

Nombre y apellidos:

Curso: Fecha:

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.

Energéticos	
Constructivos	
Reguladores	

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	

1 Completa estas frases:

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

2 Clasifica estos alimentos según el grupo al que pertenecen.

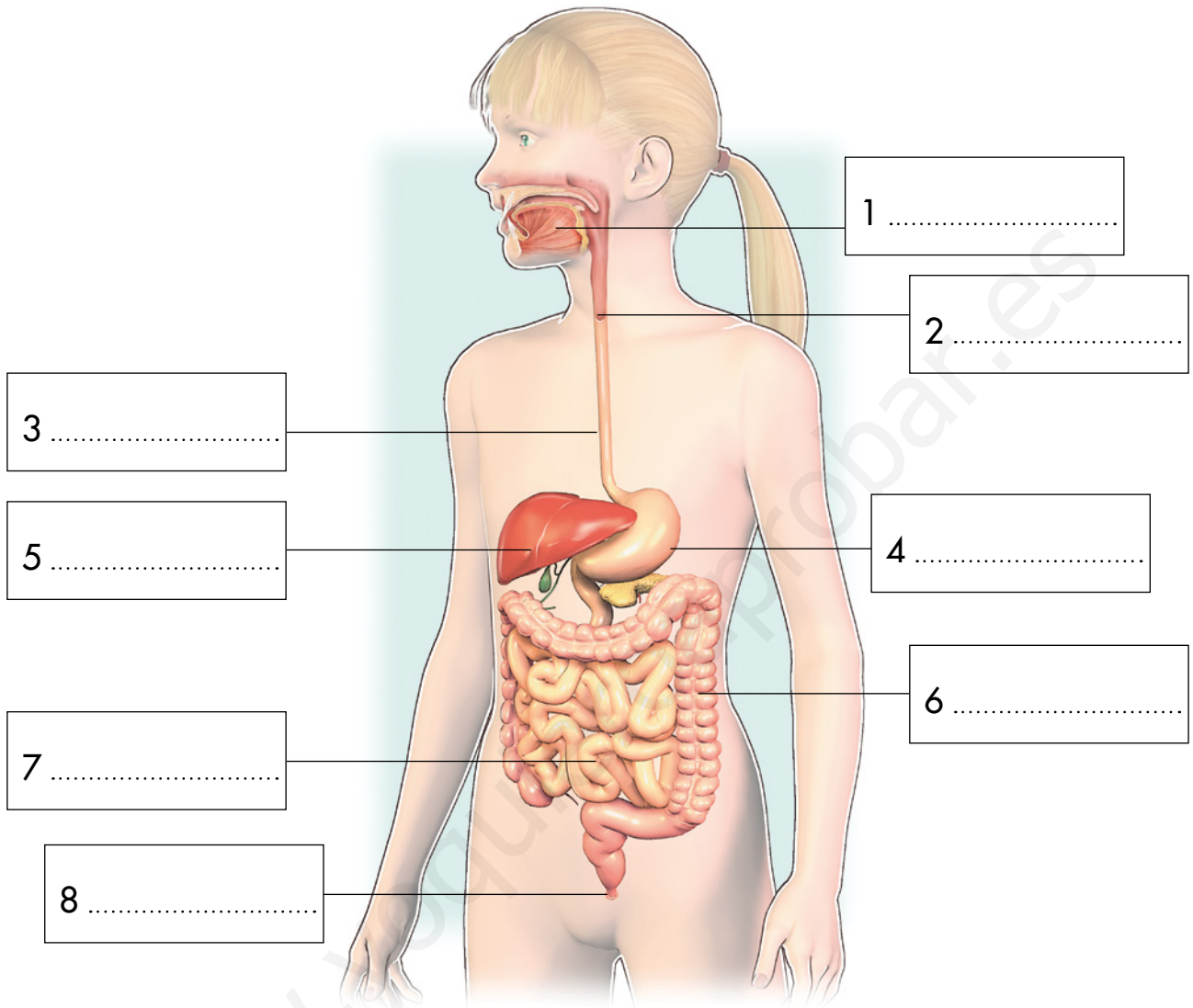
Zanahoria, filete de pescado, mantequilla, lentejas, lechuga, pera, patata frita, filete de ternera, azúcar, judías verdes, pasta y melón.

Energéticos	Patata, mantequilla, lentejas, azúcar y pasta.
Constructivos	Filete pescado, lentejas, filete ternera y alubias.
Reguladores	Zanahoria, lechuga, pera, judías verdes y melón.

