



1 Escribe falso o verdadero según corresponda:

- a. Las hortalizas contienen proteínas.
- b. Solo las verduras contienen vitaminas.
- c. El agua es un nutriente.
- d. No debemos consumir lípidos o grasas.

La mayor fuente de proteína es la carne.
 (V) Para algunas legumbres también (poco).
 (F)
 (V)
 F

2 ¿En qué alimentos encuentras estas vitaminas?



Huevos
 Cereales
 Leche descremada
 espinaca
 brócoli-hojas
 verduras.



Maíz, pan integral,
 ostras, pastas,
 coliflor, espárragos,
 langosta, Sesos,
 champiñón, ajo.



Maíz, pan integral,
 ostras, pastas,
 coliflor, espárragos,
 langosta, Sesos,
 champiñón, AJO.



cacahuates, atún,
 Bacalao, Salmon,
 cerdo, queso de
 cabra, Roquefort.



Hígado, sube. de
 trigo, Huevos,
 Frutos secos,
 Lácteos, garbanzo,
 Setas, aguacate.



Pescado, chiles
 aromáticas, lentejas,
 Pollo, banana,
 legumbres, huevo
 queso.



Anueces, cacahuates,
 Cereales, leche,
 salmón, hongo,
 Levadura, Hígado.



Ácido fólico
 Hortalizas de
 hojas verdes,
 Melón, plátano,
 nabas, frijoles,
 hígado, riñones,
 Judías.



Almejas, Marisco,
 Lácteos, caviar,
 cereales, bebidas
 vegetales, hígado
 de ternera, salmón.



Vit. C, Mango,
 Papaya, piña,
 Fresas, frambuesas,
 moras, arándanos,
 Sandía, melón.



Une cada alimento con el recuadro correspondiente:



- Glúcidos
- Vitaminas y sales minerales
- Fibra

- Lípidos
- Proteínas

- Vitaminas y sales minerales
- Fibra

- Glúcidos



¿Qué importancia crees que tienen las vitaminas para nuestro cuerpo?

El cuerpo necesita vitaminas para mantener sano. Para fortalecer nuestros huesos, crecimiento para todo nuestro desarrollo y existencia.

Elabora una lista con 10 productos que consumes generalmente en una semana y escribe los nutrientes que cada uno aporta.

Hay productos que consumo sin falta en mi casa

Leche = (B1) - (B2) - (B3)

Huevos =

Pollo - Destacando la (B3) para el metabolismo de las grasas.

Carne de res = (B12) vitaminas del grupo B.

Carne de cerdo = Destacan (B1)

Pan = grupo (B) (B1) - (B2) (B6)

Plátano = (B6) C

Avena = Provitamina A (B1) (B12)

Frijol = Fuentes de vitaminas del complejo B.

Lenteja = (B) Acido fólico.

Cuidados del aparato digestivo

- Lavarse las manos antes de consumir alimentos.
- Cuidar la higiene de los alimentos en la preparación, conservación y manipulación.
- No abusar con los condimentos y productos picantes.
- Consumir abundante cantidad de alimentos de origen vegetal que contengan fibra para facilitar el tránsito intestinal.
- Beber por día unos dos litros de agua para ayudar a eliminar los residuos generados en el tubo digestivo.
- Evitar el consumo de bebidas alcohólicas y de tabaco.
- Comer en horarios regulares, sin prisa y con tranquilidad.
- Mantener una dieta rica y variada.



