

La nutrición humana y la dieta

1

Une las imágenes con la **Función Vital** que creas que representan.



Función de relación



Función de reproducción



Función de nutrición

2

Selecciona en cada caso la **función vital** que relacionarías con cada oración.



Nos mantiene informados de lo que ocurre a nuestro alrededor, percibir el entorno y reaccionar a sus cambios.



Nos ayuda a tener descendientes con características similares a nosotros.



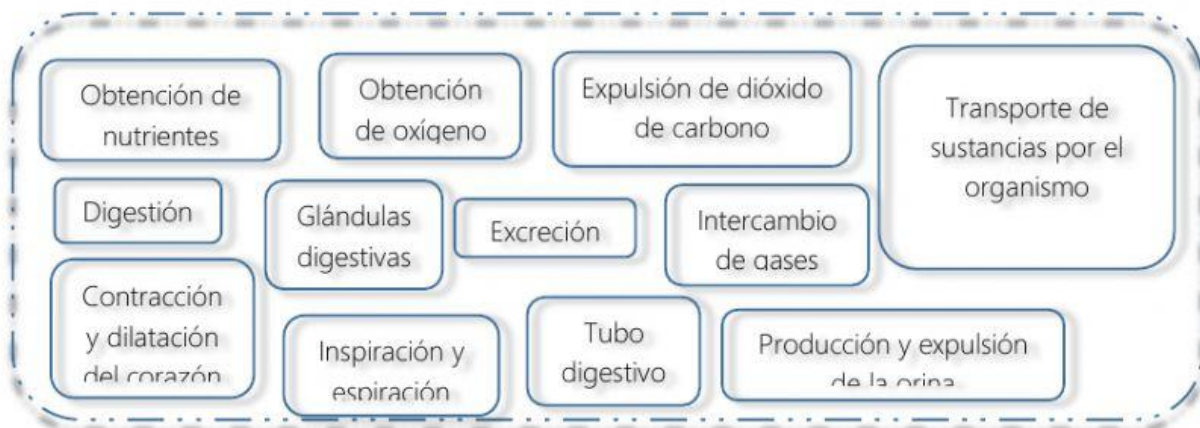
Las sustancias de desecho son expulsadas del cuerpo.



Se transforman los alimentos y se extraen de ellos los nutrientes que utilizamos para crecer y para obtener energía.

3

Para realizar la función de nutrición, disponemos del **aparato digestivo**, el **aparato respiratorio**, el **aparato circulatorio** y el **aparato excretor**. Escribe en las distintas casillas las palabras o frases que estén relacionados con cada aparato.



Aparato digestivo

Aparato respiratorio

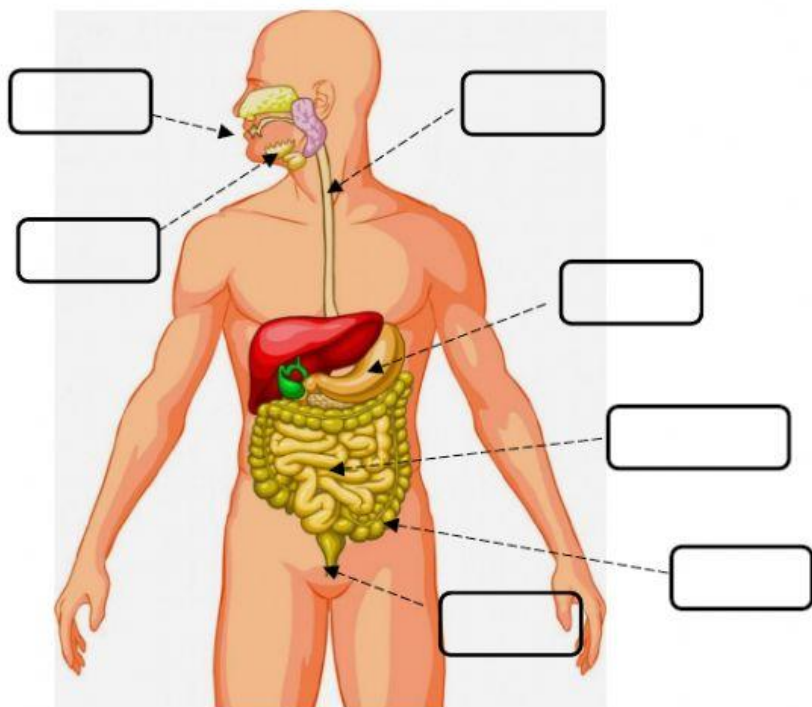
Aparato excretor

Aparato circulatorio

4

Coloca cada **órgano** en el hueco adecuado.