3 Completa esta tabla:

Tareas y funciones	Órganos
Se mastican los alimentos en	Boca
Termina la digestión de los alimentos y se absorben los nutrientes en	Intestino delgado
Se forman las heces en	Intestino grueso
Se conduce el alimento masticado hasta el estómago por	Esófago

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.

.....

.....

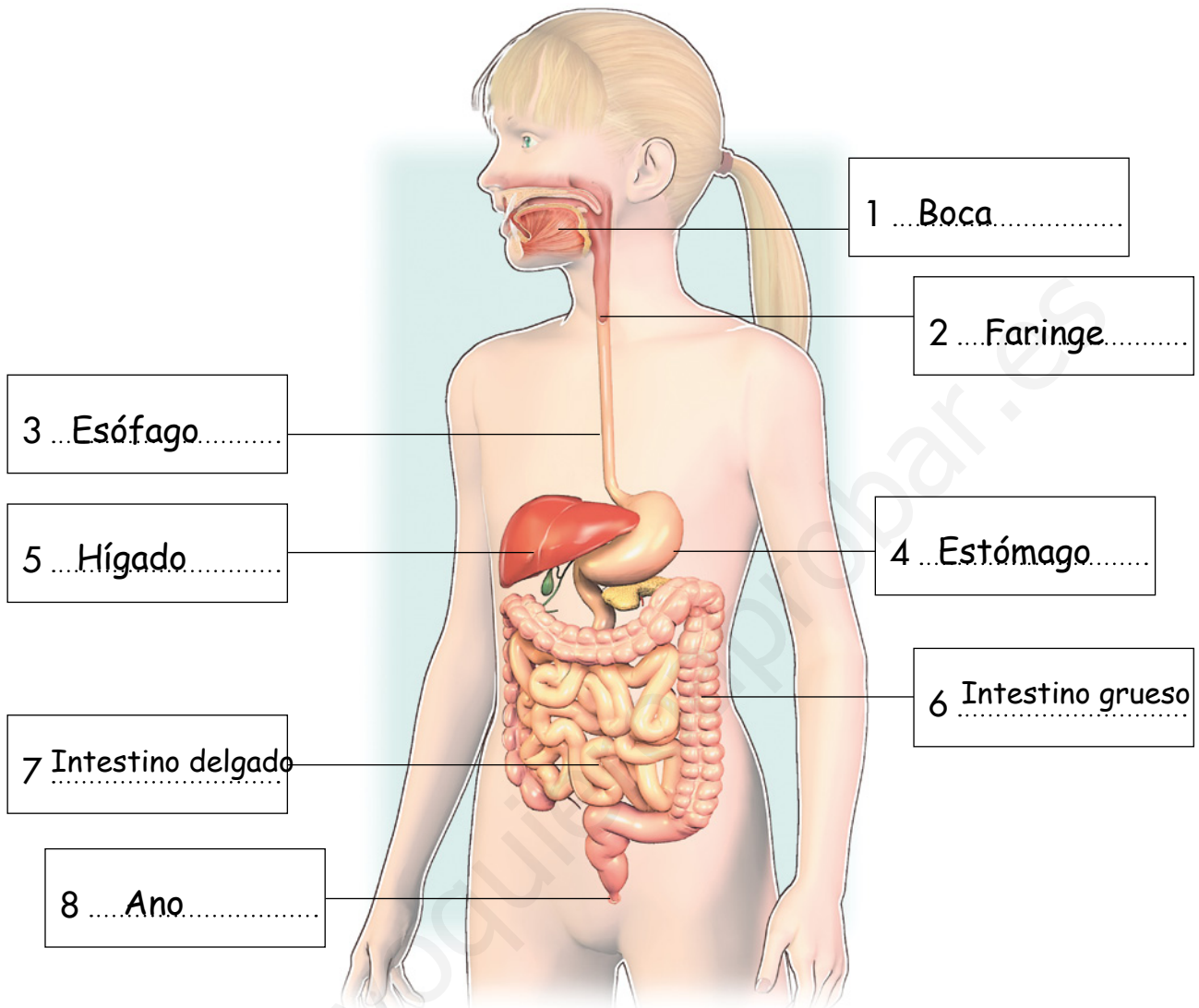
.....

.....

.....

.....

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.

...Las glándulas digestivas son las glándulas.....

...salivales, el hígado y el páncreas. Se encargan de.....

...producir unos jugos capaces de separar de los.....

...alimentos los nutrientes que contienen.....

.....

.....

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:

Tareas y funciones	Órganos
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 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?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

- a) ...tomar alimentos energéticos En el desayuno.....
- b) ...evitar tomar muchos alimentos En la cena.....
- c) ...tomar fruta En todas las comidas.....
- d) ...tomar verduras En el almuerzo y en la cena.....

