

¿Qué es la salud?

Une los conceptos con su definición correcta:

SALUD SOCIAL

SE LOGRA AL MANTENER UNA RELACIÓN CORDIAL CON FAMILIARES Y AMIGOS.

SALUD MENTAL

ALIMENTARSE ADECUADAMENTE, BEBER AGUA, PRACTICAR EJERCICIO, DORMIR 8 HORAS

SALUD FÍSICA

CONTROLAR LAS EMOCIONES ADECUADAMENTE. MANTENER UNA ACTITUD POSITIVA, SENTIRSE FELIZ, MANTENERSE ALEJADO



¿A dónde debemos acudir cuando tenemos un problema de salud?

¿Qué acciones ayudan a prevenir enfermedades?

FUNCIONES Y ORIGEN DE LOS ALIMENTOS.

1- Clasifique los alimentos según su origen.



Animal Vegetal



Animal Vegetal



Animal Vegetal



Animal Vegetal



Animal Vegetal



Animal Vegetal



Animal Vegetal



Animal Vegetal



Animal Vegetal



Animal Vegetal



Animal Vegetal



Animal Vegetal



Animal

Vegetal

Animal

Vegetal

Animal

Vegetal

2-Observe estos alimentos y colóquelos en el grupo que corresponde según su función en el cuerpo.



Protectores	Energéticos	Constructores

3-Seleccione marcando con una x los alimentos que debes consumir para crecer sano y saludable:

Frutas

Leches

Pizas

Dulces

Hamburguesas

Golosinas

Comida enlatada

Carnes

Escribe una A en los alimentos de origen animal y una V en los de origen vegetal



Relaciona el tipo de alimento con su función correspondiente.

<h3>Reguladores</h3> 	<h3>Constructores</h3> 	<h3>Energéticos</h3> 
<p>Nos proporcionan la energía necesaria para realizar todas nuestras actividades.</p>	<p>Son indispensables para mantener el buen funcionamiento del cuerpo y prevenir las enfermedades.</p>	<p>Nos proporcionan los nutrientes indispensables para reparar heridas y ayudan a formar músculos, huesos, sangre y dientes.</p>

CIENCIAS NATURALES
“ALIMENTOS Y SUS FUNCIONES”

1.- Une las imágenes con el tipo de alimento al cual corresponden.



● **ENERGÉTICOS**
(Contraen los músculos, forman células en uñas, pelo, entre otros)

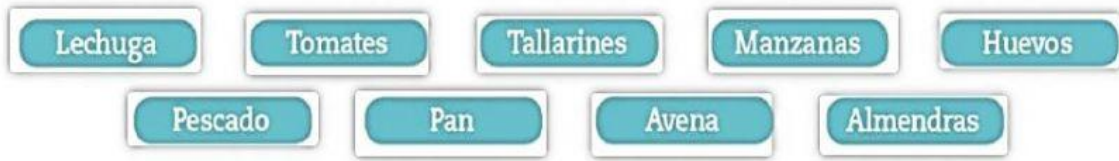


● **REGULADORES**
(Evitan enfermedades)



● **CONSTRUCTORES**
(Nos dan energía)

Clasifica los alimentos a la tabla según el grupo que le corresponde.



Alimentos		
REGULADORES	ENERGÉTICOS	CONSTRUCTORES

¿Qué es la dieta?

¿Con qué frecuencia debemos comer los siguientes alimentos?

Agua:

Frutas:

Pasta:

Legumbres:

Aceites vegetales:

Pan:

Verduras:

Arroz:

Identifica los alimentos

Selecciona el alimento según su clasificación

Alimento ultra procesado



Alimento procesado



Alimento mínimamente procesado



Alimento ultra procesado



Alimento ultra procesado



Identifica los alimentos

Selecciona el alimento según su clasificación

Alimento ultra procesado



Alimento procesado



Alimento mínimamente procesado



Alimento mínimamente procesado



Alimento procesado



¿CON QUÉ FRECUENCIA DEBEMOS TOMAR?

