

# *La nutrición humana y la dieta*

1

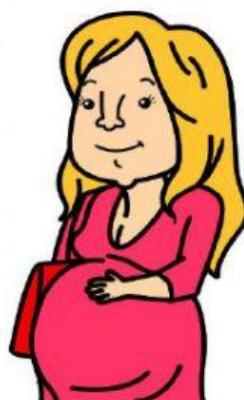
Une las imágenes con la Función Vital que creas que representan.



Función de relación



Función de reproducción



Función de nutrición

2 Selecciona en cada caso la **función vital** que relacionarías con cada oración.

Nos mantiene informados de lo que ocurre a nuestro alrededor, percibir el entorno y reaccionar a sus cambios.

Nos ayuda a tener descendientes con características similares a nosotros.

Las sustancias de desecho son expulsadas del cuerpo.

Se transforman los alimentos y se extraen de ellos los nutrientes que utilizamos para crecer y para obtener energía.

3 Para realizar la función de nutrición, disponemos del **aparato digestivo**, el **aparato respiratorio**, el **aparato circulatorio** y el **aparato excretor**. Escribe en las distintas casillas las palabras o frases que estén relacionados con cada aparato.



**Aparato digestivo**

**Aparato respiratorio**

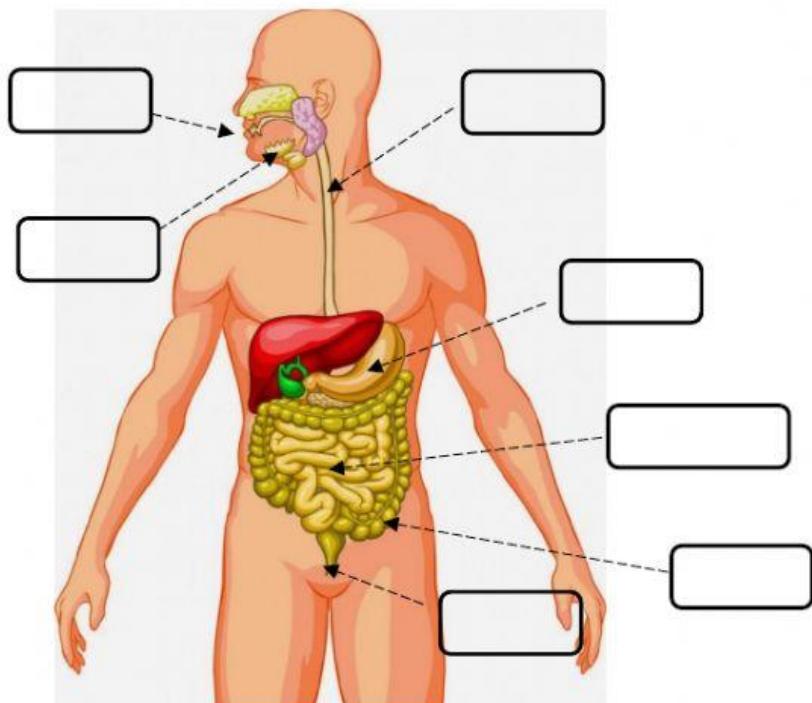
**Aparato excretor**

**Aparato circulatorio**

4

Coloca cada **órgano** en el hueco adecuado.