Aparato digestivo



Boca

Glándulas
salivares

Esófago

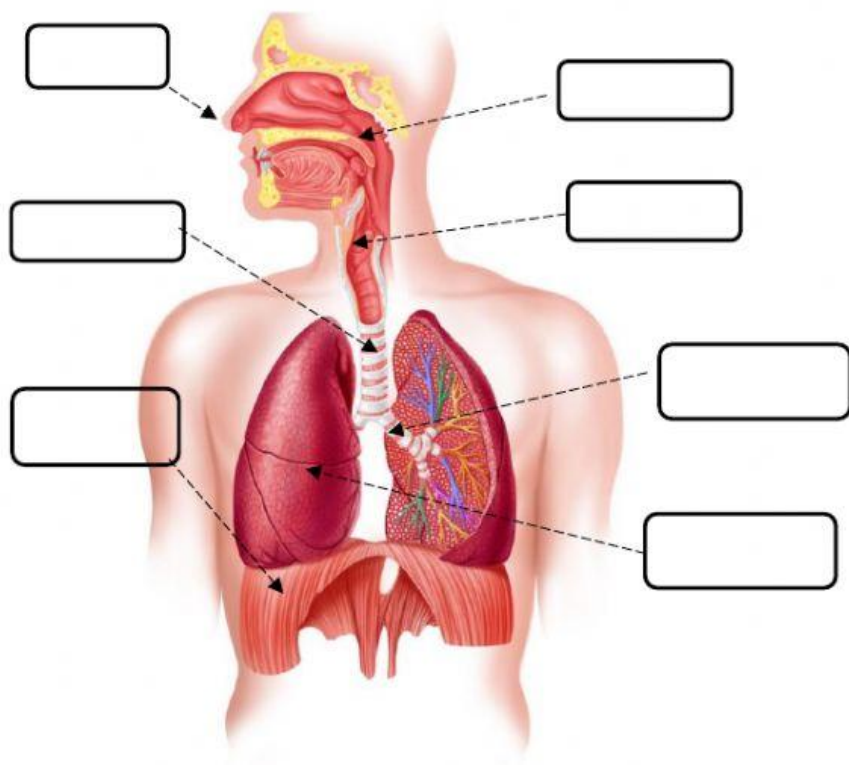
Estómago

Intestino delgado

Intestino grueso

Ano

Aparato respiratorio



Fosas nasales

Faringe

Laringe

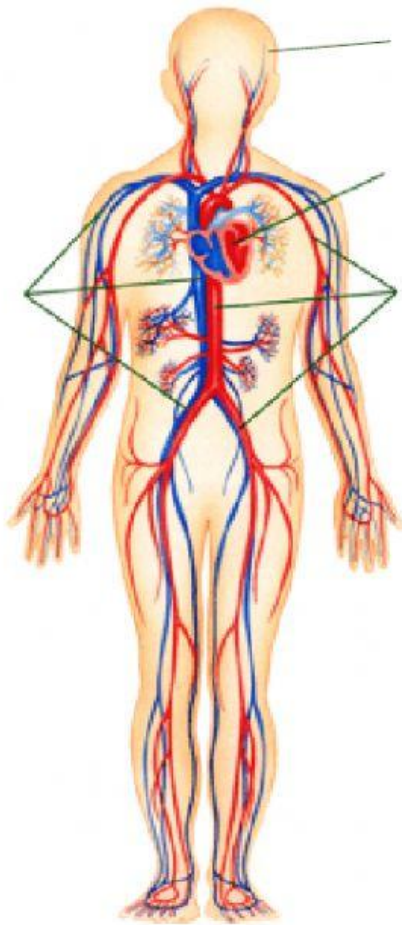
Tráquea

Bronquio

Pulmón

Diafragma

Aparato circulatorio



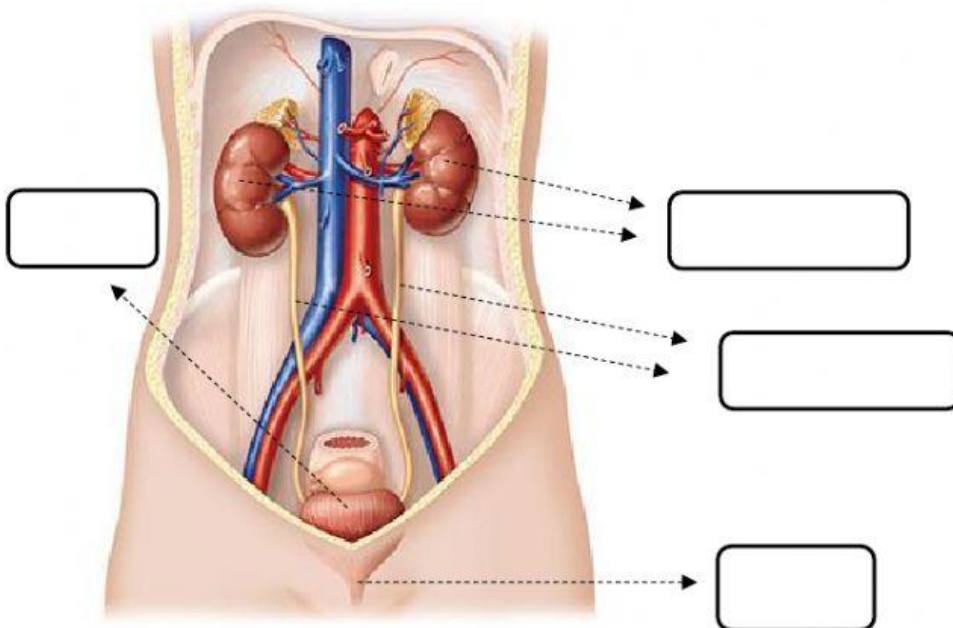
Corazón

Arterias

Venas

Capilares

Aparato excretor



Riñones

Uréteres

Vejiga

Uretra

5

Completa el texto sobre el **recorrido del alimento por el cuerpo humano** eligiendo para cada hueco la opción correcta.

La digestión del alimento comienza en la En ella masticamos los alimentos con los dientes y a la vez se mezclan con la saliva, que producen las . Desde la boca, los alimentos pasan al y después al

En el estómago, el alimento se transforma en una papilla por la acción de los llamados

. Esta papilla formada en el estómago pasa al , donde se junta con otros jugos y se terminan de extraer los nutrientes. Estos nutrientes pasan del intestino delgado a la , que va a distribuir los nutrientes por todo el cuerpo.

Los restos del alimento sin digerir pasan al Allí se forman las heces, sustancias de desecho que se expulsan al exterior por el

6

Como ya sabes, para crecer sanos debemos comer todo tipo de **alimentos** y beber suficiente **agua**. Observa estos alimentos y colócalos en el grupo correspondiente.

