

## 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 |
|--------------------------|-------------------|------------|----------|------------------|-----------|

  

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div style="background-color: #92d050; padding: 5px; border: 1px solid black; margin-bottom: 10px;"><b>ALTERACIONES GENÉTICAS</b></div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"><div style="border: 1px solid black; width: 150px; height: 40px; margin-bottom: 10px;"></div><div style="border: 1px solid black; width: 150px; height: 40px; margin-bottom: 10px;"></div></div> <div style="border: 1px solid black; width: 150px; height: 40px; margin: 0 auto;"></div> | <div style="background-color: #92d050; padding: 5px; border: 1px solid black; margin-bottom: 10px;"><b>ENFERMEDADES POR INFECCIÓN BACTERIANA</b></div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"><div style="border: 1px solid black; width: 150px; height: 40px; margin-bottom: 10px;"></div><div style="border: 1px solid black; width: 150px; height: 40px; margin-bottom: 10px;"></div></div> <div style="border: 1px solid black; width: 150px; height: 40px; margin: 0 auto;"></div> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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.