

» Condiciones de higiene de los alimentos

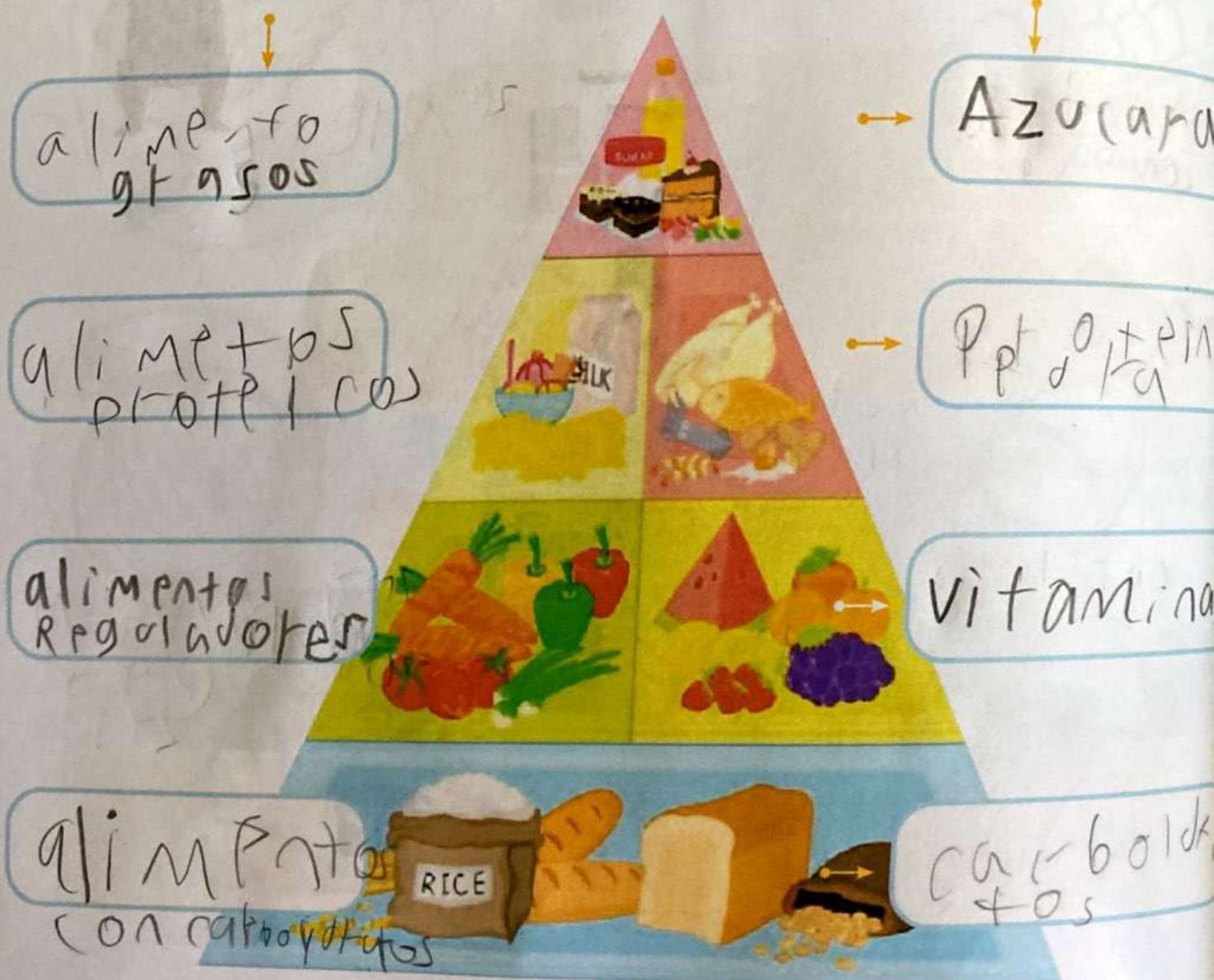
- Consumir alimentos bien lavados y frescos.
- Al consumir las frutas o verduras debemos asegurarnos de que estén bien lavadas, sobre todo las hortalizas, como: la lechuga, brócoli, coliflor, entre otros...
- Verificar que el producto envasado que consumimos tenga registro sanitario.
- Evita comer en 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? Elige y explica tu elección.



Pan con jamón y queso ✓

Jugo de naranja ✓

papitas fritas

gaseosa

Pasteles

Que coma frutas que te ayudan a hacer deporte.

¿Por qué debemos consumir poco alimentos del cuarto grupo?

