

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.

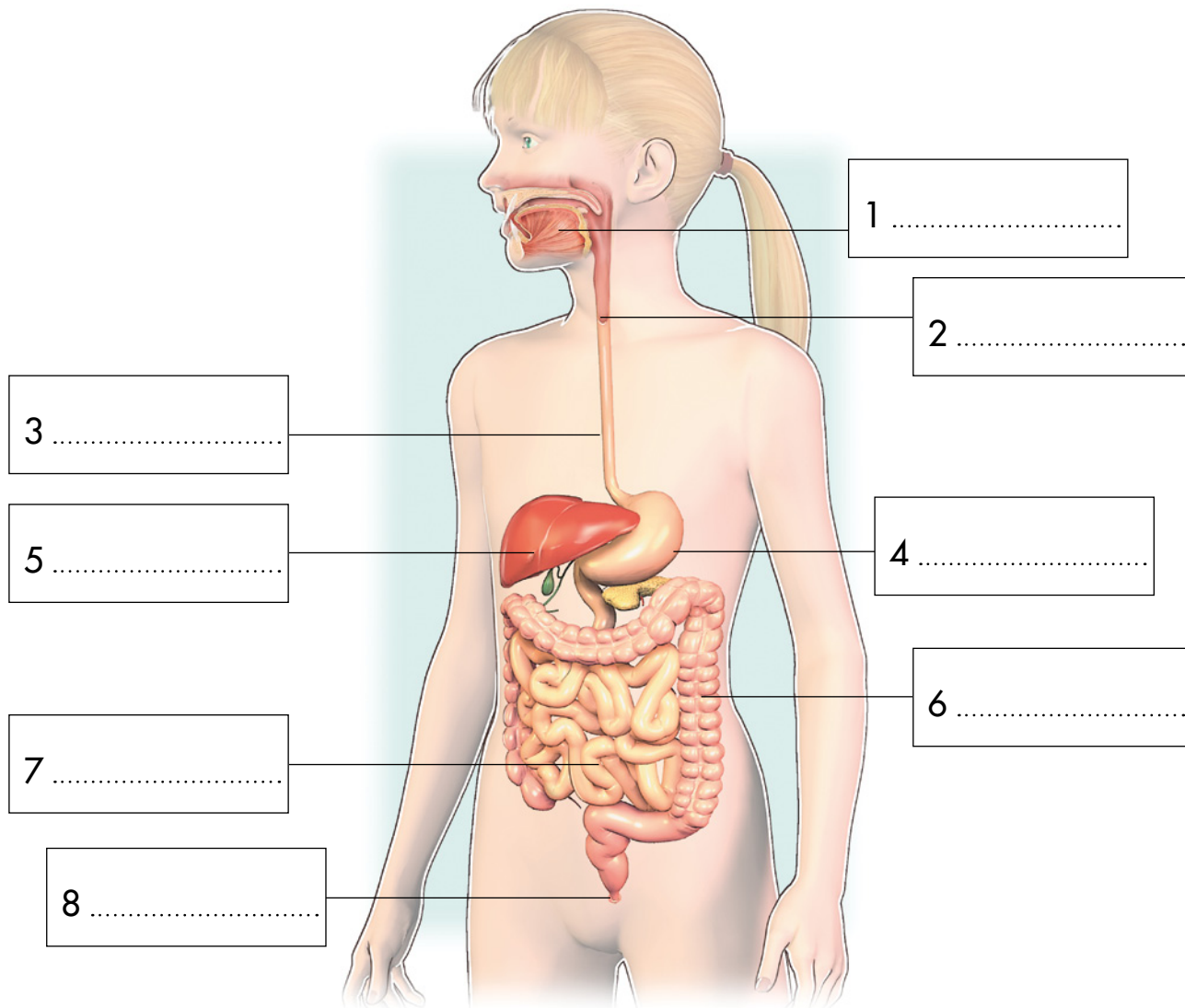
Energéticos	
Constructivos	
Reguladores	

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	

Nombre y apellidos:

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.

.....

Nombre y apellidos:

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?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nombre y apellidos:

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

.....

.....