

**Actividad**

1 Selecciona el origen correcto de estos alimentos.



- Animal
- Vegetal



- Animal
- Vegetal



- Animal
- Vegetal



- Animal
- Vegetal



- Animal
- Vegetal



- Animal
- Vegetal



- Animal
- Vegetal



- Animal
- Vegetal

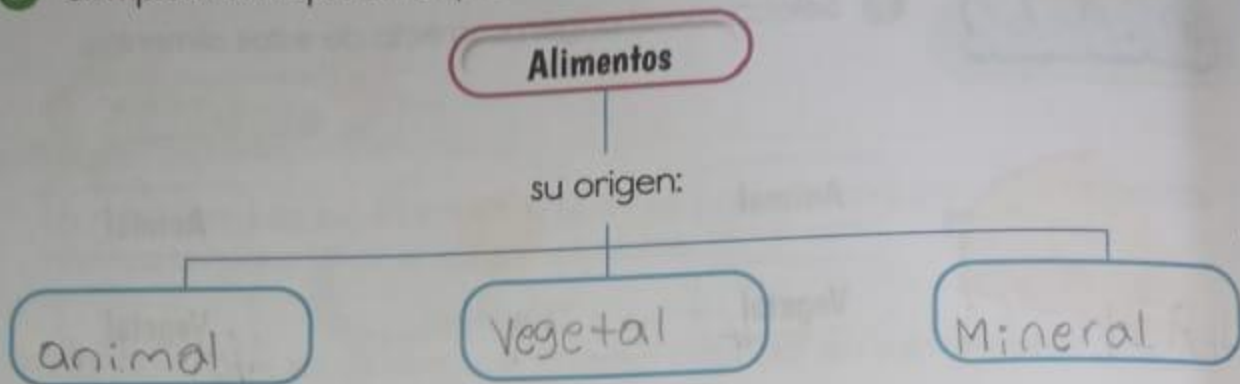


- Animal
- Vegetal

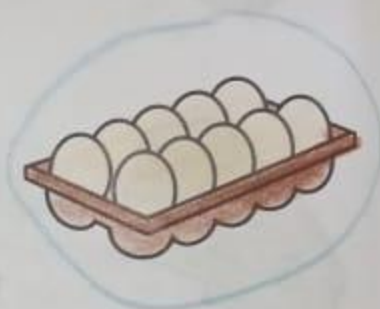


- Animal
- Vegetal

2 Completa el mapa conceptual.



3 Encierra en un círculo de color azul los alimentos de origen animal, de color rojo los alimentos vegetales y de verde los de origen mineral. Colorea.





# PIRÁMIDE ALIMENTICIA

La mayoría de los alimentos tiene un valor nutritivo, pero este depende de la cantidad y la forma como se consume del grupo alimenticio al que pertenece. Además, estos alimentos deben consumirse teniendo en cuenta la edad y el tipo de actividad que desarrolla la persona. Los nutricionistas han elaborado la pirámide alimenticia que clasifica los alimentos en cuatro grupos.

- En el primer grupo encontramos a todos los cereales.
- En el segundo grupo se encuentran las frutas y verduras.
- En el tercer nivel se encuentran la leche y sus derivados, así como las carnes y legumbres.
- En el cuarto nivel se encuentran las grasas, dulces y postres que no se deben consumir mucho.



COMIDA CHATARRA  
DULCES  
BEBIDAS DE AZÚCAR



NO  
Todos  
los días

CARNE,  
POLLO



Más  
proteínas  
carneadas

PESCADO, HUEVOS  
LECHE, QUESO



2-3  
Porciones  
al día

FRUTA Y  
VERDURAS



5-7  
Porciones  
al día

CEREALES  
PAN  
PASTA



3-5  
Porciones  
al día

## » Condiciones de higiene de los alimentos

- Consumir alimentos bien lavados y frescos.
- Al consumir las frutas o verduras debemos asegurarnos de que estén bien lavadas, sobre todo las hortalizas, como: la lechuga, brócoli, coliflor, entre otros...
- Verificar que el producto envasado que consumimos tenga registro sanitario.
- Evita comer en la calle alimentos que se vendan al aire libre.



1 Completa.

Tipo de alimento según los nutrientes que tiene

Tipo de nutriente



- 2 Daniel es un niño de 8 años, practica básquet tres veces por semana y después de sus partidos tiene mucha hambre y sed. ¿Qué le recomendarías que coma y beba? Elige y explica tu elección.



Pan con jamón y queso

Jugo de naranja

papitas fritas

gaseosa

Pasteles

Por que es saludable para nuestro cuerpo humano y salud para mantenernos en forma por eso debemos comer saludable

- 3 ¿Por qué debemos consumir poco alimentos del cuarto grupo?

Porque tiene mucha azúcar y es malo por nuestra salud.

- 4 ¿Por qué es importante consumir alimentos del primer grupo?

Como es saludable para comer todos los días por la mañana.

- 5 Menciona dos condiciones de higiene que deben tener los alimentos.

comer alimentos lavados y frescos saludables y sanos.