Por que el dulce no es bueno cuando comemos grandes cantidades.

¿Por qué es importante consumir alimentos del primer grupo?

Por que tienen vitaminas.

Menciona dos condiciones de higiene que deben tener los alimentos.

nutritivo y comestible.

SISTEMA CIRCULATORIO

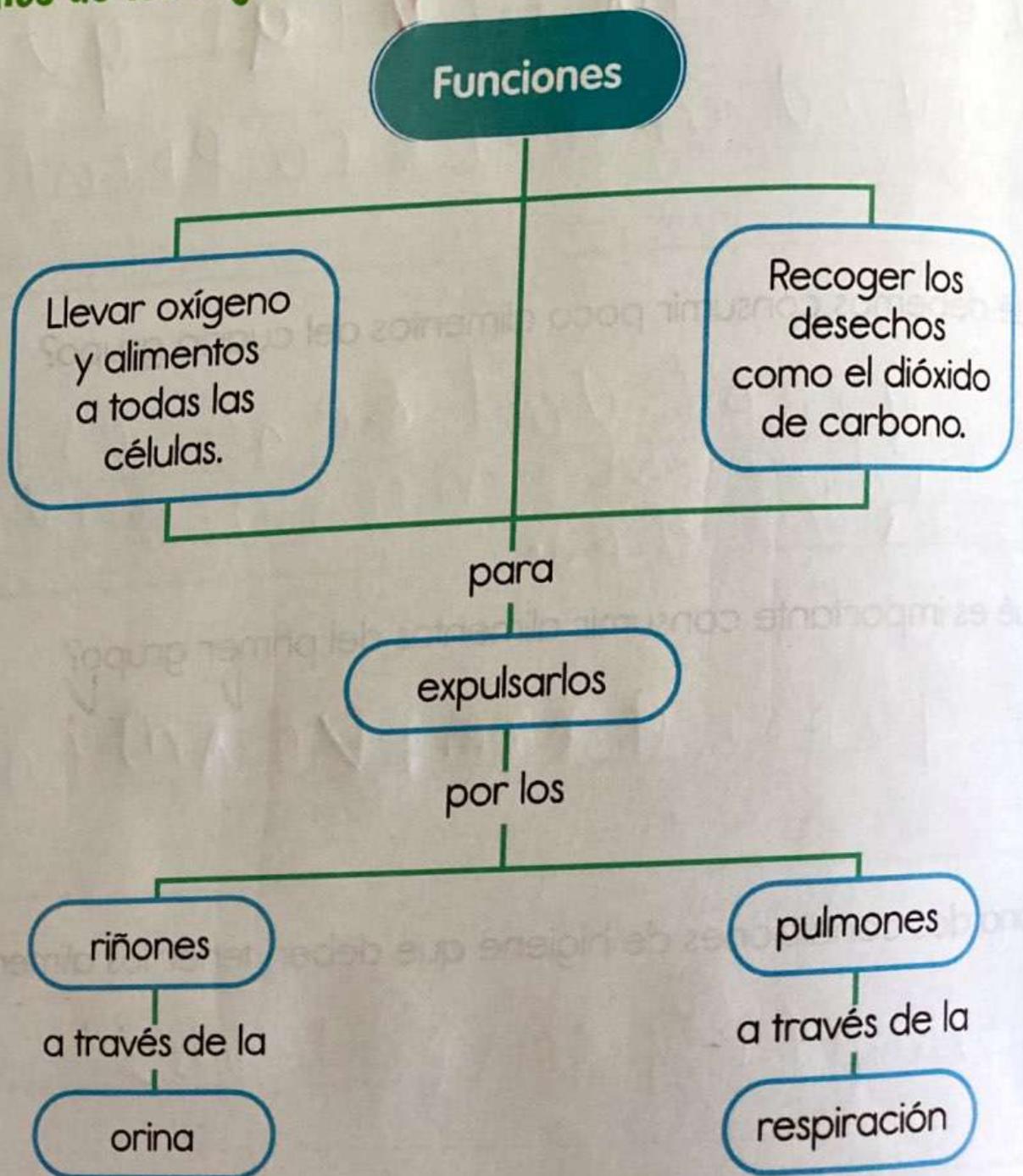
Está formado por la sangre, los vasos sanguíneos y su órgano más importante, el corazón.

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 nutrimentos a las células y recoge los desechos de nuestro cuerpo.

