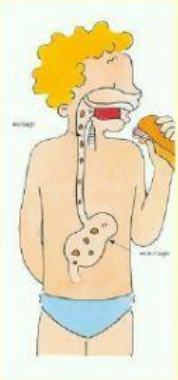
¡Hoy vamos a comernos el mundo!



# LOS NUTRIENTES DE LOS ALIMENTOS Y LA DIGESTIÓN

1. Despliega y elige para completar el texto.

Cuando tomamos alimentos, estos no pasan a formar parte de nuestro organismo directamente. Primero se descomponen en sustancias más pequeñitas llamadas _____y que son útiles para nosotros. Esto se hace a través de un proceso llamado_____. Hay 5 tipos de nutrientes principales.

LIVEWORKSHEETS

2. Selecciona haciendo clic.

Los principales nutrientes son...

Verduras y hortalizas

carnes

tocino

Sales minerales y vitaminas

Hidratos de carbono

frutas

grasas

proteínas

azúcares

3. Despliega y elige lo adecuado.

Las proteínas nos aportan nutrientes para_____. Las grasas y los hidratos de carbono nos aportan nutrientes para_____. Y las vitaminas y sales minerales nos sirven para _____.

NO PARES, SIGUE, SIGUE...

LIVEWORKSHEETS

4. Despliega y elige lo adecuado.

La _____es el conjunto de alimentos que normalmente.

Una dieta es _____ cuando es equilibrada y

suficiente. Es_____ cuando nos aporta los materiales y

la energía necesaria y es _____ cuando no es excesiva

ni insuficiente.

Podemos conocer cómo es una dieta saludable con ayuda de

_____.

LIVEWORKSHEETS

5. Haz clic en los aparatos que intervienen en la función de nutrición.

Aparato respiratorio

Aparato locomotor

Aparato reproductor

Aparato digestivo

Aparato nervioso

Aparato excretor

Aparato sensorial

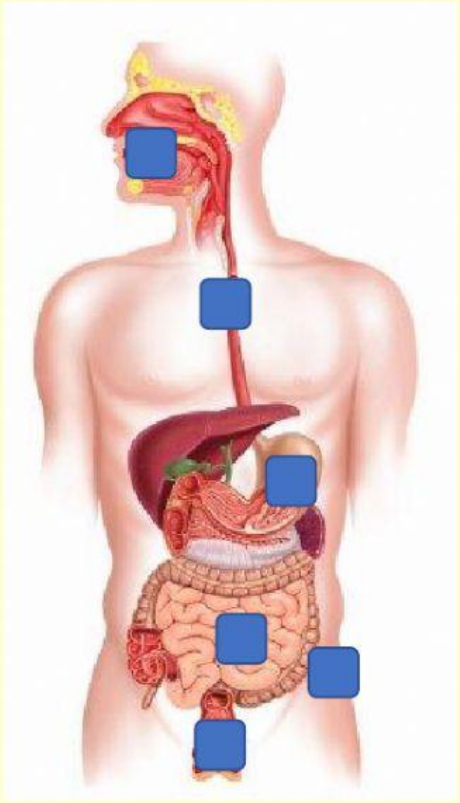
Aparato circulatorio

6. Despliega y completa.

El aparato_____ obtiene los nutrientes de los alimentos que tomamos. El aparato_____ obtiene el oxígeno necesario para extraer la energía de los nutrientes. El aparato _____ reparte los nutrientes y el oxígeno por todas las células (que son como "miniyos" pequeñitos que forman nuestro cuerpo). Y el aparato_____ elimina las sustancias que no necesitamos en forma de pis.

LIVEWORKSHEETS

7. Une para completar el esquema del aparato digestivo.



esófago

boca

intestino delgado

estómago

ano

intestino grueso

LIVEWORKSHEETS