

### » Condiciones de higiene de los alimentos

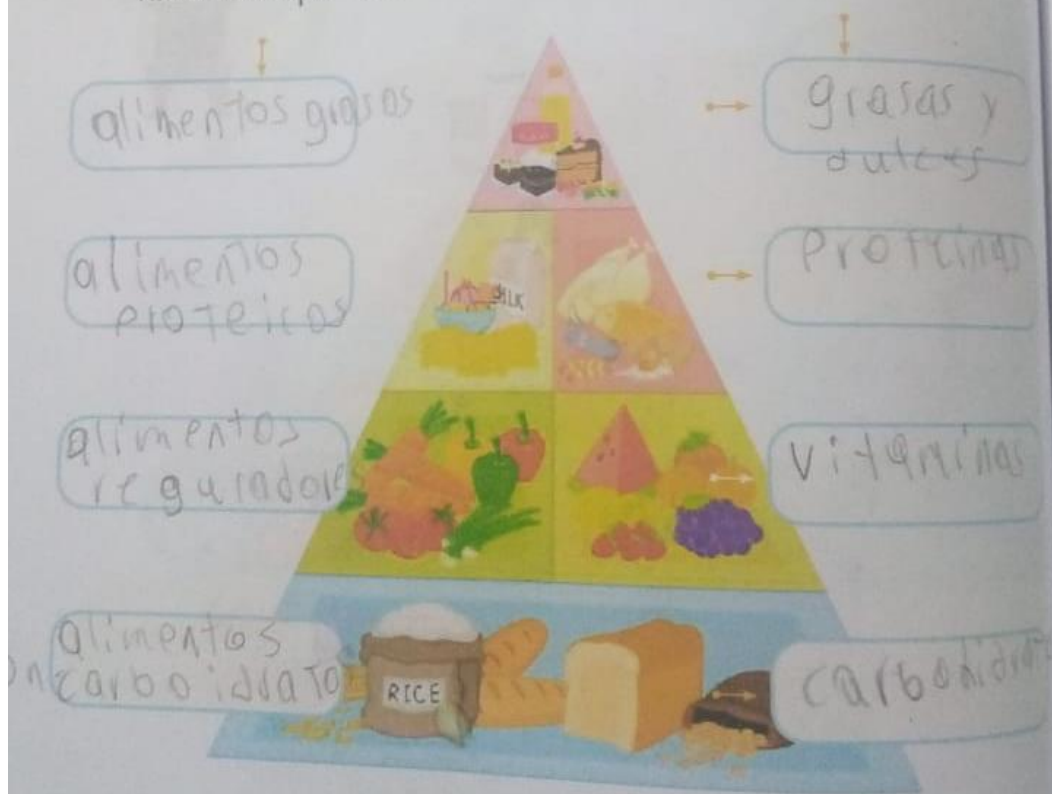
- Consumir alimentos bien lavados y frescos.
- Al consumir las frutas o verduras debemos asegurarnos de que estén bien lavadas, sobre todo las hortalizas, como: la lechuga, brócoli, coliflor, entre otros...
- Verificar que el producto envasado que consumimos tenga registro sanitario.
- Evita comer en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

Naturales

Pan con jamón y queso

Jugo de naranja

papitas fritas

gaseosa

Pasteles



el jugo le ayuda a hidratarse  
y el sandwich por que nos trae  
proteinas calcio y potasio

¿Por qué debemos consumir poco alimentos del cuarto grupo?

Las grasas nos pueden causar  
la aterosclerosis en las arterias y  
vasos sanguíneos.

¿Por qué es importante consumir alimentos del primer grupo?

por que nos trae proteínas  
y calcio al organismo

Menciona dos condiciones de higiene que deben tener los alimentos.

Se deben lavar bien  
mantenerlos bien tapados para  
que los mosquitos no los infecten

## SER HUMANO

### SISTEMA CIRCULATORIO

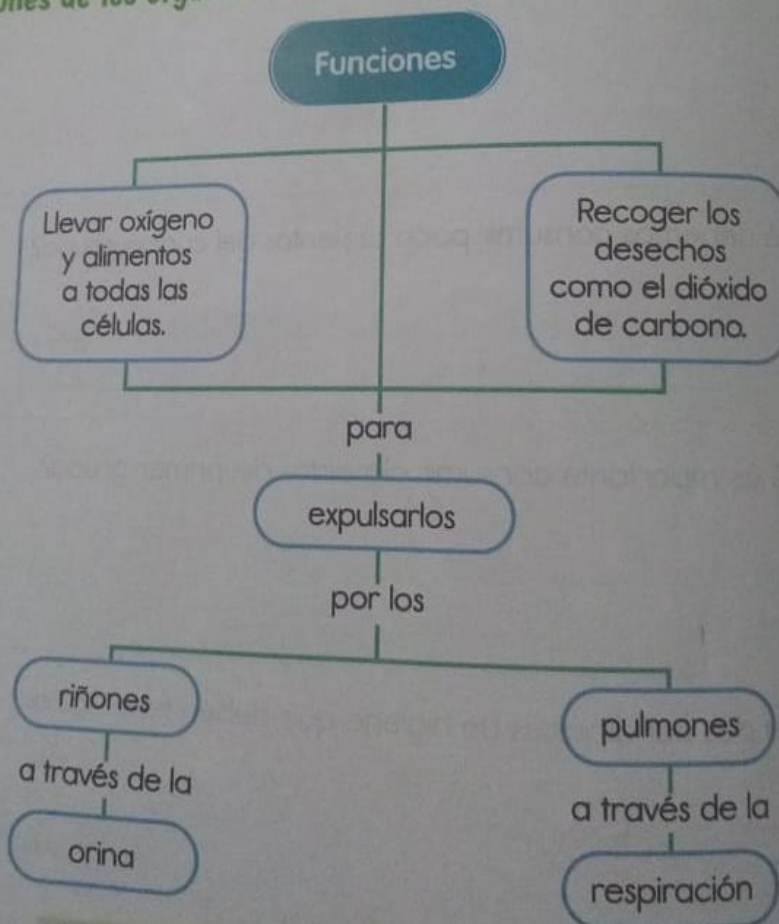
Está formado por la sangre, los vasos sanguíneos y su órgano más importante, el corazón.

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 nutrimentos 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.

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.

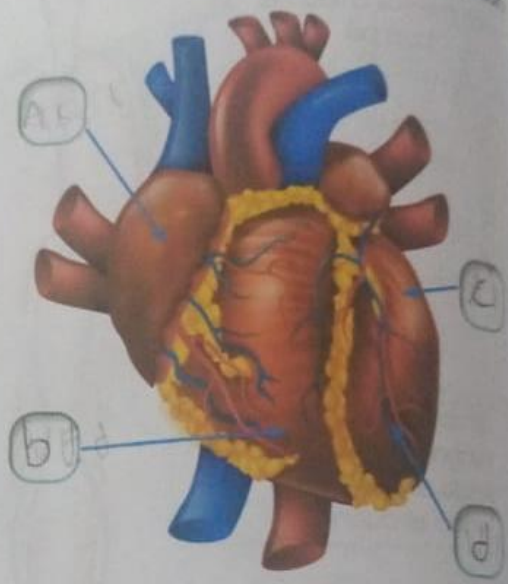
**sangre - ejercicio - corazón - arterias - venas**

El corazón es el órgano de partida y llegada de la circulación sanguínea.

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

- 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