



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.

F  
F  
V  
F

2 ¿En qué alimentos encuentras estas vitaminas?



- \* Zanahoria
- \* Naranja
- \* Carne



- \* Carne
- \* Frutas



- \* Huevo
- \* Raíz
- \* Masa



- \* Carne de res
- \* Fortaliza



- \* Huevo
- \* Pulpo
- \* Masa



- \* Langosta
- \* Pescado
- \* Camarones



- \* Queso
- \* Cebolla
- \* Raíz



- \* Zanahoria
- \* Cebolla
- \* Brocoli

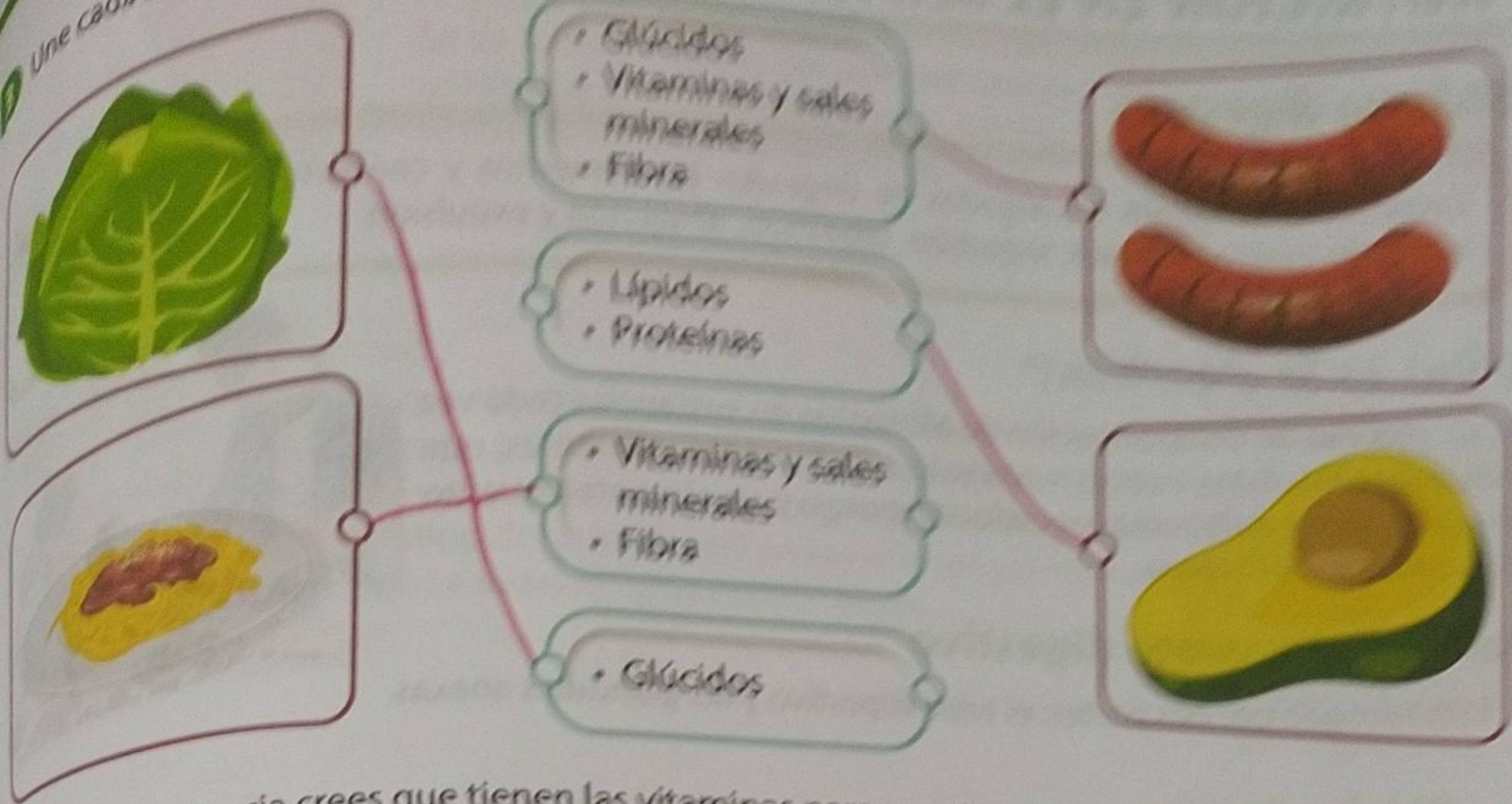


- \* Pollo
- \* Leche
- \* Huevo



- \* Uva
- \* Quiwi
- \* Raíz

Une cada alimento con el recuadro correspondiente.



