

» Condiciones de higiene de los alimentos

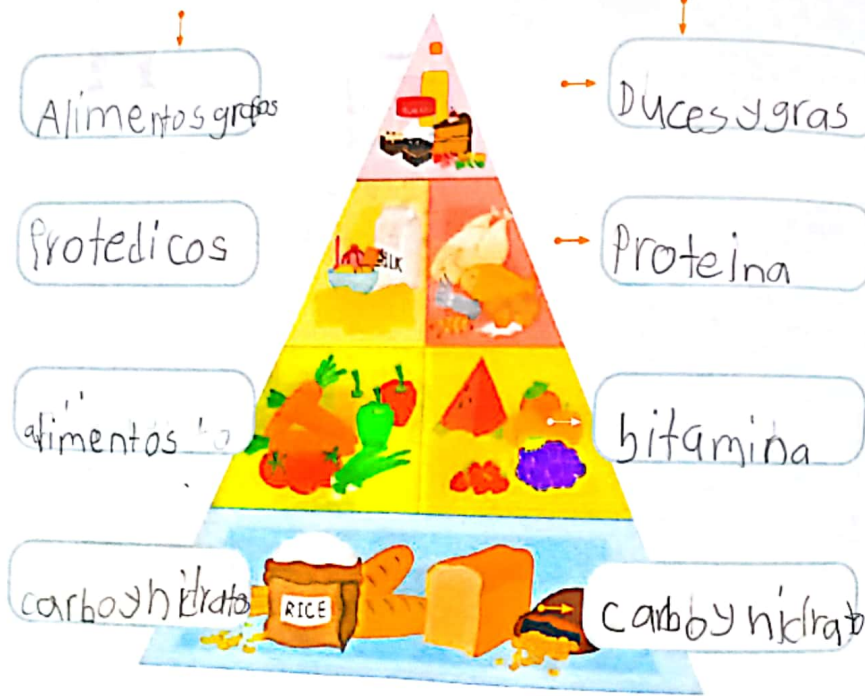
- Consumir alimentos bien lavados y frescos.
- Al consumir las frutas o verduras debemos asegurarnos de que estén bien lavadas, sobre todo las hortalizas, como: la lechuga, brócoli, coliflor, entre otros...
- Verificar que el producto envasado que consumimos tenga registro sanitario.
- Evita comer en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



1 Completa.

Tipo de alimento según los nutrientes que tiene

Tipo de nutriente



2 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



Pan, jamón y queso. Porque le aporta proteína, el jugo de naranja le da hidratación y le da vitaminas.

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

Porque no alimentan.

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

Porque los carbohidratos nos aportan energía.

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

1. antes de comer las frutas y verduras lavarlas y desinfectarlas antes de comerlas.

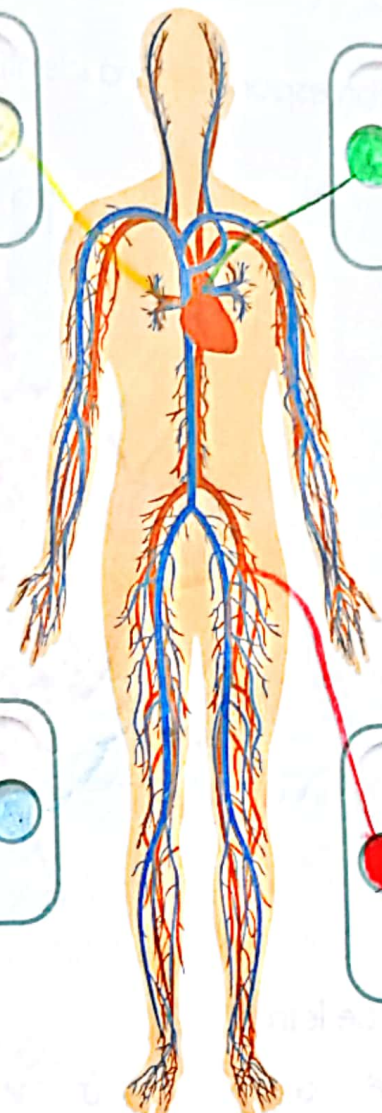


1 Une la parte de la imagen con su descripción.

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

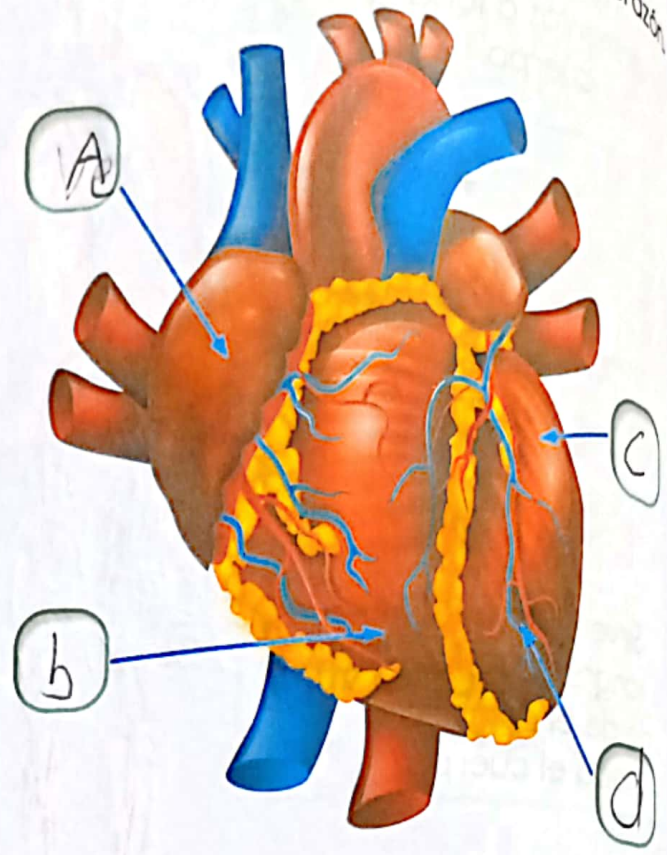
El corazón es el órgano de partida y llegada de la circulación sanguínea.

Los vasos sanguíneos por donde la sangre circula son las 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 ✓