

1. Indica o **nutriente principal** que contém cada um dos seguintes alimentos:

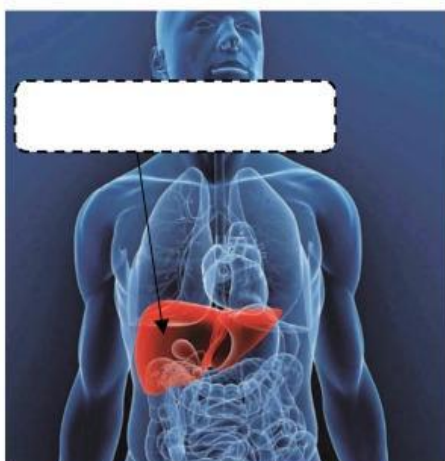
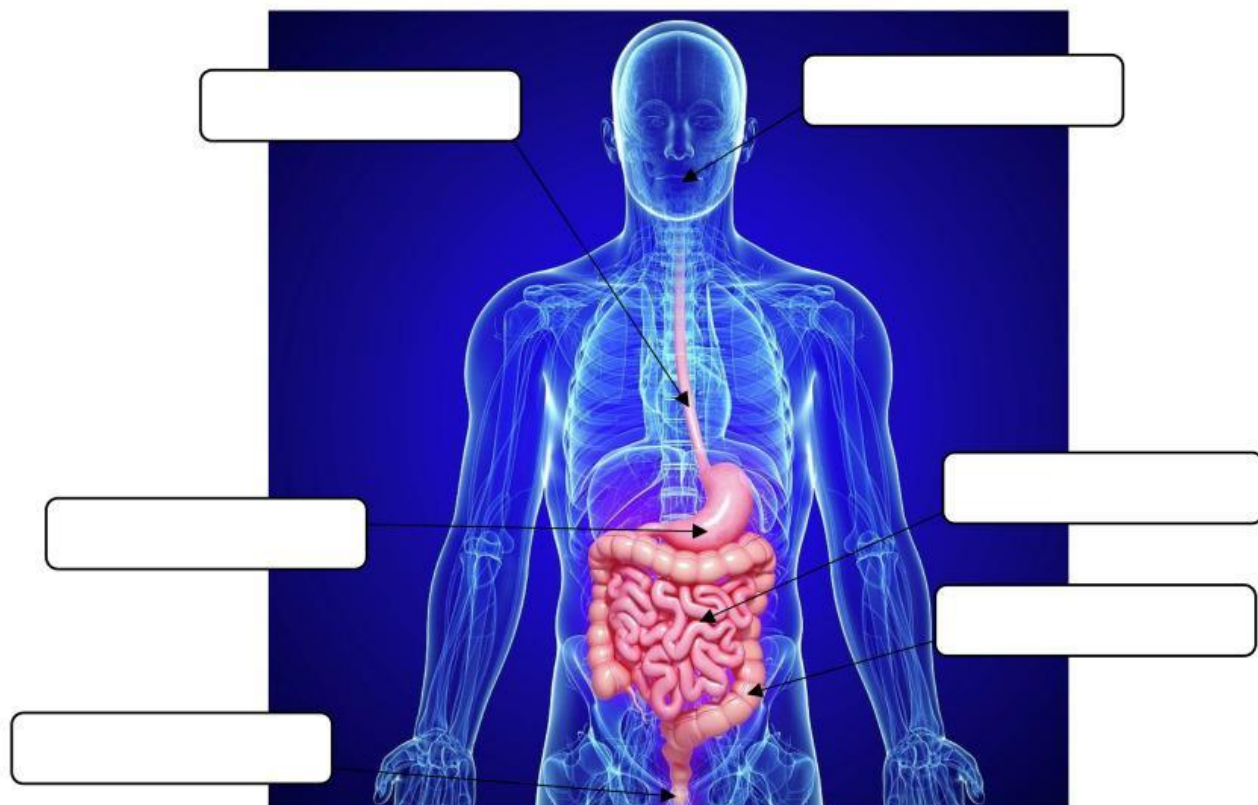


2. Marca as oracións que sexan correctas:

Alimentarse é utilizar os nutrientes que o corpo precisa.
O intestino delgado pode chegar a medir 7 metros.
Esta orde é correcta: boca, farinxe, larinxe, estómago, intestino delgado, intestino grosso e ano.
O fígado e os riñóns segregan zumes dixestivos que interveñen no proceso da dixestión de alimentos.
O bolo alimentario contén alimentos triturados e tamén saliva (gracias á que tragamos con maior facilidade)
Poderíamos vivir sin fígado.
No proceso da dixestión interveñen catro aparatos diferentes.
A nutrición é o mesmo proceso que a dixestión.
No estómago os alimentos convértense nunha papa gracias á acción dos zumes gástricos.

3. Completa:

- a) No _____ absórbense a maioría de nutrientes e pasan ao sistema circulatorio.
- b) No _____ convértense os restos dos alimentos en _____, que se expulsan a través do _____.
- c) Os aparatos que interveñen no proceso de nutrición son: _____, _____ e _____.
- d) As células do noso corpo obteñen a enerxía que precisan a partir dos _____ e do _____ que transporta o sistema circulatorio.
- e) Hai dous órganos moi importantes no sistema dixestivo: _____ e _____ que segregan zumes no intestino delgado.



4. Indica o **nutriente ou a substancia** da que estamos falando en cada caso:

- a) Acheغان moita enerxía que se pode almacenar no corpo: _____.
- b) Proporcionan moita enerxía: _____.
- c) Moi importante para o crecemento dos ósos: _____.
- d) Só aporta algunhas sales minerais, pero é fundamental para o corpo: _____.
- e) Básicas para o crecemento dos músculos: _____.
- f) Son imprescindibles para o bo funcionamento de multitud de procesos do corpo: _____.

5. Verdadeiro ou falso:

Ter unha dieta variada implica que hai que comer de todo.	V	F
Mentres durmimos pasamos moitas horas sen comer, por iso debemos cear bastante cantidade de comida.	V	F
As persoas que vaian ao ximnasio a levantar pesas deben ter unha dieta rica en proteínas.	V	F
Non é o mesmo unha alerxia alimentaria que unha intolerancia, a intolerancia é máis grave.	V	F
Podemos ser vexetarianos e ter unha dieta saudable.	V	F
As patacas cocidas son máis sans que as fritidas.	V	F
Dúas nenas dunha mesma idade e peso precisan comer a mesma cantidade de alimentos.	V	F
Debemos facer 4 ou 5 comidas ao día.	V	F
O leite ten azucres, un deles é a lactosa.	V	F
A actividade física e respectar as horas de descanso son fundamentais para ter unha boa saúde.	V	F
Os celíacos son alérxicos ao glute.	V	F
A froita debe ser parte fundamental das sobremesas.	V	F
Non é obrigatorio por lei que tódolos alimentos envasados teñan os ingredientes nunha etiqueta.	V	F
Os celíacos poden comer espaguetis e pan tranquilamente.	V	F
Unha dieta saudable serve para adelgazar.	V	F
A obesidade é unha enfermidade, o sobrepeso non.	V	F

6. Elixe a resposta correcta