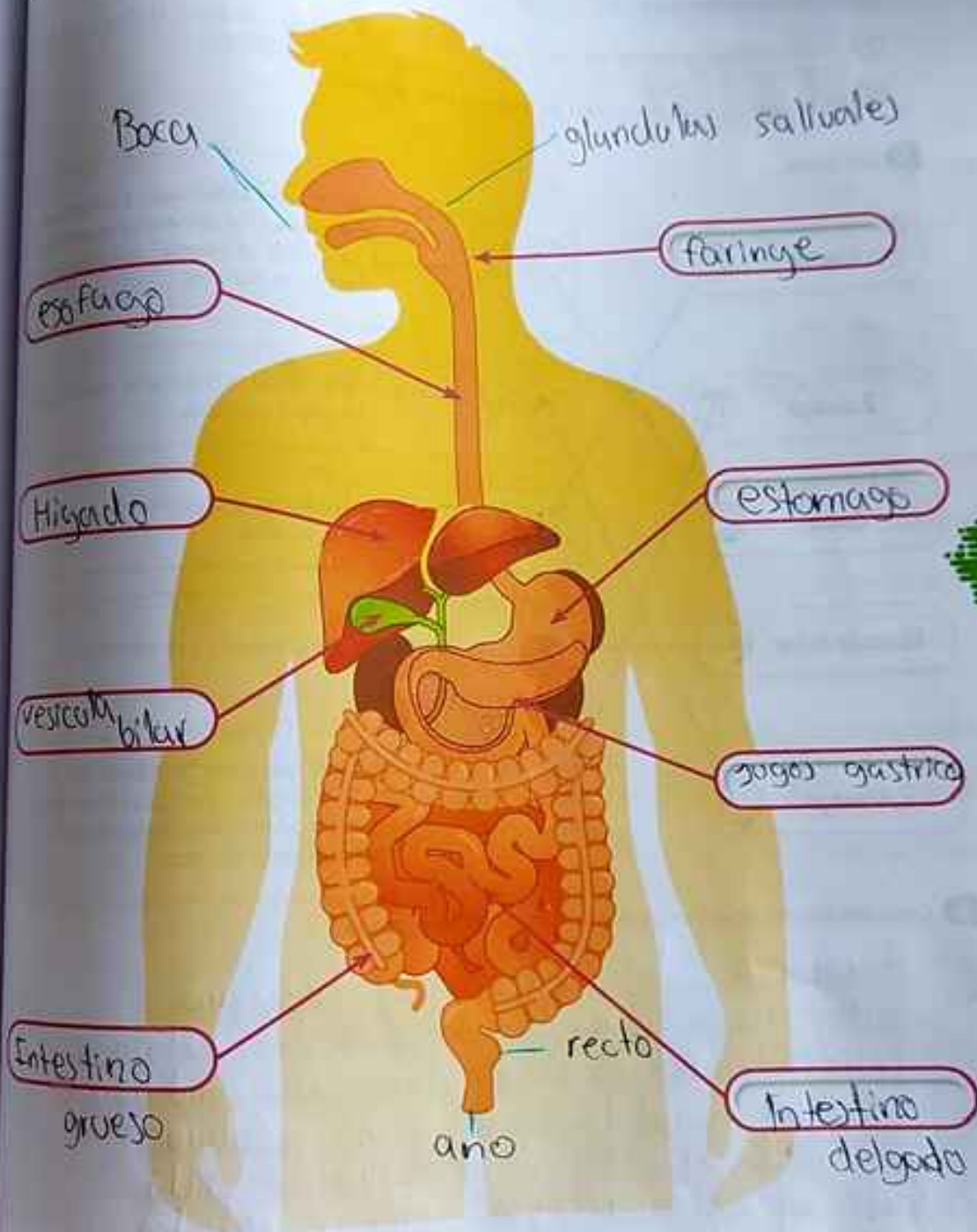
1 Completa las siguientes oraciones.

- a. La saliva contiene una enzima llamada Amilasa que desdobra el almidón convirtiéndolo en glucosa.
- b. El Higado produce la bilis cuya función es descomponer las grasas.
- c. El estómago produce Jugos gástricos que degrada las proteínas convirtiéndolas en pepsina.
- d. El páncreas produce el Jugo Pancreático que contiene tres enzimas que son lipasa, proteasa y Amilasa.
- e. La bilis y el jugo pancreático actúan en la vesícula y el páncreas.

2 Nombra las glándulas anexas:

del tubo digestivo son las glándulas salivales, el hígado y el páncreas.