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

Tareas y funciones	Órganos
Dormir ocho o nueve horas cada día.	Los músculos y el cerebro.
Hacer ejercicio físico.	Fortalece los huesos y los músculos y previene la obesidad.
Lavarse los dientes después de comer.	Dientes y el aparato digestivo.
Lavar las frutas y verduras antes de comerlas.	Todo el cuerpo, al evitar infecciones.

8 Observa la etiqueta y responde a las cuestiones:



a) ¿Cuál es la fecha de consumo preferente?

..... Agosto de 2016

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

..... onservarlo en lugar fresco y

..... alejado de la luz.

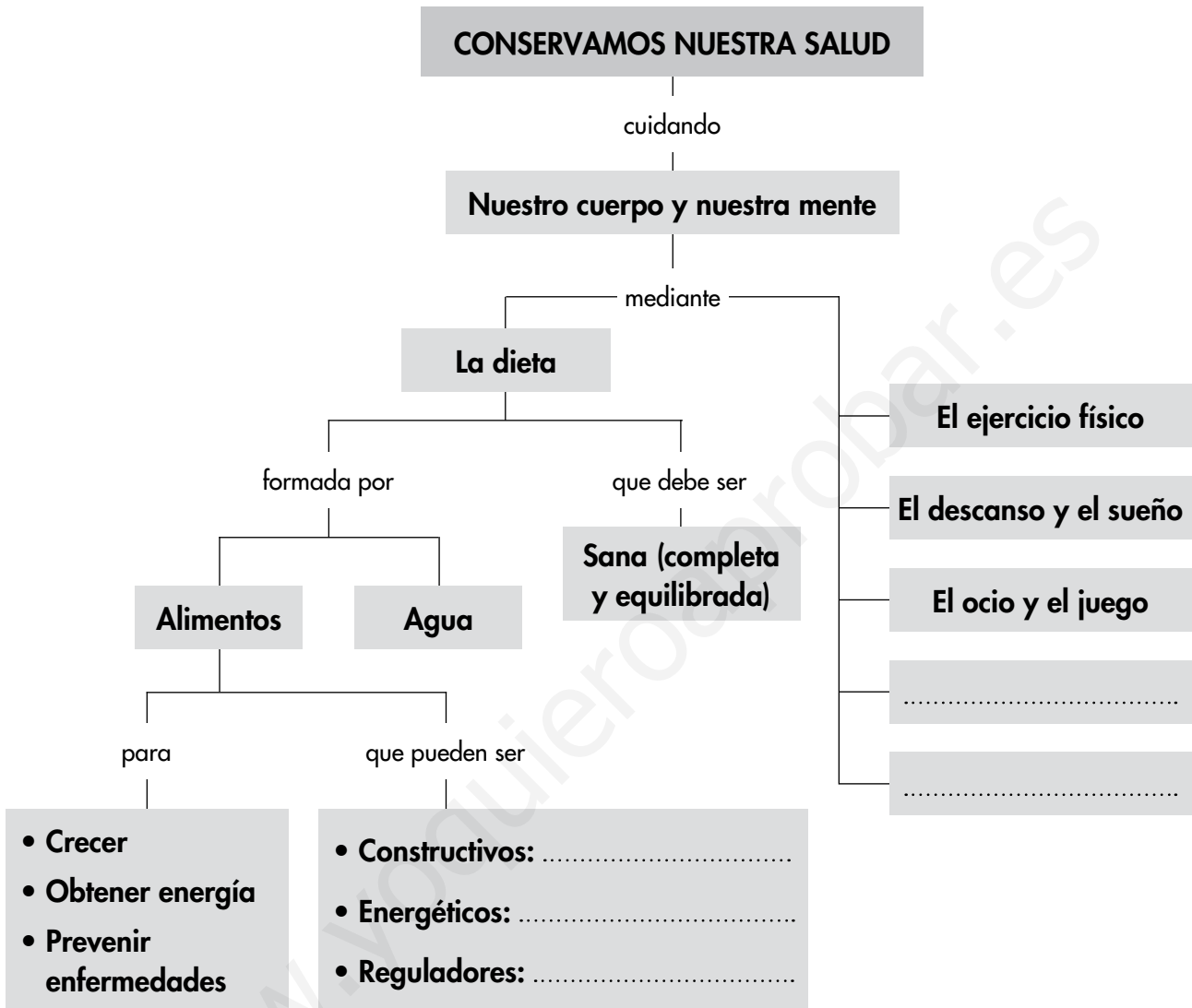
.....

.....

.....

.....

