

Nombre \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

**REPASA ESTA INFORMACIÓN.**

La función de nutrición es aquella mediante la cual obtenemos, a partir de los alimentos, la energía necesaria para realizar actividades y los materiales de construcción básicos. Los procesos implicados en la nutrición son: la digestión, la respiración, la circulación y la excreción.

**1 Enumera y explica los procesos que comprende la nutrición.**

---

---

---

---

---

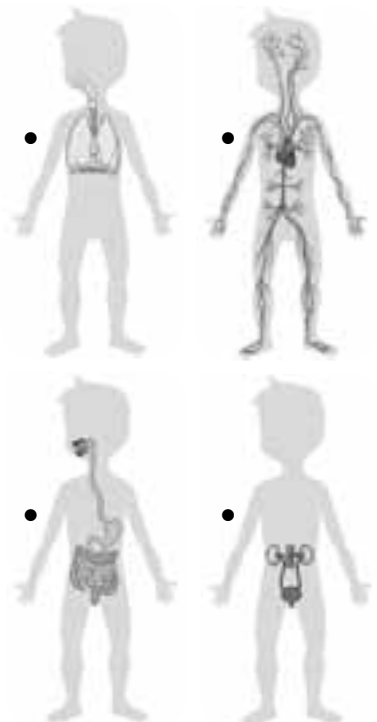
---

---

---

**2 Une cada función con su aparato y el dibujo correspondiente.**

- digestión •
- circulación •
- excreción •
- respiración •
- aparato respiratorio •
- aparato excretor •
- aparato digestivo •
- aparato circulatorio •



Nombre \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

**REPASA ESTA INFORMACIÓN.**

Los nutrientes se encuentran en los alimentos que tomamos y son imprescindibles para nuestro desarrollo porque nos aportan energía, materiales de construcción y nos ayudan a estar sanos.

**1 Di si las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas y corrige las falsas.**

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. \_\_\_\_\_

---

---

**2 Observa la fotografía y contesta las siguientes preguntas.**

- ¿Qué alimentos distingues?

---

---

---

---

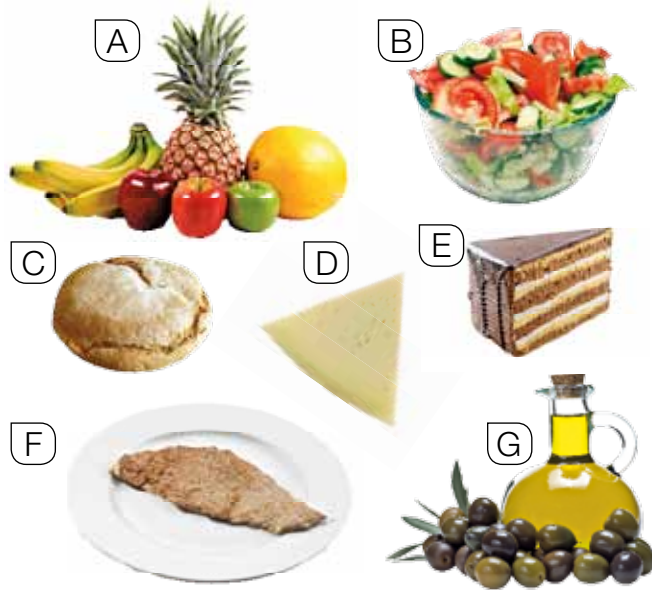
---

---



- ¿Cuál de ellos contiene hidratos de carbono? \_\_\_\_\_
- ¿Y proteínas? \_\_\_\_\_
- Si después de comer este plato quisiéramos tener un aporte de vitaminas, ¿qué tipo de postre elegirías? \_\_\_\_\_
- ¿Y si prefirieras un postre rico en calcio? \_\_\_\_\_

**3** Relaciona cada fotografía con sus principales características nutricionales.



- Nos proporcionan energía.  
\_\_\_\_\_
- Nos ayudan a crecer y a reparar nuestro cuerpo.  
\_\_\_\_\_
- Nos aportan fibra y muchas vitaminas.  
\_\_\_\_\_

**4** Señala con una X los órganos que realizan cada fase de la digestión.

FASE	BOCA	ESTÓMAGO	INTESTINO DELGADO	INTESTINO GRUESO
Digestión				
Absorción				
Eliminación de desechos				