PESCADOS Y MARISCOS



CEREALES Y TUBÉRCULOS



VERDURAS Y HORTALIZAS



CARNES Y HUEVOS



EMBUTIDOS



BOLLERÍA INDUSTRIAL



FRUTAS



CHUCHERÍAS Y DULCES



PRODUCTOS PRECOCINADOS



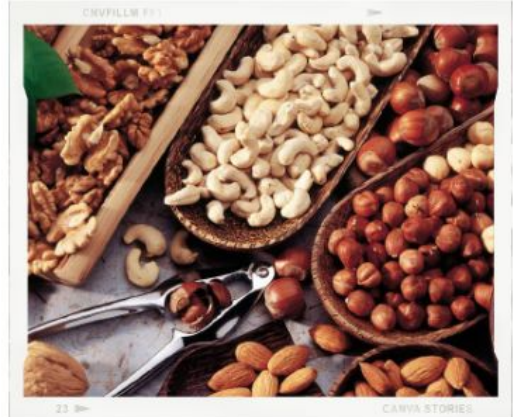
LEGUMBRES



PRODUCTOS LÁCTEOS



FRUTOS SECOS



SNACKS



ACEITE DE OLIVA



Beneficios del ejercicio físico

¿Te gusta saltar a la comba,
correr por el parque,
trepar por los árboles,
pasear por el monte,
montar en bicicleta
hacer deporte?
¿Y bailar?

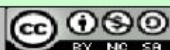


Si lo practicas, ¡verás cómo te sientes!

Señala aquellos **beneficios** que nos aporta la práctica regular de **ejercicio físico**.

<input type="checkbox"/>	AYUDA A SENTIRNOS MEJOR
<input type="checkbox"/>	FAVORECE LA CIRCULACIÓN DE LA SANGRE
<input type="checkbox"/>	DISMINUYE ↓ LA FUERZA Y LA FLEXIBILIDAD
<input type="checkbox"/>	NOS AYUDA A HACER AMIGOS
<input type="checkbox"/>	DISMINUYE ↓ LA CAPACIDAD DE ATENCIÓN
<input type="checkbox"/>	NO FORTALECE EL CORAZÓN
<input type="checkbox"/>	HUESOS Y MÚSCULOS MÁS FUERTES
<input type="checkbox"/>	EMPEORA LA CAPACIDAD RESPIRATORIA
<input type="checkbox"/>	NOS AYUDA A DORMIR MEJOR


Isabel Fernández



¿Qué consejos podemos seguir para prevenir riesgos y lesiones cuando hacemos ejercicio?


Marca debajo de cada imagen (**SI**) si tiene buena postura y (**NO**) debajo de las imágenes de mala postura .

1



SI NO

2




SI NO

3



SI NO

4



SI NO

5



SI NO

6



SI NO

7




SI NO

8



SI NO

9



SI NO

10



SI NO

11



SI NO

12



SI NO

13



SI NO

14



SI NO

15



SI NO

Nombre _____ Fecha _____

1 ¿Cuáles son los alimentos según su función? Pon un ejemplo de cada.

2 Relaciona los siguientes alimentos ricos en grasa con su origen.

- | | | |
|-------------------|--------------------|-------------|
| Mantequilla • | • Origen animal • | • Foie gras |
| Aceite de oliva • | • Origen vegetal • | • Margarina |
| Tocino • | | • Beicon |

3 Escribe cuatro alimentos que sean procesados.

4 Observa las imágenes y escribe cómo son según su origen.



5 Completa las oraciones con las siguientes palabras.

insuficientes – nutriente – suficiente – equilibrada – energía

Una dieta _____ es la que nos aporta la _____
 y los materiales que necesitamos, de modo que no sean _____
 ni excesivos. Una dieta _____ nos aporta la cantidad adecuada
 de cada _____.

6 Contesta estas preguntas :

- ¿Qué es la salud?

- ¿Qué acciones nos ayudan a prevenir problemas en nuestra salud?

7 Contesta las preguntas sobre los siguientes alimentos.

leche – bollos – verdura – pollo – fruta – queso curado – tocino

- ¿Cuáles debemos tomar frecuentemente? _____
- ¿Cuáles debemos reducir al máximo? _____

8 ¿Qué es la dieta? ¿Cuándo es saludable?

9 ¿Quién lleva correctamente la mochila? Marca y explica por qué.