## Aparato digestivo



Boca

Glándulas salivares

Esófago

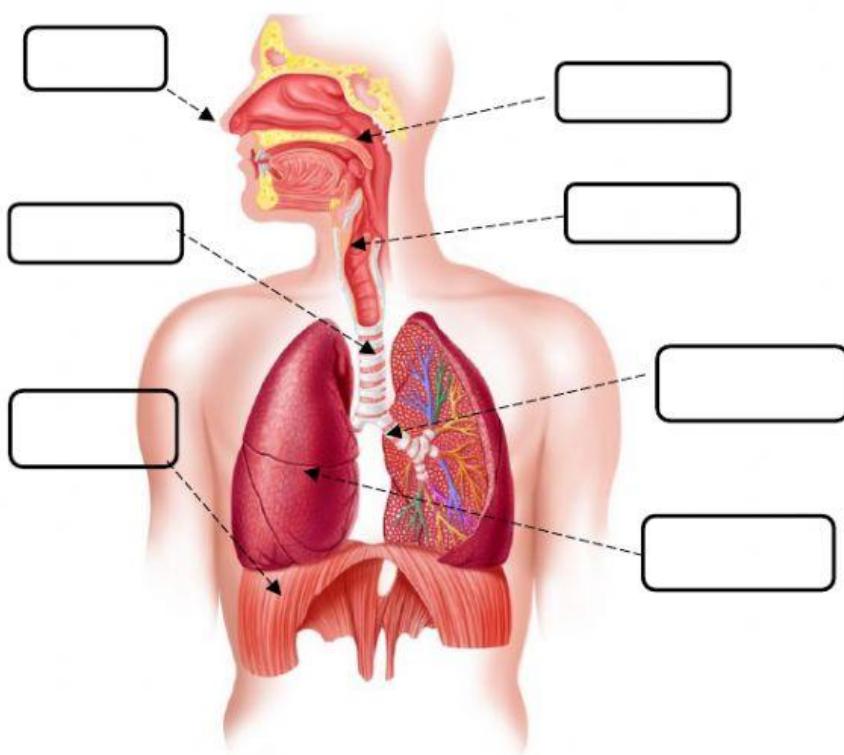
Estómago

Intestino delgado

Intestino grueso

Ano

## Aparato respiratorio



Fosas nasales

Faringe

Laringe

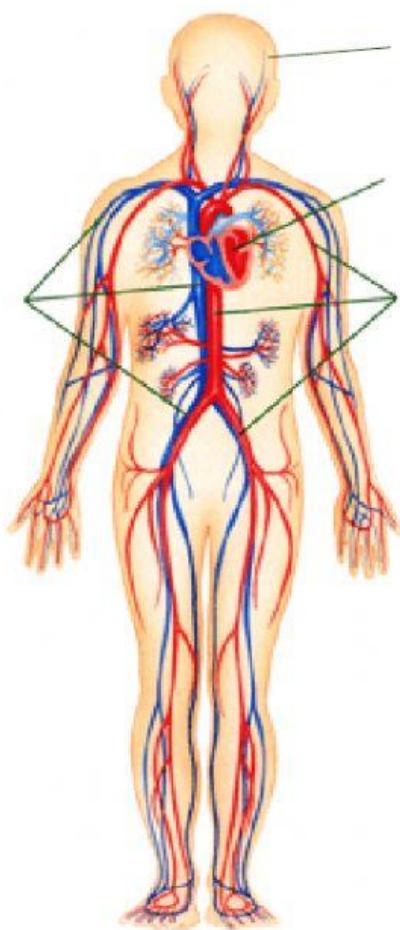
Tráquea

Bronquio

Pulmón

Diáfragma

## Aparato circulatorio



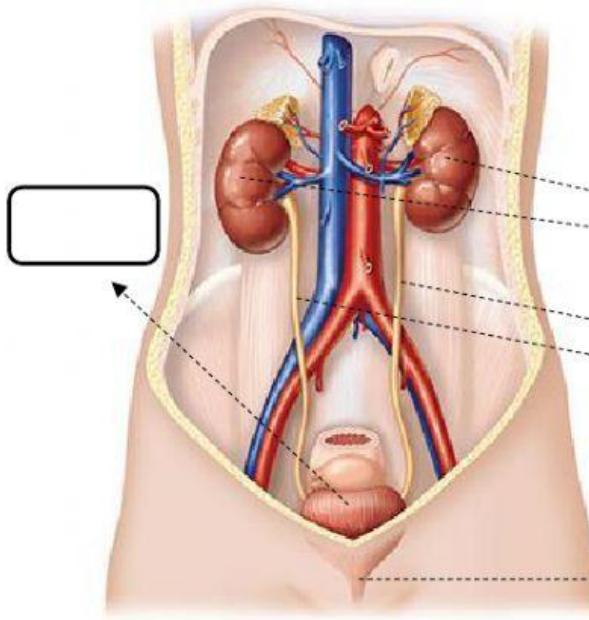
Corazón

Arterias

Venas

Capilares

## Aparato excretor



Riñones

Uréteres

Vejiga

Uretra

5

Completa el texto sobre el **recorrido del alimento por el cuerpo humano** eligiendo para cada hueco la opción correcta.

La digestión del alimento comienza en la  En ella masticamos los alimentos con

los dientes y a la vez se mezclan con la saliva, que producen las .

Desde la boca, los alimentos pasan al  y después al

En el estómago, el alimento se transforma en una papilla por la acción de los llamados

Esta papilla formada en el estómago pasa al , donde se junta con otros jugos y se terminan de extraer los nutrientes. Estos nutrientes pasan del intestino delgado a la , que va a distribuir los nutrientes por todo el cuerpo.

Los restos del alimento sin digerir pasan al  Allí se forman las heces, sustancias de desecho que se expulsan al exterior por el

6

Como ya sabes, para crecer sanos debemos comer todo tipo de **alimentos** y beber suficiente **aqua**. Observa estos alimentos y colócalos en el grupo correspondiente.

Frutas y verduras

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Cereales, pan, pasta y legumbres

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Carnes, pescado, huevos y lácteos

<input type="text"/>					
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------



7

Recuerda que: los **nutrientes** son las sustancias que contienen los alimentos y que utilizan nuestro organismo para crecer y funcionar correctamente.

¿Qué nos proporcionan los siguientes **nutrientes**? Une con flechas:

HIDRATOS DE CARBONO

GRASAS

PROTEÍNAS

VITAMINAS Y MINERALES

CRECER Y PREVENIR ENFERMEDADES

ENERGÍA Y PROTECCIÓN DE LOS ÓRGANOS

REPARAR Y HACER CRECER EL CUERPO

ENERGÍA

8

¿Qué nutrientes son más abundantes en estos alimentos? Une con flechas:



GRASAS



HIDRATOS DE  
CARBONO



PROTEÍNAS



VITAMINAS Y  
MINERALES

9

Marca las frases que creas correctas sobre la **dieta saludable**:

→ La dieta es el conjunto de comidas y bebidas que una persona toma normalmente.

→ Para llevar una dieta saludable es muy importante tomar alimentos variados

→ Una dieta equilibrada es aquella que aporta poca cantidad de nutrientes

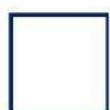
→ Una dieta saludable debe aportar todo tipo de nutrientes

→ En una dieta sana las grasas y los azúcares no deben estar presentes

10

Marca el alimento que creas menos adecuado para cada comida

## DESAYUNO



## COMIDA



# CENA