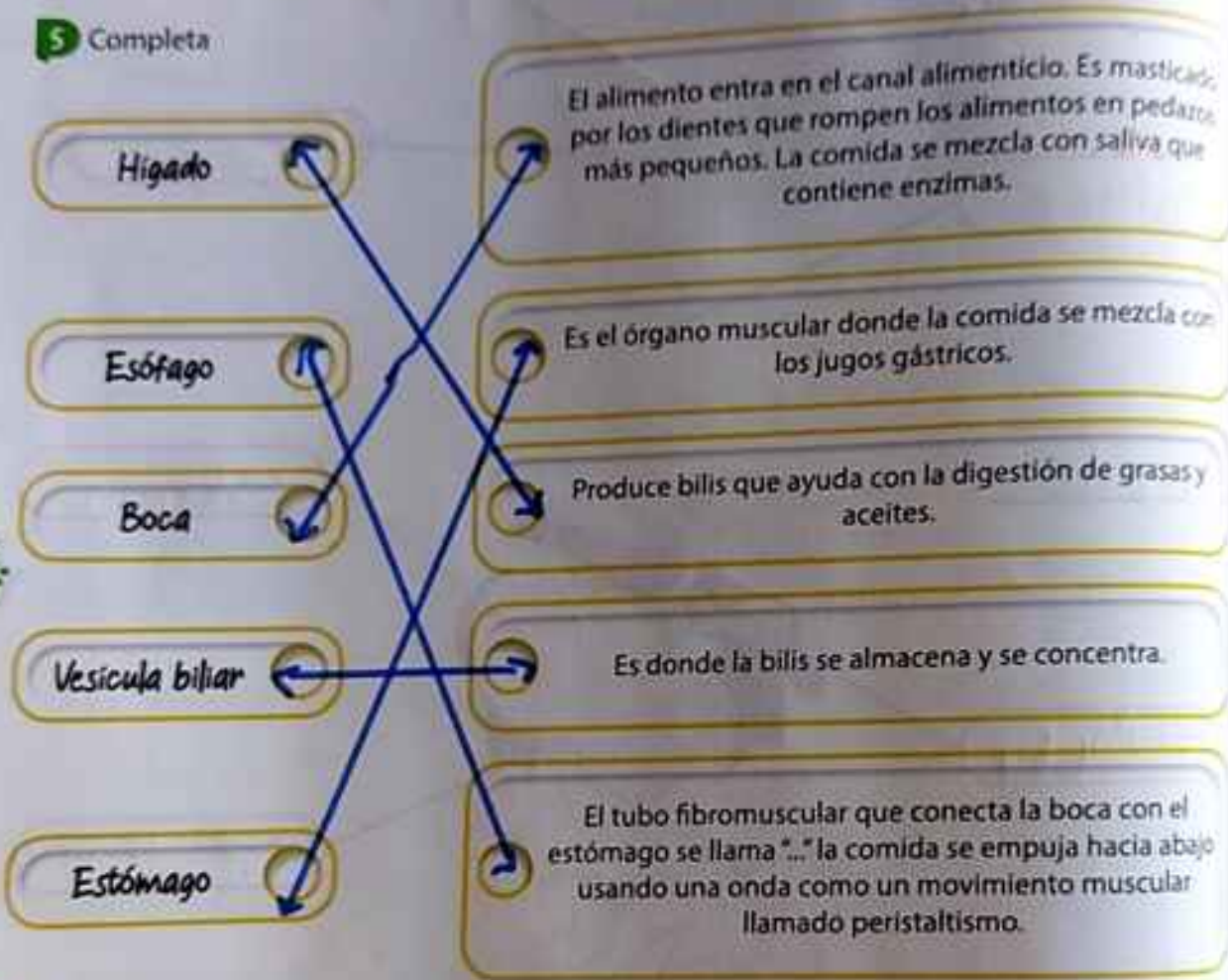
Escribe las partes que componen el sistema.



4 Completa

- a. El quimo se forma en el estómago y el quilo en el duodeno
- b. Los nutrientes se forman en el aparato digestivo - cruzan el sistema intestinal para pasar al torrente sanguíneo.
- c. En la boca (salivación) se forma el bolo alimenticio.

5 Completa



6 Describe alguna enfermedad del sistema digestivo humano

Enfermedad del reflujo gastroesofágico. Esto sucede cuando el ácido del estómago retrocede hacia el esófago esta condición es más conocida como reflujo gástrico. Se siente un ardor en el centro del pecho esto suele ocurrir con comidas pesadas sobre todo de noche.

Completa el crucigrama del sistema digestivo.



HORIZONTAL
7. Largo tubo del aparato digestivo donde se absorben los nutrientes

VERTICAL

1. Tubo que lleva el alimento de la boca al estómago
2. Todo lo que se come para que nuestro cuerpo lo pueda utilizar
3. Sustancias que se encuentran en los alimentos y que se absorben en nuestro cuerpo
4. Proceso que implica romper los alimentos para obtener sus nutrientes
5. Órgano que recibe el alimento que tragamos
6. Primer lugar por donde entra la comida
8. También llamado colon