10 El ejercicio aporta muchos beneficios. Escribe dos de ellos.

- _____

- _____

3 Observa la siguiente imagen. Explica por qué no es recomendable tomarlo a diario.



4 Organiza el menú. Para ello usa las palabras del recuadro (puedes repetir tantas veces como quieras cualquier palabra).

carne – pescado – fruta – leche – bocadillo – tostadas – cereales – pan – verdura – zumo

Desayuno

Media
mañana

Comida

Merienda

Cena



5 Identifica qué comportamiento es más adecuado en cada caso y explica por qué.

- A Laura le encanta comer pan. Gorka también come pan, pero lo prefiere integral.

- Fátima bebe refrescos cuando tiene sed. Néstor, cuando tiene sed, bebe agua.

- 1 Mateo se ha ido con su madre al supermercado a ayudarle a hacer la compra. Observa la imagen y responde a las preguntas.



- a) ¿Tiene razón la madre de Mateo? Explica tu respuesta.

.....

.....

.....

- b) Fíjate en la compra que han hecho Mateo y su madre en el supermercado. Rodea los alimentos que proporcionan, principalmente, los nutrientes necesarios para crecer y reparar el cuerpo.



- c) Además de una alimentación saludable, existen otras prácticas necesarias para cuidar nuestra salud. Explica al menos dos.

.....

.....

.....

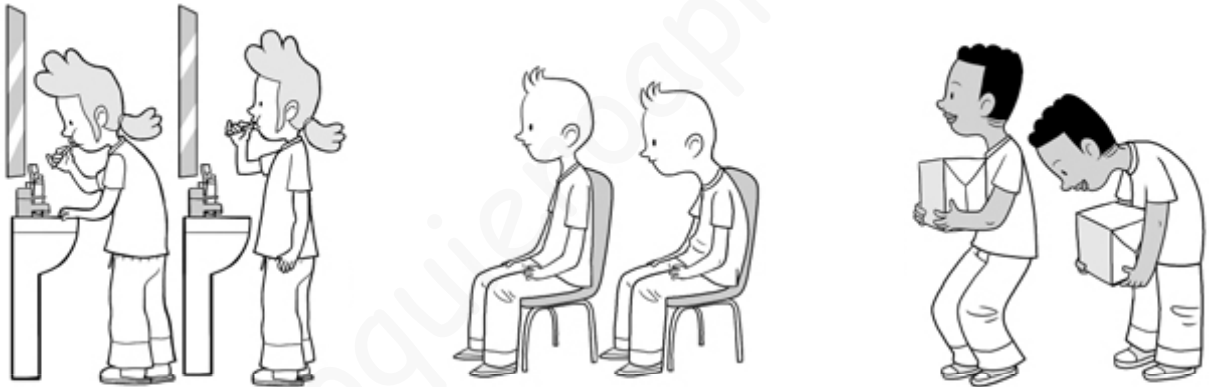
Nombre _____ Fecha _____

REPASA ESTA INFORMACIÓN.

Los hábitos que nos ayudan a cuidar nuestra salud son los siguientes:

- Cuidar nuestra postura para no dañar la espalda.
- Practicar ejercicio físico, para mejorar la salud del cuerpo y la mente.
- Cuidar nuestra higiene, pues evita enfermedades.
- Dedicar tiempo al ocio, a solas, con amigos y en familia.
- Dormir lo suficiente, alrededor de diez horas.

1 Rodea las posturas correctas y tacha las incorrectas. Luego, explica por qué son correctas las posturas que has elegido.



2 ¿Cómo podemos cuidar nuestra postura? Explica tres situaciones.

Nombre _____ Fecha _____

REPASA ESTA INFORMACIÓN.

La dieta es el conjunto de alimentos que ingiere una persona. Es recomendable tomar alimentos variados y reducir el consumo de aquellos que contienen mucha azúcar y grasa.

Una dieta saludable tiene que ser suficiente y equilibrada. La rueda de los alimentos nos permite organizar los alimentos y diseñar una dieta adecuada que nos proporcione todos los nutrientes que necesitamos.

1 Completa el texto con las siguientes palabras.

bebidas – conjunto – alimentos – equilibrada – saludable

La dieta es el _____ de todos los _____, incluyendo las comidas y las _____, que toma una persona. Una dieta _____ debe ser suficiente y _____.

2 ¿Qué características debe cumplir una dieta suficiente y equilibrada?

3 Subraya la opción más saludable y explica brevemente el porqué de tu elección.

- Carne roja o carne de ave.

- Aceite de oliva o tocino.