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

Mucha porque nos sirve para reproducir el cuerpo y mejorarse y el crecimiento de cada humano

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

\* Chocolate = Es rico y muy saludable

\* Miel = Para reproducir el cuerpo

\* Agua = Es saludable

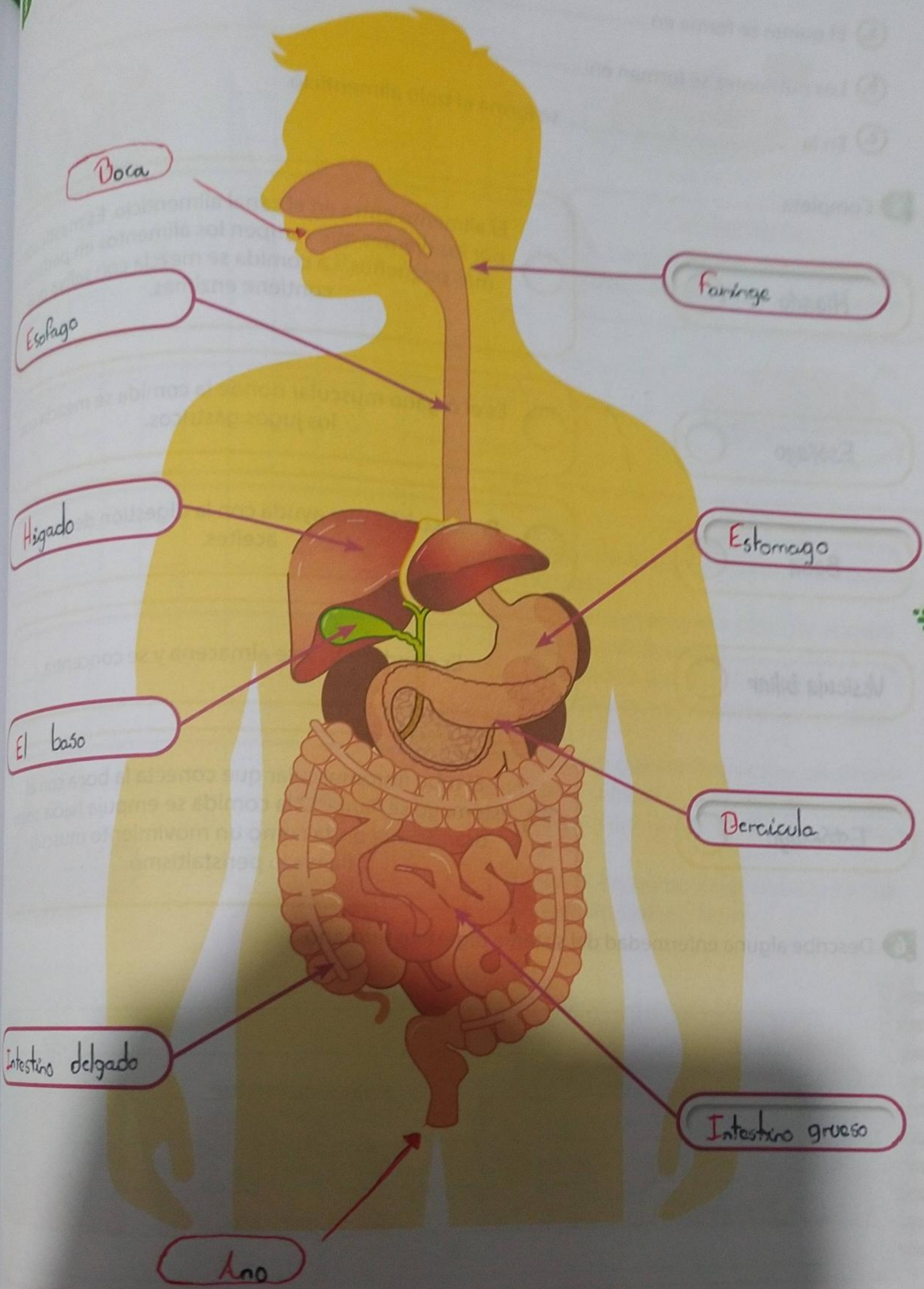
\* Huevos = Es muy vitamina

\* Fruta = Es mucha vitamina

\* Galletas = Es saludable y ayuda al medio ambiente

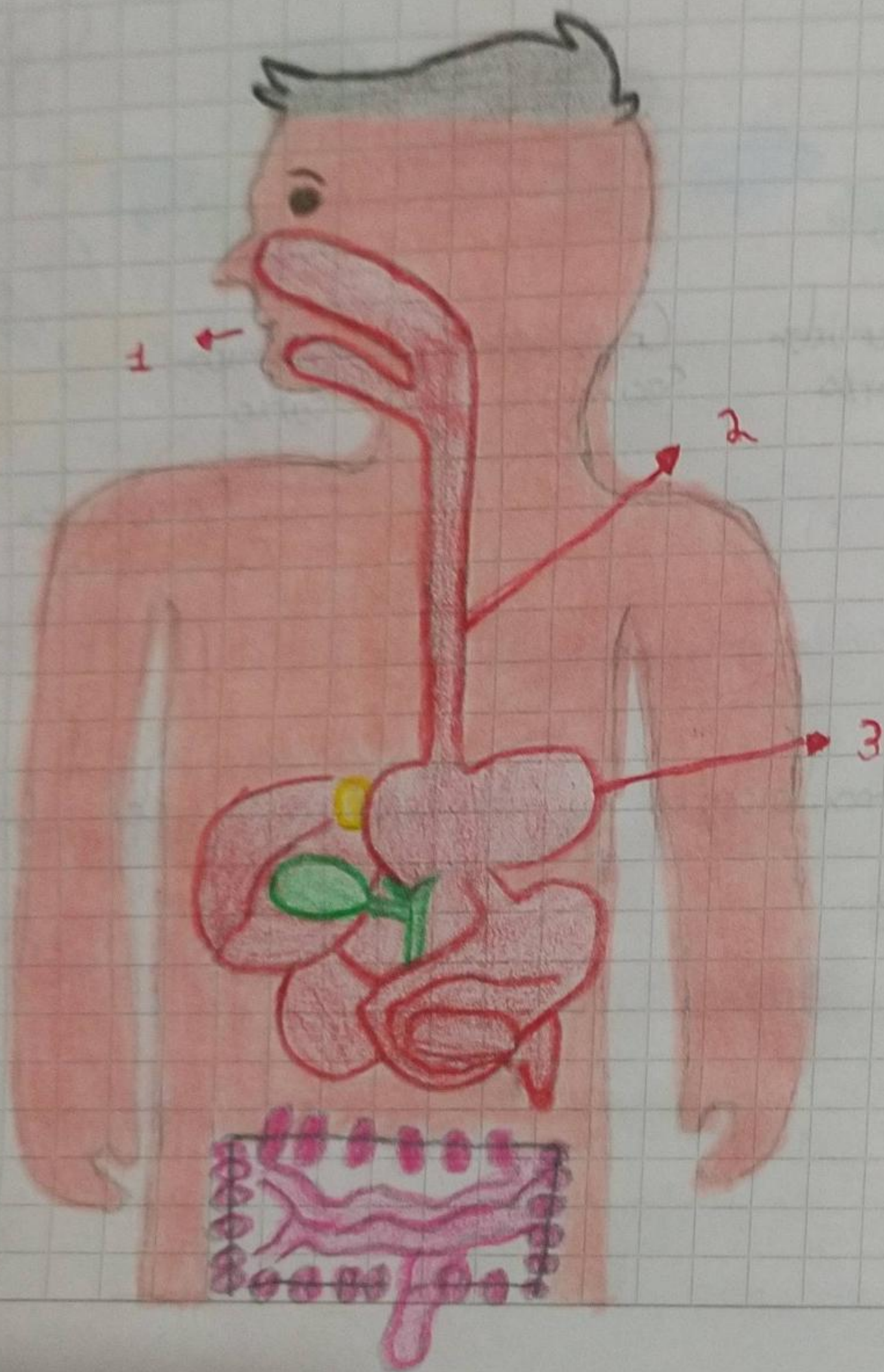
\* Granuboda = Es para producir

Escribe las partes que componen el sistema.



## Utilización en los seres humanos

Es el proceso mediante el cual se digieren, absorben y los productos de su degradación se almacenan en los tejidos y los órganos del cuerpo y circulan por la sangre para cumplir funciones imprescindibles para la vida.



## Propósito

Comprender el proceso de recorrido que realiza el bolo digestivo

## Recorrido del bolo digestivo

- 1\* En la boca, los dientes son los encargados de triturar los alimentos y la lengua los mezcla con la saliva formando el bolo alimenticio.
- 2\* Cuando tragas el bolo alimenticio pasa a través de la faringe y el esófago hasta el estómago.
- 3\* En el estómago, los alimentos se mezclan con los jugos gástricos que continúan con la digestión para procesar los alimentos.

## Propósito

Comprender el propósito de la Nutrición