Nombre \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

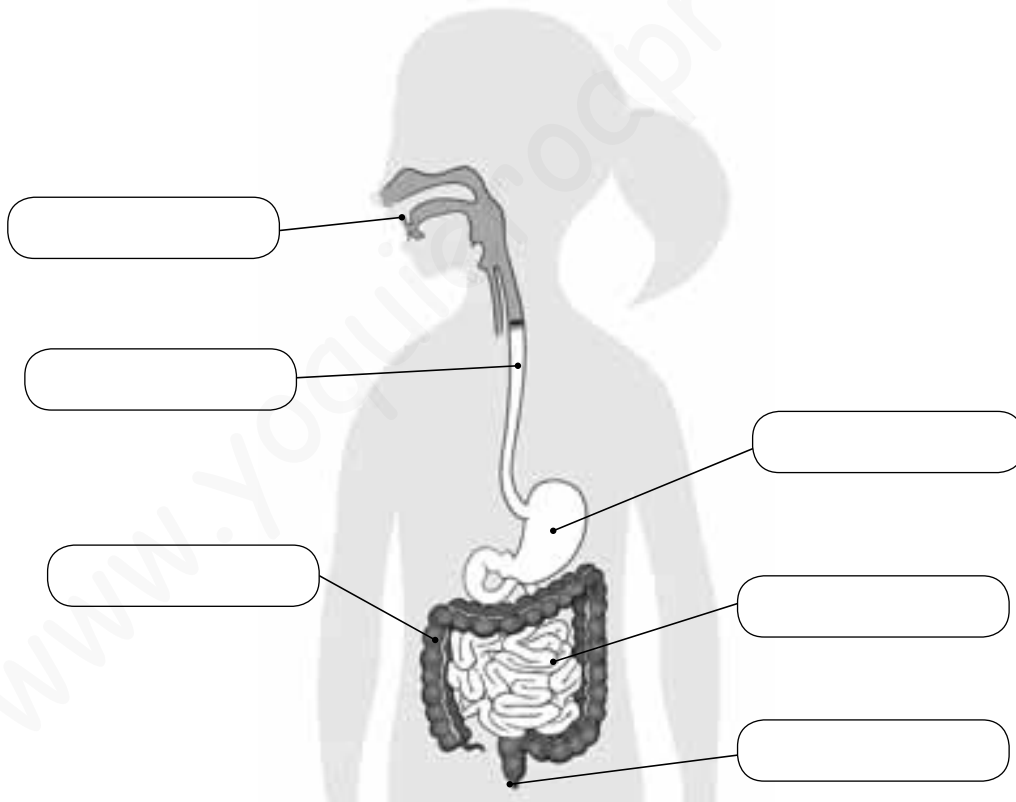
**REPASA ESTA INFORMACIÓN.**

El aparato digestivo realiza la digestión de los alimentos, que consiste en obtener los nutrientes que contiene.

El tubo digestivo está formado por una serie de órganos huecos a través de los que discurren los mencionados alimentos. Es muy largo para que la digestión pueda completarse.

El tubo digestivo está formado por la boca, el esófago, el estómago, el intestino grueso, el intestino delgado y el ano.

**1 Escribe las partes del aparato digestivo.**



**2 Completa el texto.**

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

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 Relaciona.**

- |                 |   |                                 |
|-----------------|---|---------------------------------|
| Energéticos ·   | · Ayudan a regular los procesos del organismo           | · Vitaminas y sales minerales   |
| Reguladores ·   | · Proporcionan energía                                  | · Hidratos de carbono y lípidos |
| Constructores · | · Proporcionan materiales para crecer y reparar tejidos | · Proteínas                     |

**2 Observa el menú y rodea los alimentos que son constructores.**

Primer plato: pescado al horno acompañado de arroz

Segundo plato: verduras y anacardos

Postre: ensalada de frutas

Bebida: agua

**3 ¿Qué tipo de nutrientes contiene el menú anterior?**

---

---

---

---

---

**4** Contesta las siguientes preguntas.

- ¿Qué representa el plato de Harvard?

---



---



---

- ¿Qué alimentos debemos tomar más?

---



---



---

- ¿Por qué hay alimentos que se representan más pequeños que otros?

---



---

- ¿Qué tipo de bebidas se deben evitar?

---



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

---



---



---



---



---



---

Nombre \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

**REPASA ESTA INFORMACIÓN.**

La **digestión** es el proceso por el cual el organismo obtiene los nutrientes contenidos en los alimentos.

El alimento, triturado por los dientes, se mezcla con la saliva dando lugar al **bolo alimenticio** que baja por el esófago hasta el estómago. Las paredes del estómago segregan jugos gástricos y se mueven para mezclarlos con el bolo dando lugar al **quimo** que es una especie de papilla.

El quimo pasa del estómago al intestino delgado, donde se mezcla con el jugo pancreático y la bilis, segregada por el hígado, para formar el **quilo**, que contiene los nutrientes y los restos de alimentos no digeridos.

