

## 1 Completa estas frases:

- a) Los alimentos ..... son los que contienen hidratos de carbono o ....., que son los ..... de los que obtenemos energía.
- b) Los alimentos constructivos son los que nos proporcionan ....., que son los nutrientes que usamos para ..... y reparar nuestro cuerpo.
- c) Los alimentos reguladores son los que nos proporcionan ..... y minerales, que son los nutrientes que usamos para que nuestro cuerpo funcione ..... y prevenir .....

## 2 Clasifica estos alimentos según el grupo al que pertenecen.

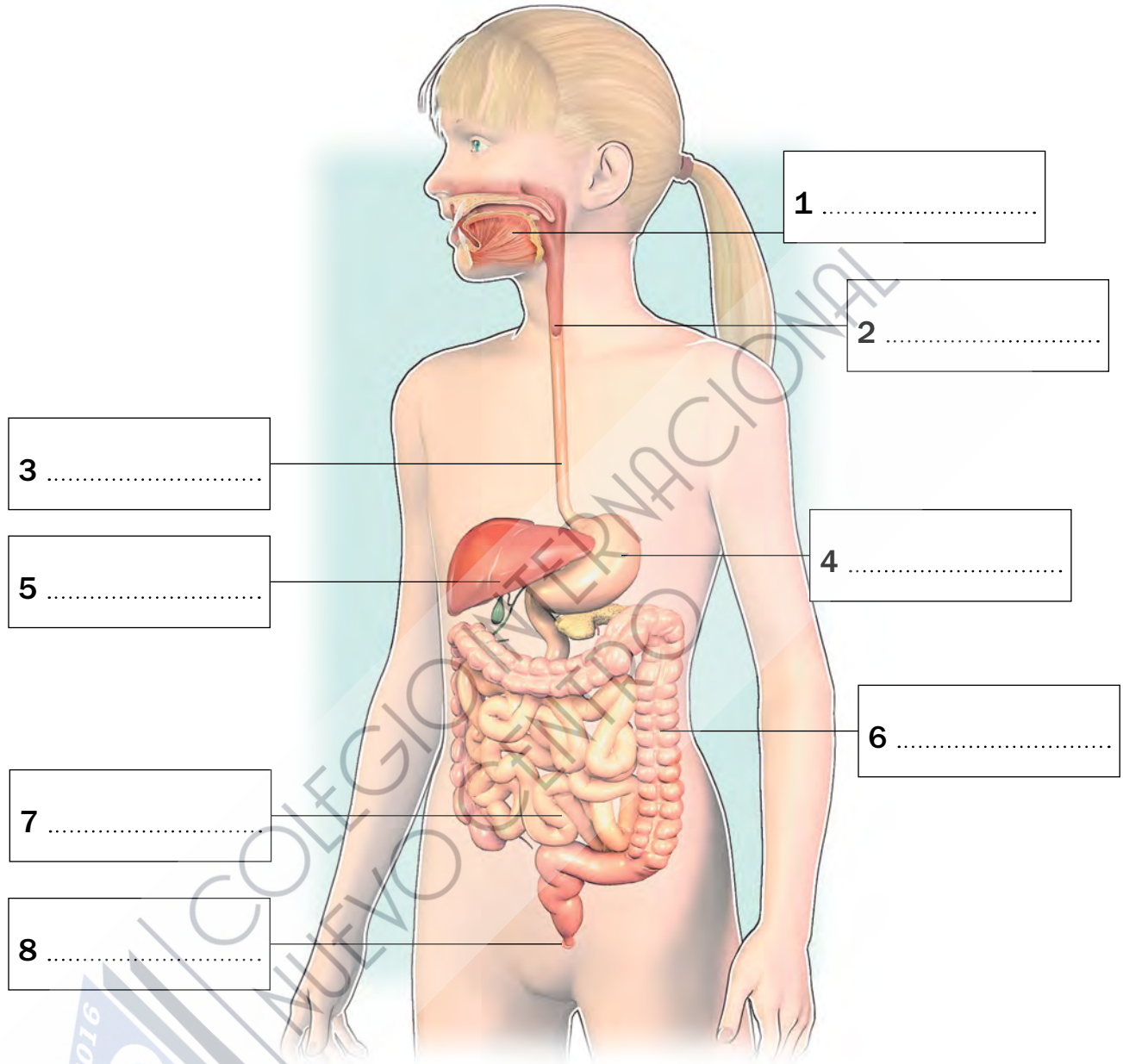
Zanahoria, filete de pescado, mantequilla, lentejas, lechuga, pera, patata frita, filete de ternera, azúcar, judías verdes, pasta y melón.

<b>Energéticos</b>	
<b>Constructivos</b>	
<b>Reguladores</b>	

## 3 Completa esta tabla:

TAREAS Y FUNCIONES	ÓRGANOS
Se mastican los alimentos en	
Termina la digestión de los alimentos y se absorben los nutrientes en	
Se forman las heces en	
Se conduce el alimento masticado hasta el estómago por	

4 Observa la imagen del aparato digestivo y nombra las partes numeradas.



5 Nombra las glándulas digestivas y di qué tareas realizan en el proceso de la digestión.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6 Piensa y di en qué comidas del día debes...

- a) ... tomar alimentos energéticos .....
- b) ... evitar tomar muchos alimentos .....
- c) ... tomar fruta .....
- d) ... tomar verduras .....

7 Completa la tabla sobre las actividades y los beneficios que estas producen a tu organismo:

ACTIVIDADES	BENEFICIOS
Dormir ocho o nueve horas cada día.	
	Fortalece los huesos y los músculos y previene la obesidad.
Lavarse los dientes después de comer.	
Lavar las frutas y las verduras antes de comerlas.	

