

## » 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



que coma y beba?  
Elige y explica tu elección.

Pan con jamón y queso

Jugo de naranja

papitas fritas

gaseosa

Pasteles



yo le aseguro que coma jugo y pan con jamon  
porque son mas saludables que las grasas  
porque nos aportan vitaminas.

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

Porque ellos nos dan enfermedades y nos  
y nos engordan mucho.

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

Porque nos da poderes y así ser fuertes,  
saludables y sanos.

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

lavarlos bien  
mirar que no estén dañados.



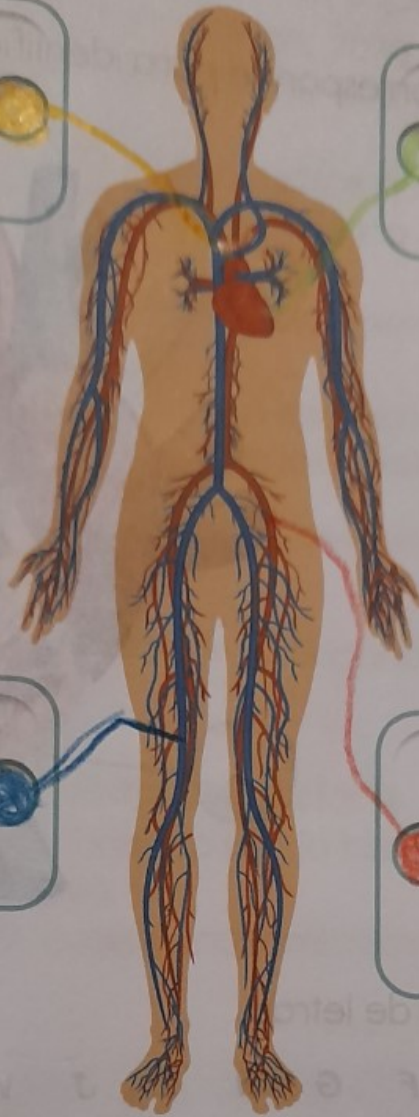
parte de la imagen con su descripción.

Transporta los  
nutrimentos a todo el  
cuerpo.

Es el músculo que  
bombee 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.

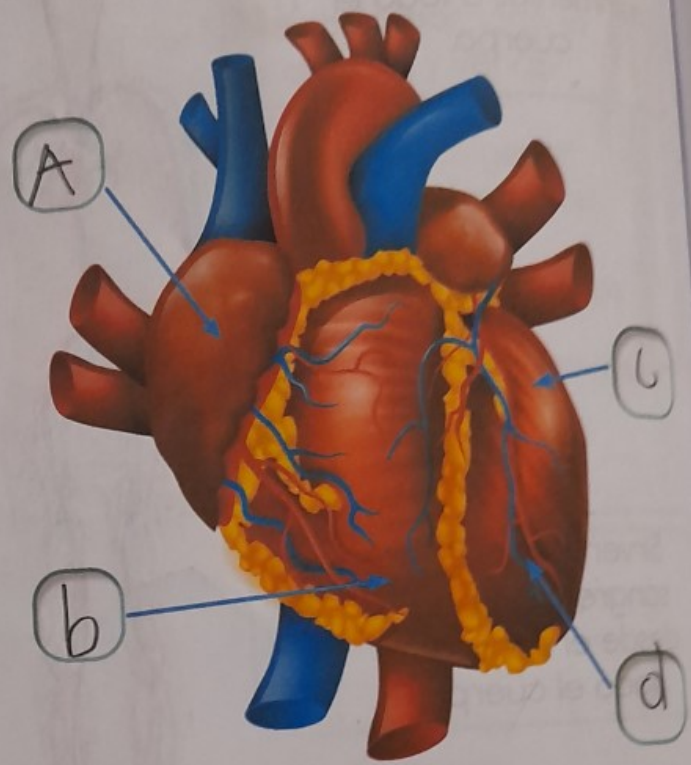
*sangre - ejercicio - corazón - arterias - venas*

- 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 Ventriculo derecho
- c Aurícula izquierda
- d Ventriculo izquierdo



**SISTEMA**

- La respiración de carbón
- Las v. bronquiales
  - Los p. oxigenados
  - La re...
  - \* Inspi...
  - \* Espiri...

» **Fu...**  
La pr... dióxido

- » **Al...**
- Res...
  - Har...
  - Ver...

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	V	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	V	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