Frutas y verduras

Cereales, pan, pasta y legumbres

Carnes, pescado, huevos y lácteos

----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------



7

Recuerda que: los **nutrientes** son las sustancias que contienen los alimentos y que utiliza nuestro organismo para crecer y funcionar correctamente.

¿Qué nos proporcionan los siguientes **nutrientes**? Une con flechas:

HIDRATOS DE
CARBONO

GRASAS

PROTEÍNAS

VITAMINAS Y
MINERALES

CRECER Y
PREVENIR
ENFERMEDADES

ENERGÍA Y
PROTECCIÓN DE
LOS ÓRGANOS

REPARAR Y
HACER CRECER
EL CUERPO

ENERGÍA

8

¿Qué nutrientes son más abundantes en estos alimentos? Une con flechas:



GRASAS



HIDRATOS DE
CARBONO



PROTEÍNAS



VITAMINAS Y
MINERALES

9

Marca las frases que creas correctas sobre la **dieta saludable**:



La dieta es el conjunto de comidas y bebidas que una persona toma normalmente.

☐


Para llevar una dieta saludable es muy importante tomar alimentos variados

☐


Una dieta equilibrada es aquella que aporta poca cantidad de nutrientes

☐


Una dieta saludable debe aportar todo tipo de nutrientes

☐


En una dieta sana las grasas y los azúcares no deben estar presentes

☐

10

Marca el alimento que creas menos adecuado para cada comida

DESAYUNO


☐

☐

☐

☐

COMIDA


☐

☐

☐

☐

CENA

☐☐☐☐