

1 INTRODUCCIÓN	Intercambio de materia y energía con el exterior, intervienen el aparato digestivo, circulatorio, respiratorio y excretor		
2 EL APARATO DIGESTIVO	2.1 El tubo digestivo	Órganos del mismo. Boca(Lengua, Glándulas salivares y Dientes) , Faringe, Esófago, Estómago, Intestino Delgado (duodeno, yeyuno e ileón), Intestino Grueso (Ciego, Colon y Recto)	
	2.2 Las glándulas accesorias	Glándulas Salivares, Gástricas e Intestinales, Hígado, Páncreas	
	2.3 Los alimentos y la dieta	2.3.1. La composición de los alimentos (nutrientes).	Glúcidos o hidratos de carbono, Lípidos o grasas y Proteínas
		2.3.2. Tipos de alimentos según su función.	Alimentos energéticos, Plásticos y reguladores
		2.3.3. La dieta.	Es el conjunto de alimentos que una persona ingiere habitualmente. Una dieta equilibrada debe estar formada por 25% grasas, 60% hidratos de carbono y 15% proteínas
		2.3.4. Trastornos de la conducta alimentaria.	Anorexia y Bulimia
	2.4 Enfermedades del aparato digestivo	Cavidad Bucal.	Estomatitis y gingivitis
Estómago.		Gastritis y úlcera péptica	
Intestino.		Apendicitis	
Hígado.		Hepatitis vírica, Cirrosis hepática	
Páncreas.	Pancreatitis aguda		
3. APARATO RESPIRATORIO	La respiración consiste en tomar oxígeno y llevarlos a las células donde se combina con nutrientes procedentes de los alimentos, obteniendo así energía.		
	3.1 Órganos y funciones	Fosas nasales, Faringe, Laringe, Tráquea, Pulmones (bronquios, bronquiolos, alveolos pulmonares vasos sanguíneos) y Diafragma	
	3.2. La respiración.	Inspiración y espiración. Respiración celular.	
	3.3 Higiene y cuidados del aparato respiratorio	Beneficioso.	Ventilar, Actividades al aire libre, Ejercicio físico
		Perjudicial.	Fumar, Cambios bruscos de temperatura y Dormir con plantas
	3.4 Enfermedades del aparato respiratorio	3.4.1. Síntomas comunes a varias enfermedades: Tos, Disnea, Hemoptisis y Cianosis	
		3.4.2. Patologías más frecuentes:	Fosas Nasales.
Laringe.			Laringitis y Resfriado
Bronquios.			Bronquitis, Asma bronquial
Pulmones.	Neumonía, Tuberculosis pulmonar, Enfisema, Insuficiencia respiratoria aguda, Carcinoma bronquial.		
4. APARATO CIRCULATORIO	Es el encargado de llevar los nutrientes y el oxígeno a la célula y lleva sustancias de desecho.		
	4.1 El corazón y los vasos sanguíneos	4.1.1. El corazón. Formado por dos aurículas (recogen sangre) y dos ventrículos (bombean sangre)	Mitad derecha. Pobre en oxígeno. Válvula tricúspide
			Mitad izquierda. Rica en oxígeno. Válvula mitral
		4.1.2. Los vasos sanguíneos.	Arterias, venas y capilares.
4.2 La sangre	El plasma, Glóbulos rojos o hematíes, Glóbulos blancos o leucocitos y Plaquetas		

		4.3 Movimientos del corazón Sístole (lanzar sangre) y Diástole (succionar sangre)
		4.4 La circulación sanguínea (doble y completa) Circulación mayor o periférica , se inicia en el ventrículo izquierdo y finaliza en la aurícula derecha Circulación menor o pulmonar , se inicia en el ventrículo derecho y finaliza en la aurícula izquierda Venas entra al corazón por las aurículas. Arterias entran al corazón por los ventrículos.
		4.5 Estilo de vida y salud cardiovascular La alimentación. Rica en frutas, verduras, legumbre y cereales integrales reduciendo las grasas saturadas El ejercicio físico moderado hace que el corazón sea cada vez más potente. El estrés. el cual aumenta la tensión arterial El hábito de fumar , aumenta las enfermedades coronarias
		4.6 Enfermedades más frecuentes Angina de pecho, Infarto de miocardio, Insuficiencia cardiaca, Hipertensión arterial, Arteriosclerosis, Varices o síndrome varicoso, Anemias.
	5. EL APARATO EXCRETOR	5.1 El aparato urinario 5.1.1. Los riñones. La corteza, La médula y la pelvis renal 5.1.2. Los uréteres. Une los riñones con la vejiga 5.1.3. La vejiga. Almacén de la orina 5.1.4. La uretra. Es por donde se expulsa la orina
		5.2 Funcionamiento del aparato urinario En los riñones, se depura la sangre de agua sales o urea, formando así la orina que cae a la pelvis renal, esta filtración ocurre en unas pequeñas unidades por las que esta compuesto el riñón, llamadas nefronas.
		5.3 Enfermedades del aparato excretor Cistitis, Litiasis renal, Insuficiencia renal
		5.3.1. Prevención de las enfermedades. Beber mucha agua, Evitar exceso de bebidas alcohólicas, favorecer la transpiración del sudor, cuidar la alimentación.