- 9 Realiza las actividades relacionadas con el esquema:
 a) Completa los cuadros vacíos:



b) Escribe dos frases del esquema: una relacionada con los tipos de alimentos y otra, con el cuidado de nuestro cuerpo y nuestra mente.

Frase 1

.....

.....

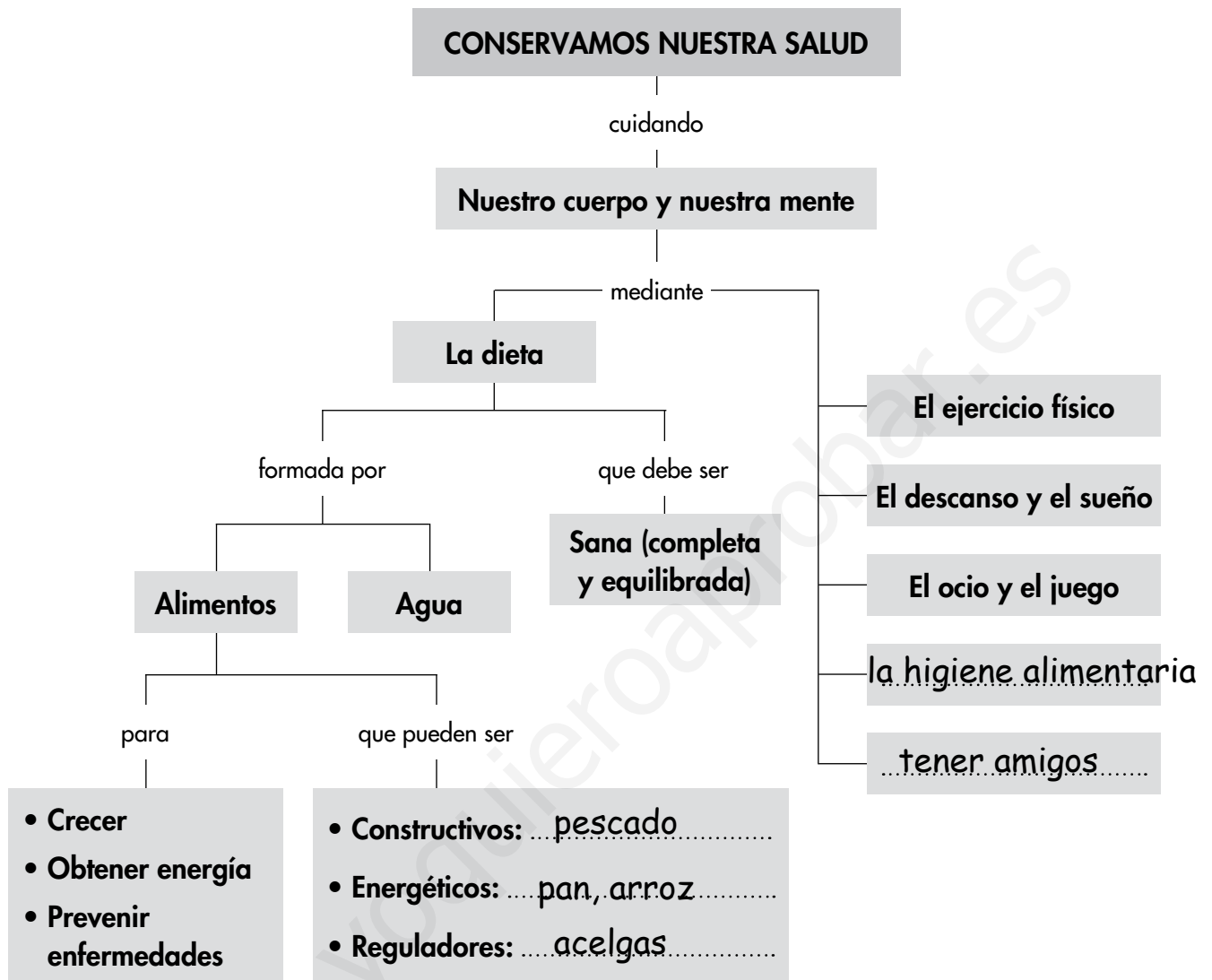
Frase 2

.....

.....

9 Realiza las actividades relacionadas con el esquema:

a) Completa los cuadros vacíos:



b) Escribe dos frases del esquema: una relacionada con los tipos de alimentos y otra, con el cuidado de nuestro cuerpo y nuestra mente.

Frase 1 Los alimentos pueden ser constructivos,
 energéticos y reguladores.

Frase 2 ... Cuidamos nuestro cuerpo y nuestra mente
 mediante el ejercicio físico, el descanso y el sueño,
 el ocio y el juego, la higiene alimentaria... ..