

Nombre _____ Fecha _____

REPASA ESTA INFORMACIÓN.

Como cualquier otra parte de nuestro cuerpo, los órganos de los sentidos necesitan que los cuidemos. Para ello debemos acostumbrarnos a tener unos hábitos saludables que nos ayuden a conservar su salud.

1 Escribe todos los hábitos relacionados con el cuidado de los órganos de los sentidos relacionados con cada fotografía.



A. _____



B. _____



C. _____

2 Explica a qué se dedican un oftalmólogo y un otorrino.

Nombre _____ Fecha _____

REPASA ESTA INFORMACIÓN.

Los nutrientes se encuentran en los alimentos que tomamos y son imprescindibles para nuestro desarrollo porque nos aportan energía y materiales de construcción, y nos ayudan a estar sanos.

1 Completa con las siguientes palabras.

sustancias – hidratos de carbono – vitaminas –
minerales – útiles – alimentos

- Los nutrientes son las _____ que se encuentran en los _____ y que nos resultan _____.
- Los principales tipos de nutrientes son las grasas, los _____, las proteínas, las _____ y las sales _____.

2 Observa la fotografía y contesta las siguientes preguntas.

- ¿Qué alimentos distingues?



- ¿Cuál de ellos contiene hidratos de carbono? _____
- ¿Y proteínas? _____
- Si después de comer este plato quisiéramos tener un aporte de vitaminas, ¿qué tipo de postre elegirías? _____
- ¿Y si prefirieras un postre rico en calcio? _____

Nombre _____ Fecha _____

REPASA ESTA INFORMACIÓN.

La dieta es el conjunto de alimentos que ingiere una persona. Es recomendable tomar alimentos variados y reducir el consumo de aquellos que contienen mucha azúcar y grasa.

Una dieta saludable tiene que ser suficiente y equilibrada. La rueda de los alimentos nos permite organizar los alimentos y diseñar una dieta adecuada que nos proporcione todos los nutrientes que necesitamos.

1 Completa el texto con las siguientes palabras.

bebidas – conjunto – alimentos – equilibrada – saludable

La dieta es el _____ de todos los _____, incluyendo las comidas y las _____, que toma una persona. Una dieta _____ debe ser suficiente y _____.

2 ¿Qué características debe cumplir una dieta suficiente y equilibrada?

3 Subraya la opción más saludable y explica brevemente el porqué de tu elección.

- Carne roja o carne de ave.

- Aceite de oliva o tocino.

4 Contesta las siguientes preguntas.

- ¿Qué se representa en la rueda de los alimentos?

- ¿Qué alimentos debemos tomar más?

- ¿Por qué hay alimentos que se representan más pequeños que otros?

- ¿En qué lugar de la rueda se aconseja beber mucha agua y hacer ejercicio?



5 Observa las fotografías y completa la tabla.

	Grupo al que pertenece	Alimento rico en...	Consumo ocasional o diario
			
			
			

Nombre _____ Fecha _____

REPASA ESTA INFORMACIÓN.

Los hábitos que nos ayudan a cuidar nuestra salud son los siguientes:

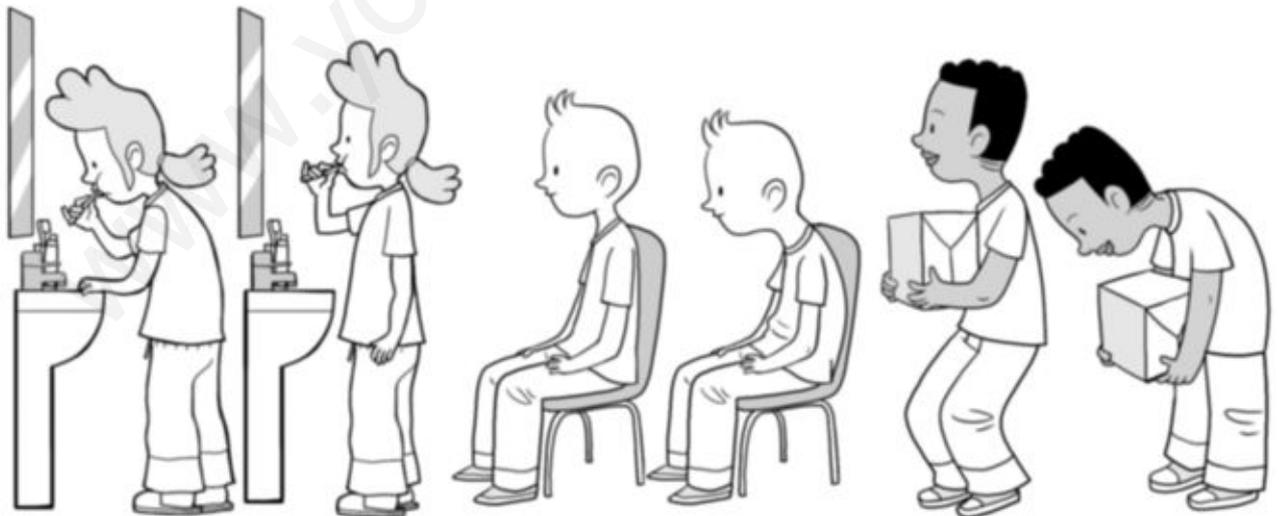
- Cuidar nuestra postura para no dañar la espalda.
- Practicar ejercicio físico, para mejorar la salud del cuerpo y la mente.
- Cuidar nuestra higiene, pues evita enfermedades.
- Dedicar tiempo al ocio, a solas, con amigos y en familia.
- Dormir lo suficiente, alrededor de diez horas.

1 Tacha la opción incorrecta y escribe correctamente la frase.

- La espalda está sostenida por *la columna vertebral / el tórax y el abdomen*.

- Nuestra postura debe mantener la espalda *descansada / recta*.

2 Rodea las posturas correctas y tacha las incorrectas. Luego, explica por qué son correctas las posturas que has elegido.



3 ¿Cuándo es conveniente lavarse las manos? Tacha la opción incorrecta y copia las correctas para completar la oración.

Antes de comer

Después de ir al baño

Después de jugar con una mascota

Antes de dormir

Hay que lavarse las manos _____,
 _____ y
 _____.

4 Las siguientes oraciones son falsas. Escríbelas de modo que sean correctas.

- El ocio no es lo mismo que el tiempo libre.

- Las actividades de ocio se tienen que realizar siempre a solas.

- Las actividades de ocio no pueden ser educativas.

- Podemos gastar todo nuestro tiempo de ocio con los videojuegos.

- Hay que dormir muy poco, para aprovechar el tiempo.

- Un niño de tercero de Primaria debe dormir unas seis horas diarias.

