

# Digestión

---

1. Tener la especialidad de Nutrición.
2. Mantener un registro de qué y cuánto alimento usted consume durante dos 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 tres 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. A partir 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.
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? Compare la cantidad de agua absorbida por el papel normal en comparación con una toalla de papel similar, usando un 1/8 de una taza (17.2 ml) de agua.
10. ¿Qué sucede si demasiada agua está presente en el intestino grueso? ¿Qué sucede si no hay suficiente agua?
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 seis nutrientes básicos que son esenciales para la vida? y ¿donde la mayor parte de la digestión y absorción se llevan a cabo?
14. Conocer la diferencia entre monosacárido, disacárido, y polisacáridos. ¿Qué es lo más importante de los hidratos de carbono?
15. ¿Cuáles son los aminoácidos? ¿Cuántos 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 su cuerpo produzca ATP? ¿Qué tres series de reacciones químicas hacen ATP en su cuerpo? ¿Por qué necesitamos respirar oxígeno?
17. Conocer la diferencia entre vitaminas solubles en el agua y las insolubles (solubles en grasa). ¿Cuales son dos vitaminas comunes que son solubles en grasa? ¿Cuales son dos vitaminas que son solubles en agua?
18. Hacer una lista de cuatro (4) textos de la Biblia que hacen referencia a la digestión.
19. Hacer una lista de cinco (5) citas de Elena de White que promueven la digestión adecuada. Elija una variedad de temas.

## Nivel de destreza 2

Especialidad original 1999

