

» 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

yo se lo recomiendo eso porque el jugo de naranja le da vitamina c y el sandwich le da proteínas

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

porque es malo para la salud

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

Porque nos aportan energía

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

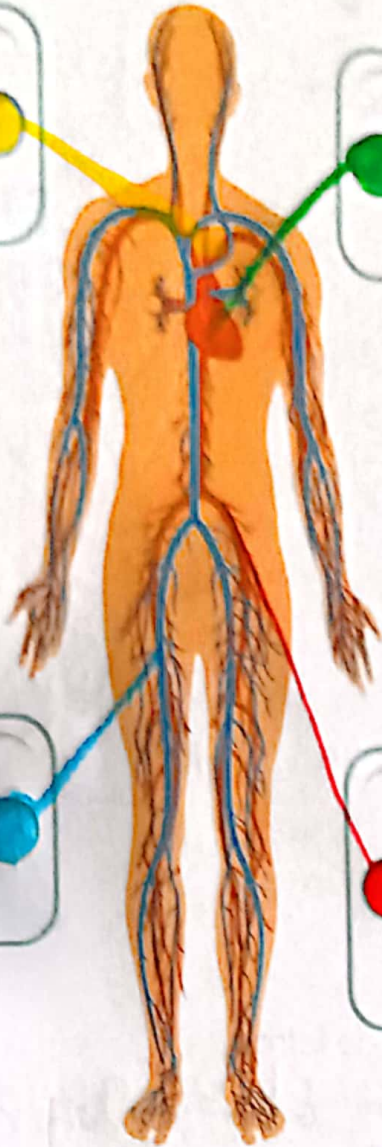
Uno debe lavarlos antes de consumirlos y verificar que tenga fecha de vencimiento.



1 Une la parte de la imagen con su descripción.

Transporta los alimentos 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. ✓

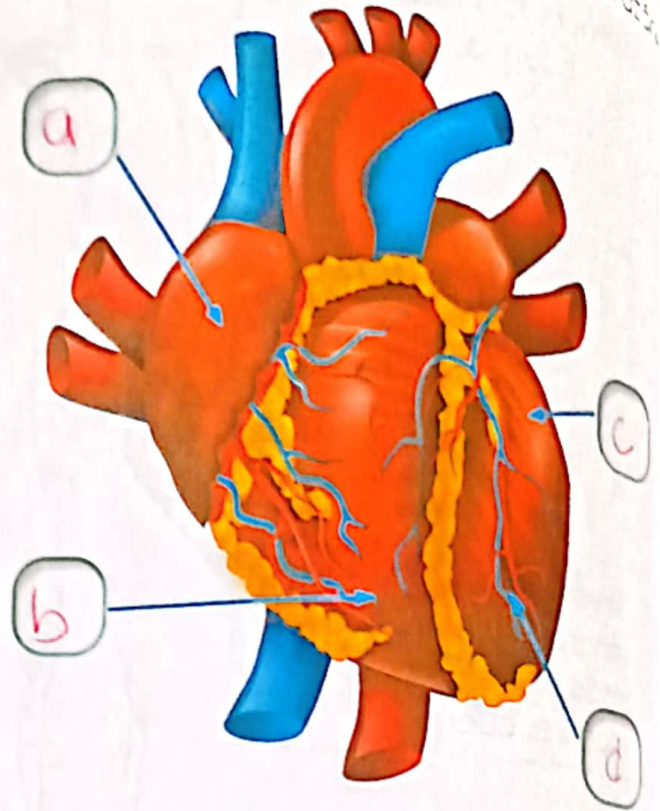
Los vasos sanguíneos por donde la sangre circula son las venas y las arterias. ✓

• 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 | Y | 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