8 Observa la etiqueta y responde a las cuestiones:



a) ¿Cuál es la fecha de consumo preferente?

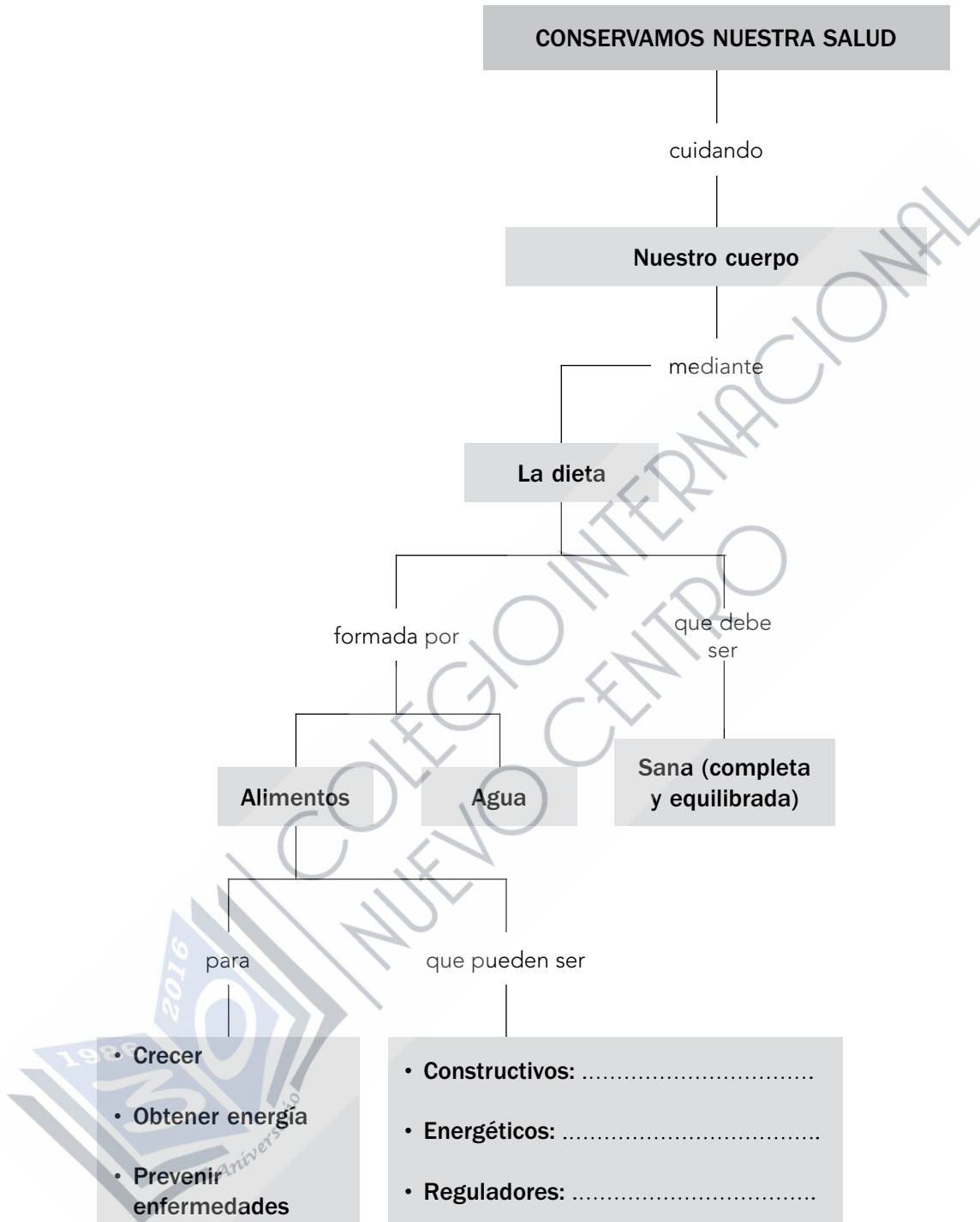
.....  
 .....

b) ¿Qué precauciones se deben tomar para conservar este alimento?

.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

9 Realiza las actividades relacionadas con el esquema:

a) Completa los cuadros vacíos:



b) Escribe una frase del esquema relacionada con los tipos de alimentos.

Frase 1 .....

.....

.....

.....

- 1 Infórmate sobre estas dos formas de conservar alimentos. Escribe en qué consiste cada una de ellas y nombra un ejemplo de alimento conservado de esa manera:



Salazón: .....

.....

.....

.....

.....

.....



Envasado al vacío: .....

.....

.....

.....

.....

.....

- 2 Fíjate en las longitudes de los órganos del tubo digestivo y realiza las actividades siguientes:

- Boca: 25 cm
- Esófago: 25 cm
- Estómago: 25 cm
- Intestino delgado: 650 cm
- Intestino grueso: 160 cm

- a) Ordena de mayor a menor las longitudes de los órganos.

.....

.....

.....

- b) Calcula en centímetros el recorrido del alimento desde que lo tomamos hasta que expulsamos las heces.

.....





3 Observa que en la imagen aparecen varias legumbres:



a) Di cómo se llaman.

.....  
.....  
.....

b) Di en qué nutrientes son ricas y a qué grupos de alimentos pertenecen. Utiliza la información de la rueda de los alimentos.

.....  
.....  
.....

c) Nombra una comida que esté elaborada con legumbres y otros ingredientes.

.....  
.....  
.....

4 Infórmate y responde a estas preguntas sobre la alimentación de un bebé:

a) ¿Qué tipo de alimento es la leche materna?

.....  
.....  
.....

b) Además de leche, ¿qué sustancia debe tomar?

.....  
.....  
.....

