



1. Une con líneas los tipos de alimentos con sus características.

a. Alimentos energéticos

Contienen proteínas, aportan con nutrientes para crecer sanos. Un ejemplo es la carne, el pescado, las legumbres, huevos, entre otros.

b. Alimentos constructores

Contienen vitaminas y minerales, para que nuestro cuerpo funcione de un modo adecuado, por ejemplo las frutas.

c. Alimentos reguladores

Contienen glúidos y grasas, los cuales son necesarios para realizar nuestras actividades diarias, por ejemplo el pan, cereales, entre otros.

2. Localiza los siguientes órganos.

Boca

Estomago

Hígado

Esófago

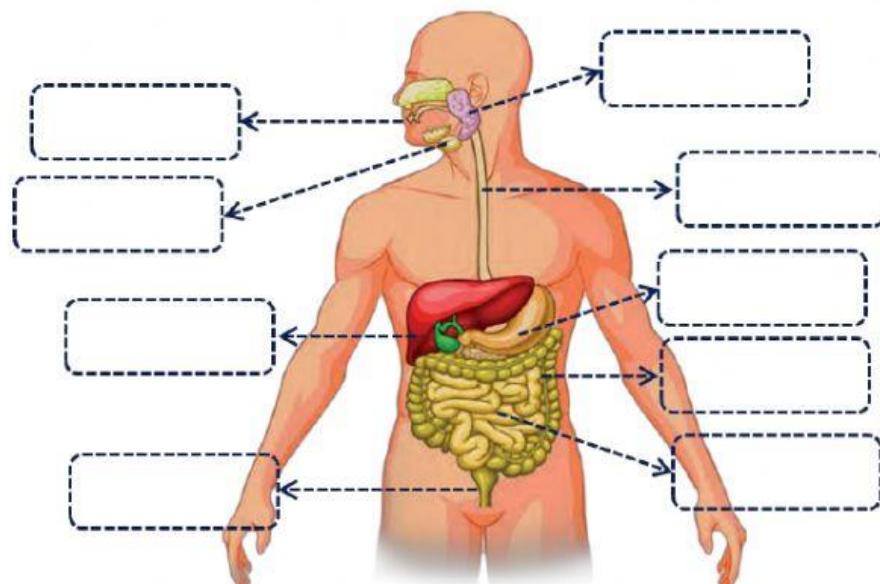
Ano

Glándulas salivales

Intestino delgado

Intestino grueso

Faringe



3. **Seleccione** las letras que correspondan a los hábitos del sistema digestivo:

- a) Comer ocho veces al día para que nuestra digestión sea la adecuada.
- b) Masticar bien los alimentos antes de tragárselos para que facilite nuestra digestión.
- c) No beber agua en el día.
- d) Beber al día un litro y medio de agua.
- e) Lavarse las manos antes de preparar o consumir algún alimento.
- f) No cepillarse los dientes después de comer.
- g) No practicar ejercicio ni caminar.

4. **Completa** el siguiente texto.

circulatorio - nutrientes - digestivo - nutrición - respiratorio

La función de _____ permite al ser humano obtener las sustancias necesarias para vivir. Para obtener los _____ y que se distribuyan por el cuerpo, se requiere de la intervención de cuatro sistemas: _____, _____, _____ y excretor.

5. **Completa** el siguiente texto.

- a) _____ son ingeridos por la **boca**. Los dientes los trituran masticándolos. Con la ayuda de la lengua, los alimentos se mezclan con _____ hasta formar el _____.
- b) En el **estómago** se segregan _____, que se mezclan con _____ y lo descomponen para transformarlo en una especie de papilla denominada _____.
- c) En el **intestino delgado**, _____ se mezcla con _____ segregados por este, así como con _____, producida por el hígado, y _____ que segregan el páncreas. Esta mezcla pasa a denominarse _____. Así, los alimentos, ya transformados en sustancias nutritivas o nutrientes, pueden ser absorbidos por _____ del intestino delgado y pasan a la sangre.
- d) _____ que no han sido absorbidos pasan al **intestino grueso**. Allí se absorbe _____ que contienen, que pasa a la sangre. De este modo, los restos se compactan y se forman _____ que se expulsan por el ano.