

» **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



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? ¿Por qué y explica tu elección.



Pan con jamón y queso

Jugo de naranja

papitas fritas

gaseosa

Pasteles

Le recomiendo a Daniel que coma pan con jamón y queso y Jugo de naranja para que recupere fuerza y se hidrate.

Por qué debemos consumir poco alimentos del cuarto grupo?

Por que no nos alimenta pero si nos engorda.

Por qué es importante consumir alimentos del primer grupo?

porque son necesario para nuestra alimentación

Menciona dos condiciones de higiene que deben tener los alimentos.

deben estar en buen estado
lavar bien antes de consumirlos

SER HUMANO

SISTEMA CIRCULATORIO

Está formado por la sangre, los vasos sanguíneos y su órgano más importante, el corazón.

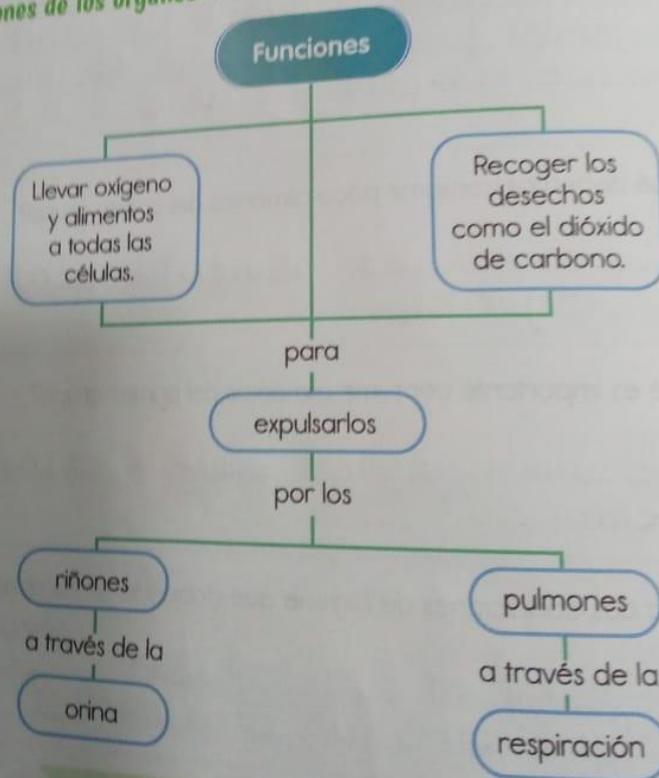
El corazón bombea sangre día y noche, la cual circula por todo el cuerpo por medio de vasos sanguíneos llamados arterias y venas.

La sangre sale del corazón y circula por las arterias para oxigenar y nutrir al cuerpo; luego, regresa al corazón por medio de las venas.

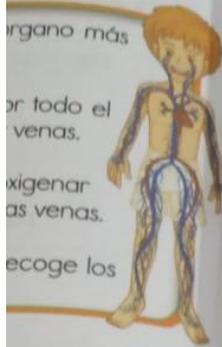
La sangre lleva el oxígeno y los nutrientes a las células y recoge los desechos de nuestro cuerpo.



» Funciones de los órganos del sistema circulatorio



1 Une la parte de la imagen con su descripción.



organo más
or todo el
venas.
xigenar
as venas.
ecoge los

Transporta los nutrientes a todo el cuerpo.



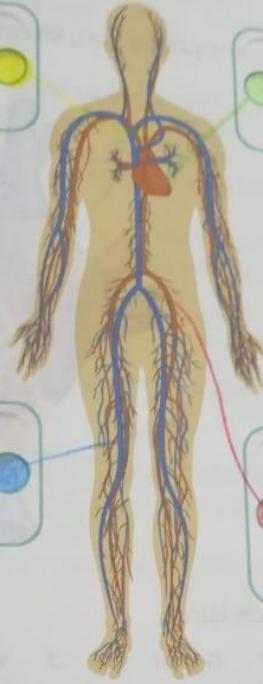
Es el músculo que bombea la sangre para que llegue a todo el cuerpo.



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.

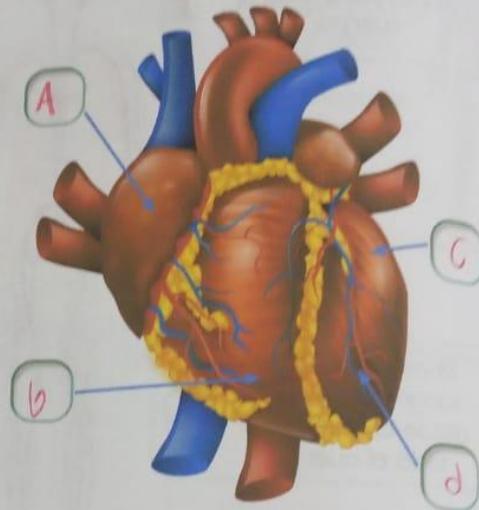
Los vasos sanguíneos por donde la sangre circula son las venas y las arterias.

• La sangre 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	Y	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

