieta que reduzca las infecciones de la piel manteniendo la sangre libre de toxinas, que mantenga la piel tersa, suave y tonificada, que repare las células dañadas, que promueva el crecimiento de nuevas células, que ayude a la cicatrización y a la circulación de la sangre hacia la superficie de la piel y que fortalezca el tejido epitelial.

Una dieta que contenga altas cantidades de vitamina A, B y C, así como zinc, cromo y grasas insaturadas dará éstos beneficios. Consuma frutas cítricas en la mañana y en la noche, verduras de hoja verde, pescado, pollo, papa, manzana, aceites vegetales, arroz, cereales integrales y leguminosas.

**Sistema inmunológico**

El jugo de verduras ayuda al sistema inmune y previene enfermedades: combine el jugo de limón, zanahoria, betabel, apio, espinaca, col, cebolla, ajo y perejil.

El exceso de grasa y colesterol en sangre deprime al sistema inmune y son más frecuentes las enfermedades. Por esto, son importantes las grasas insaturadas, el cobre y el zinc: salvado, pescado, nueces, pan integral, carne roja sin grasa, ciruelas pasas y aceites vegetales.