

## QUIZ 4°

### 1. ¿Por qué son importantes los alimentos? Completa

Los \_\_\_\_\_ son importantes, pues de ellos \_\_\_\_\_ la energía y los \_\_\_\_\_ que necesitamos para realizar nuestras \_\_\_\_\_. \_\_\_\_\_ a los alimentos que \_\_\_\_\_ tenemos la \_\_\_\_\_ necesaria para \_\_\_\_\_ y jugar, igualmente de ellos \_\_\_\_\_ los \_\_\_\_\_ que son todas las sustancias necesarias para crecer sanos y \_\_\_\_\_.

### 2. Señala con una línea cada tipo de alimento con su concepto.

#### GRASAS

Proporcionan energía y forman bajo la piel una capa de tejido que conserva el calor del cuerpo.

#### CARBOHIDRATOS

Ayudan a construir los huesos y controlan el equilibrio líquido y las secreciones glandulares.

#### FIBRA

Son la mejor fuente de energía para el crecimiento, el mantenimiento y la actividad física

#### MINERALES

Regulan los procesos químicos del cuerpo y ayudan a convertir las grasas en energía

#### VITAMINAS

Produce heces abundantes y blandas. Combate el estreñimiento y las enfermedades intestinales.

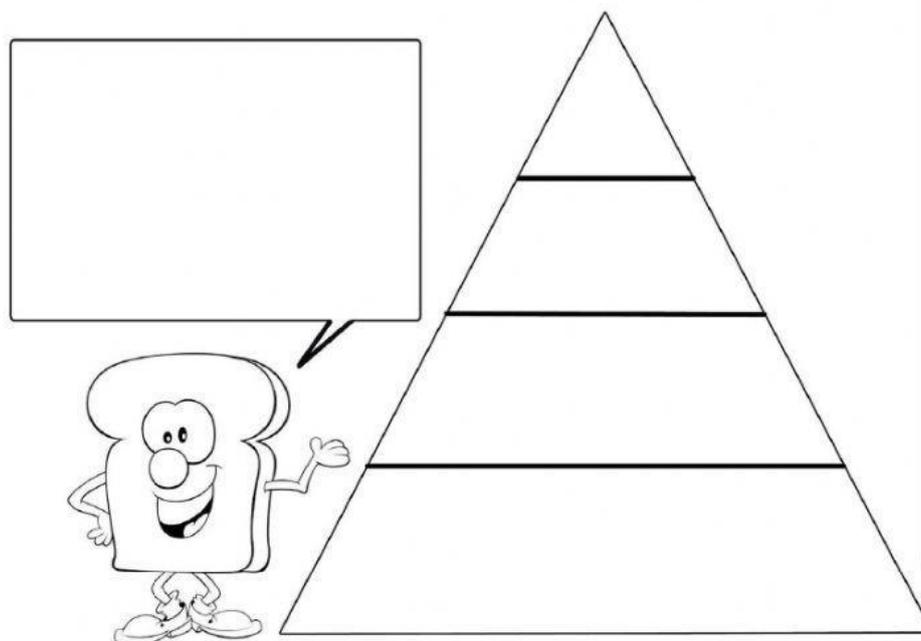
#### PROTEÍNAS

Son la materia prima de las células y tejidos, producen hormonas y otras sustancias químicas activas.

# COLEGIO FUNDACIÓN LA ENSEÑANZA

3. Arrastra las imágenes según correspondan.

*La pirámide de los alimentos*



4. Señala con una línea la respuesta correcta:

Alimentos  
energéticos

la leche y todos sus derivados, carnes rojas y blancas, huevos y legumbres.

Alimentos  
Constructores

Las frutas, verduras y hortalizas y el agua

Alimentos  
reguladores

pastas, arroz, productos de panificación (pan, galletas, etc.), dulces, miel, aceites, frutas secas (almendras, nueces, castañas, etc.).

## COLEGIO FUNDACIÓN LA ENSEÑANZA

5. Escribe falso o verdadero:

A. La digestión es la transformación de los alimentos en nutrientes: \_\_\_\_\_

B. Durante el proceso de la digestión ocurren los procesos de ingestión, digestión, deglución y expulsión: \_\_\_\_\_

C. La absorción ocurre en el intestino grueso: \_\_\_\_\_

D. Cuando el alimento se encuentra en el intestino se llama quilo: \_\_\_\_\_

E. El hígado es una glándula anexa: \_\_\_\_\_

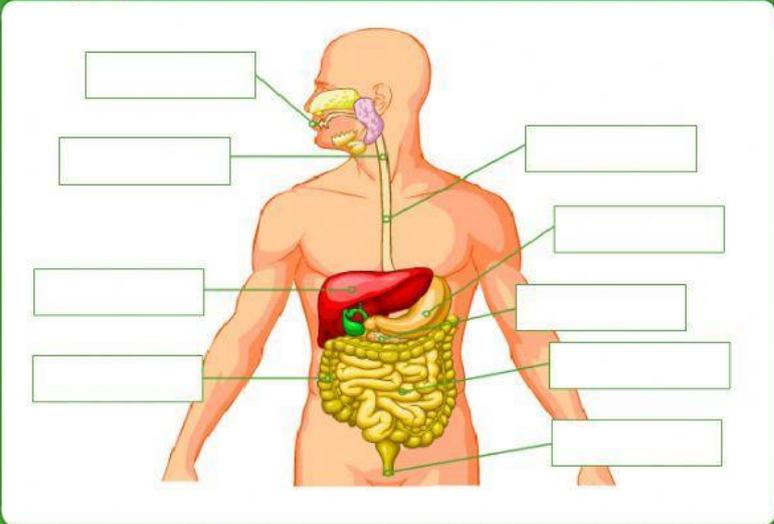
6. Arrastra las partes según correspondan.



Arrastra los nombres de los órganos que forman parte del aparato digestivo al lugar correspondiente.



Actividad 1 de 1



- hígado
- intestino delgado
- estómago
- páncreas
- intestino grueso
- esófago
- faringe
- boca
- ano