

PRUEBA NATURALES TEMA 5 (NUESTRA SALUD)

1. Di si es verdadero o falso. Escribe V o F

- a) Seguimos una dieta equilibrada cuando incluimos alimentos de todos los grupos alimenticios.
- b) La mayoría de nuestros alimentos procede de algún mineral, como la sal.
- c) El arroz o las patatas pertenecen al grupo de los carbohidratos.
- d) La mantequilla hay que comerla con frecuencia, además es más sana que el aceite de oliva.
- e) Las frutas y verduras nos ayudan a estar sanos y por eso hay que comerlos cada día.

2. Arrastra y completa la tabla.

Fruta y verdura

Grasas y aceite

Carbohidratos

Carne, pescado,
legumbres, huevos,
frutos secos...

Lácteos

Tipo de alimento	Qué contiene	Por qué lo necesita nuestro cuerpo
	Energía	Nos proporcionan la energía que necesitamos para jugar, hacer deporte o estudiar. Nos ayudan a sentirnos saciados y satisfechos. Mucho azúcar no es sano porque provoca sobrepeso y causa daño a los dientes.
	Vitaminas y minerales	Las vitaminas son necesarias para vivir y crecer. Si nos privamos de ellas podemos enfermar gravemente.
	Proteínas y calcio	Ayudan a tu cuerpo a crecer y combatir enfermedades. El calcio mantiene tus huesos fuertes.
	Proteínas, vitaminas y minerales	Las proteínas nos ayudan a crecer y combatir enfermedades. Las vitaminas ayudan a permanecer sano y no enfermar.
	Grasas	En pequeñas cantidades son parte esencial en nuestra dieta. Las grasas insaturadas en pequeñas porciones son saludables pero las grasas saturadas son malas.

3. Di si es verdadero o falso. Escribe V o F

- a) Una alteración genética pasa de padres a hijos a través del ADN, no son causadas por bacterias.
- b) Podemos encontrar bacterias dentro de nuestro cuerpo.
- c) Todas las bacterias causan enfermedades.
- d) Los virus o bacterias pueden entrar en nuestro cuerpo a través del aire que respiramos, de un corte o de la comida.
- e) La celiaquía puede tratarse con antibióticos.
- f) Comer pescado y verdura frecuentemente podría bloquear las arterias y producir enfermedades del corazón e infartos.

4. Arrastra y clasifica.

Intoxicación alimentaria	Fibrosis quística	Meningitis	Neumonía	Síndrome de Down	Celiaquía
--------------------------	-------------------	------------	----------	------------------	-----------

ALTERACIONES GENÉTICAS		ENFERMEDADES POR INFECCIÓN BACTERIANA	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>		<input type="text"/>	

5. Lee y completa con los cuadros de la actividad 4. **(Es importante que lo escribas igual y no olvides las tildes, si no, te las darán por incorrectas.)**

- a) Es una infección de los pulmones causada por un virus o una bacteria.
- b) Es una alteración genética asociada a deficiencias cognitivas e intelectuales y a distintas características físicas.
- c) Es una mucosidad espesa y pegajosa que segrega el cuerpo y afecta a los pulmones, intestinos, hígado y páncreas.
- d) Algunas bacterias dañinas como E-coli o Salmonella se encuentran en nuestra comida y pueden hacernos enfermar.
- e) Es una infección del revestimiento del cerebro. Puede ser viral o bacteriana y esta última es más peligrosa.

6. Di si estas afirmaciones son verdaderas o falsas. Escribe V o F

- a) Ir al colegio por la acera y cruzar por un paso de peatones es correcto.
- b) Cuando se va en bicicleta se debe utilizar el casco y ropa reflectante. Al cruzar la calle por un paso de peatones hay que bajarse de la bici y cruzar la calle empujándola.
- c) Se recomienda llevar el cinturón de seguridad en los coches pero no es obligatorio.
- d) Hay que respetar a todas las personas independientemente de su aspecto físico o de dónde vengan.
- e) Lo primero que hay que hacer cuando alguien está herido es la técnica R.H.P.E.
- f) Lo primero que hay que hacer cuando se sufre un esguince es vendarlo muy fuerte y aplicar algo de calor.