

NOMBRE .....

FECHA .....

**1** Completa.

La función de..... es el conjunto de procesos mediante los que obtenemos la..... y los..... necesarios para realizar nuestras actividades diarias y crecer.

**2** Enumera los procesos que intervienen en la nutrición y los aparatos donde tiene lugar cada uno de ellos.

- ..... Ocurre en: .....
- ..... Ocurre en: .....
- ..... Ocurre en: .....
- ..... Ocurre en: .....

**3** Escribe correctamente la afirmación que sea falsa.

- Los hidratos de carbono son la fuente principal de energía.
- Los lípidos o grasas también proporcionan energía, pero más deprisa.
- Las proteínas proporcionan los materiales para crecer y reparar los tejidos.
- Las vitaminas y las sales minerales regulan muchos procesos del organismo.

.....  
.....

**4** Relaciona.

- |                          |   |  |   |                                |
|--------------------------|---|--|---|--------------------------------|
| Alimentos energéticos.   | • | Ayudan a regular los procesos del organismo.               | • | Vitaminas y sales minerales.   |
| Alimentos reguladores.   | • | Proporcionan energía.                                      | • | Hidratos de carbono y lípidos. |
| Alimentos constructores. | • | Proporcionan materiales para crecer y reparar los tejidos. | • | Proteínas.                     |

**5** Existen distintas guías para elaborar comidas saludables, una de ellas es el plato de Harvard. ¿Qué nos muestra este plato?

**6** Responde a las siguientes preguntas:

- ¿En qué se basa la dieta mediterránea?

.....

.....

- ¿Qué tipo de aceite es característico de esta dieta?

.....

**7** Enumera las normas básicas de higiene que debemos adoptar en nuestros hogares para evitar la contaminación de los alimentos.

.....

.....

.....

.....

**8** Completa las frases.

Para ..... los alimentos, se utilizan diversos métodos. Algunos, como el ..... evitan el crecimiento de .....; otros como el calor, los mata. También podemos prolongar su duración, añadiendo sustancias como la ..... o el vinagre o secándolos al sol.

**9** Marca con una T cuando pertenezca al tubo digestivo y con una G si es una glándula aneja.

- |                    |                          |                     |                          |
|--------------------|--------------------------|---------------------|--------------------------|
| • Boca             | <input type="checkbox"/> | • Esófago           | <input type="checkbox"/> |
| • Hígado           | <input type="checkbox"/> | • Intestino delgado | <input type="checkbox"/> |
| • Intestino grueso | <input type="checkbox"/> | • Páncreas          | <input type="checkbox"/> |
| • Estómago         | <input type="checkbox"/> | • Faringe           | <input type="checkbox"/> |