

¡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 pequeñas llamadas _____ y que son útiles para nosotros. Esto se hace a través de un proceso llamado _____. Hay 5 tipos de nutrientes principales.

2. Selecciona haciendo clic.

Los principales nutrientes son...

Verduras y
hortalizas

carnes

tocino

frutas

Sales
minerales y
vitaminas

Hidratos de
carbono

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...



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

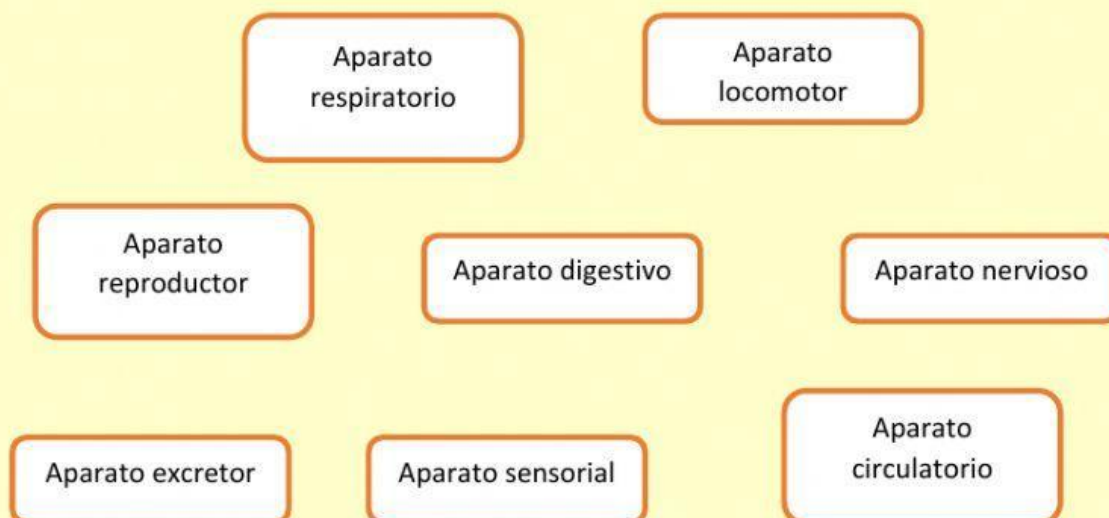
ni insuficiente.

Podemos conocer cómo es una dieta saludable con ayuda de

_____.



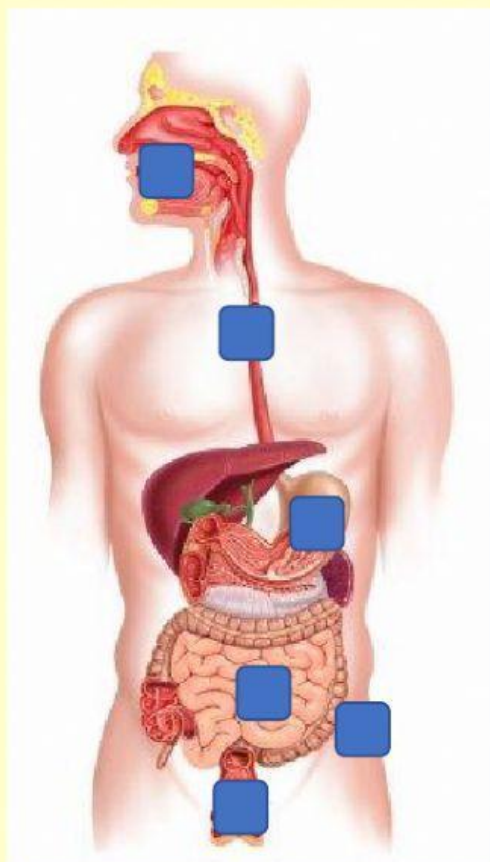
5. Haz clic en los aparatos que intervienen en la función de nutrición.



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.

7. Une para completar el esquema del aparato digestivo.



esófago

boca

intestino
delgado

estómago

ano

intestino
grueso