» Funciones de los órganos del sistema circulatorio



Actividad

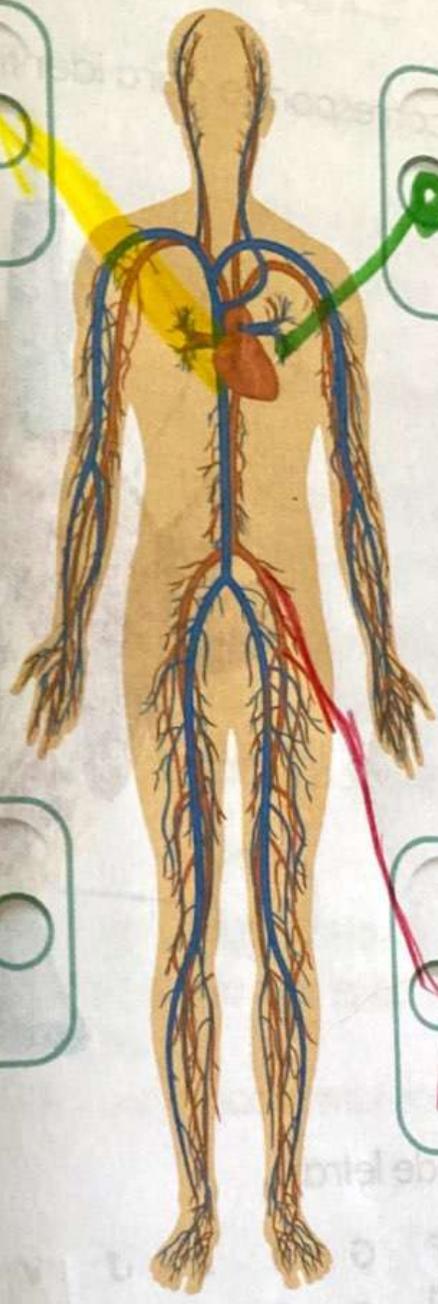
1 Une la parte de la imagen con su descripción.

Transporta los nutrimentos 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.

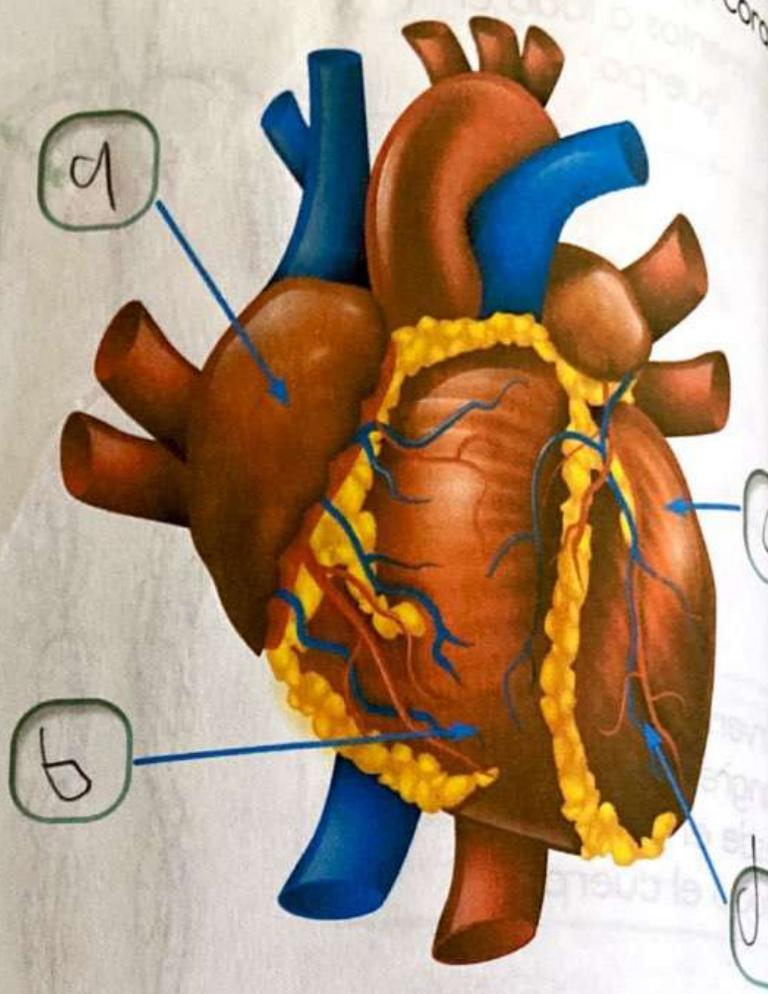
• Los vasos sanguíneos por donde la sangre circula son las venas y las arterias.

• 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	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