

# El cuerpo humano y salud.



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

a. Alimentos energéticos

b. Alimentos constructores

c. Alimentos reguladores

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

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

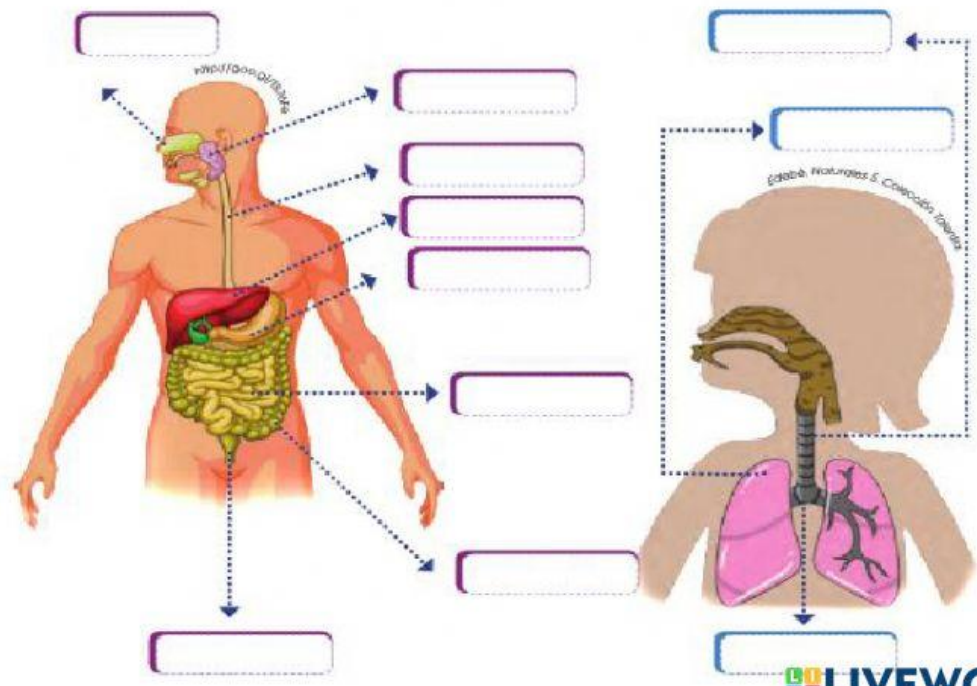
Contienen glúcidos y grasas, los cuales son necesarios para realizar nuestras actividades diarias, por ejemplo el pan, cereales, entre otros.

2. Escribe las siguientes partes del cuerpo según el orden en que intervienen en la digestión: intestino grueso, faringe, estómago, intestino delgado, ano, boca, esófago.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_

3. Localiza los siguientes órganos.

- boca
- pulmones
- estómago
- higado
- bronquios
- intestino delgado
- glándulas salivales
- esófago
- ano
- tráquea
- intestino grueso



4. Marca las letras que corresponden 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 tragarlos 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.

5. Completa el siguiente ordenador gráfico.