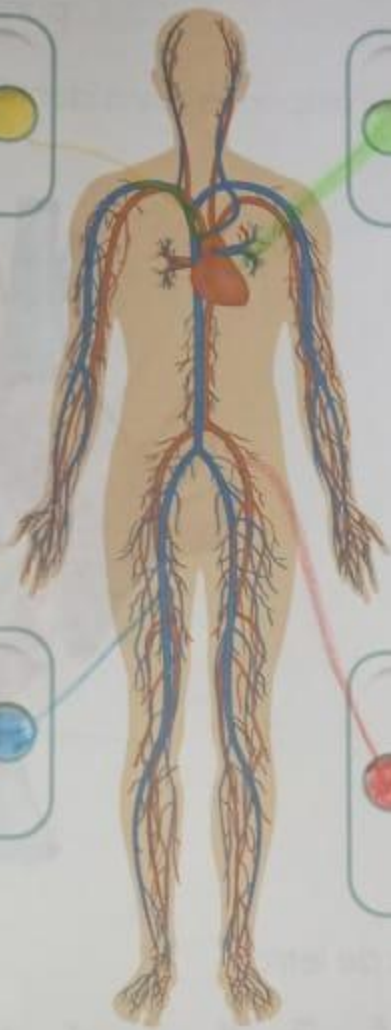


Actividad

1 Une la parte de la imagen con su descripción.

Transporta los nutrientes a todo el cuerpo.

Es el músculo que bombea la sangre para que llegue a todo el cuerpo.



Sirven para llevar sangre oxigenada desde el corazón a todo el cuerpo.

Conducen la sangre sin oxígeno al corazón; este la envía a los pulmones para que allí se carguen nuevamente de oxígeno.

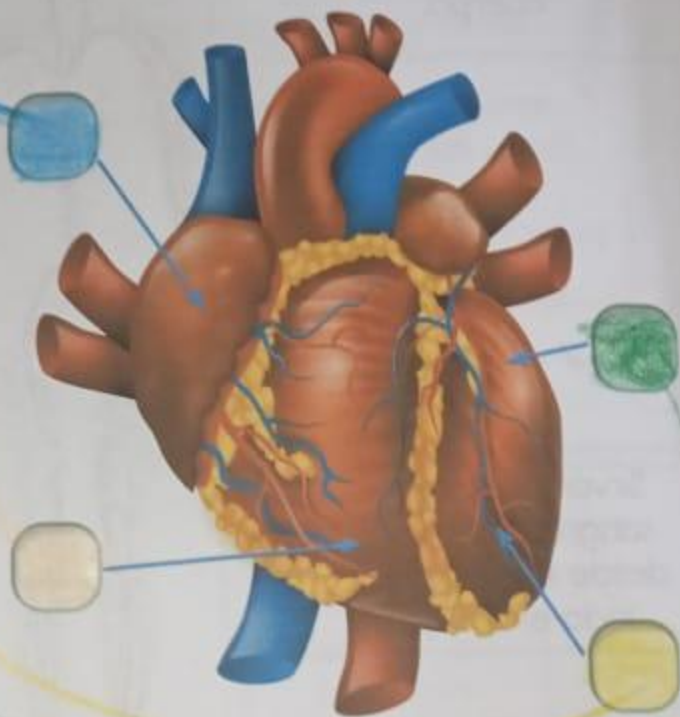
2 Completa las oraciones con las siguientes palabras.

*sangre - ejercicio - corazón - arterias - venas*

- El Corazón es el órgano de partida y llegada de la circulación sanguínea.
- Los vasos sanguíneos por donde la sangre circula son las venas y las arterias.

- La célula está formada por plasma, glóbulos rojos, glóbulos blancos y plaquetas.
  - Es muy importante hacer ejercicio para fortalecer el corazón.
3. Anota las letras donde corresponde para identificar las partes del corazón.

- a Aurícula derecha
- b Ventrículo derecho
- c Aurícula izquierda
- d Ventrículo izquierdo



4. Resuelve la siguiente sopa de letras

A	B	C	S	D	E	F	G	H	I	J	V	K
C	L	M	A	N	S	Ñ	O	P	Q	R	E	S
O	T	U	N	Y	E	W	X	Y	Z	A	N	B
R	C	D	G	E	R	F	G	H	I	J	A	K
A	L	M	R	N	A	Ñ	O	P	Q	R	S	T
Z	U	Y	E	W	L	X	Y	Z	A	B	C	D
O	E	F	G	H	I	I	M	A	Y	O	R	J
N	K	L	M	N	P	Ñ	O	P	Q	C	S	M
T	U	U	W	X	A	Y	Z	A	B	C	D	E
E	F	C	I	R	C	U	L	A	C	I	O	N
G	H	I	J	K	L	M	N	Ñ	O	P	Q	O
A	R	T	E	R	I	A	S	R	S	T	U	R

- Corazón
- Arterias
- Venas
- Capilares
- Circulación
- Sangre