**1 Une con líneas cada término con la parte del aparato digestivo que le corresponda.**

- |                    |                     |
|--------------------|---------------------|
| Bilis              | Boca                |
| Saliva             | Faringe             |
| Jugos pancreáticos | Esófago             |
| Dientes y lengua   | Estómago            |
| Quilo              | Intestino delgado   |
| Jugos gástricos    | Intestino grueso    |
| Jugos intestinales | Glándulas salivales |
|                    | Hígado              |
|                    | Páncreas            |



**2 Explica las funciones del páncreas y dónde interviene en el proceso de digestión.**

---



---



---



---



---



---

Todos los alimentos que consumimos tienen etiquetas alimentarias que nos dan información sobre los ingredientes, los nutrientes que nos aportan y la fecha de caducidad de los mismos.



1 Si el médico te dice que tienes que tomar más vitaminas, ¿cuál de estos alimentos elegirías?

.....

2 Para desarrollar más musculatura se necesitan proteínas. ¿Cuál de estos alimentos es el que más aporta ese tipo de nutriente?

.....

3 Fíjate en la fecha de caducidad, ¿qué alimento tendremos que consumir antes? ¿Por qué?

.....

.....

# 1 La nutrición

Fecha

Apellidos:

Nombre:

## 1. Enumera los procesos que intervienen en la nutrición y los aparatos donde tiene lugar cada uno.

\_\_\_\_\_ Ocurre en: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Ocurre en: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Ocurre en: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Ocurre en: \_\_\_\_\_

## 2. Responde a las preguntas.

¿Qué métodos conoces para conservar la comida?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

¿En qué se basa la dieta mediterránea?

\_\_\_\_\_

¿Qué tipo de aceite es característico de esta dieta?

\_\_\_\_\_

## 3. ¿En qué parte del proceso digestivo se forma el quimo?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## 4. Escribe las partes del tubo digestivo y las glándulas anejas.

Tubo digestivo: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Glándulas anejas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 5. Completa el texto.

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.

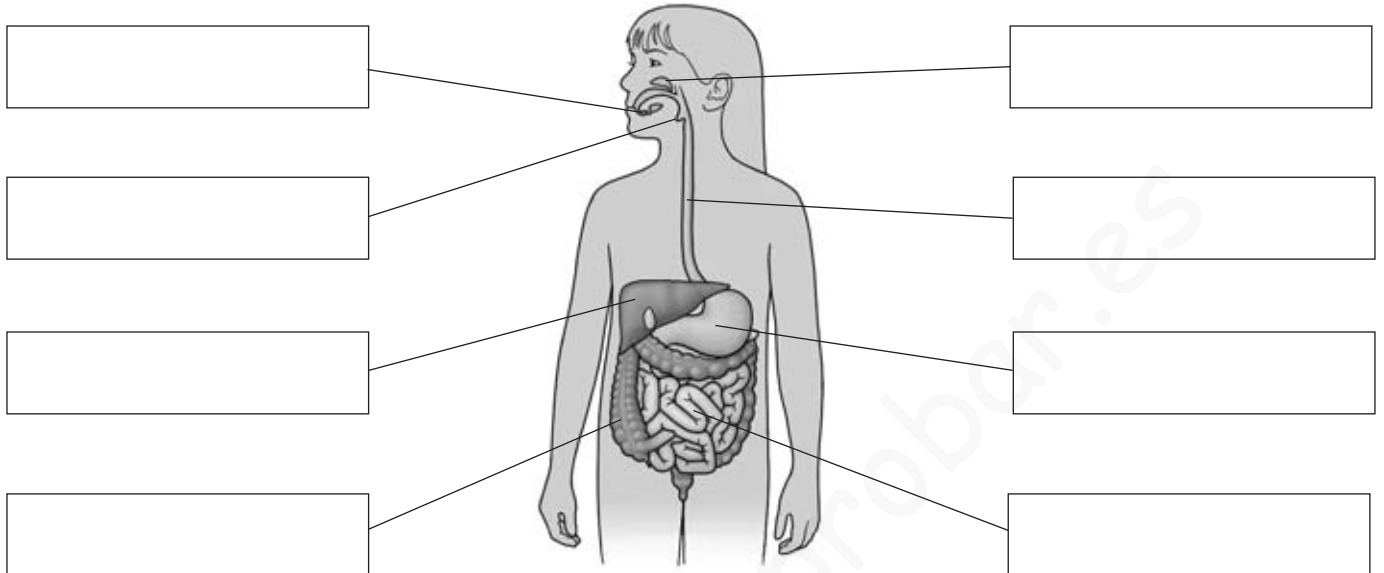
# 1 La nutrición

Fecha

Apellidos:

Nombre:

1. Anota los nombres de las distintas partes del aparato digestivo.



2. Relaciona las dos columnas mediante flechas.

- |                                    |                     |
|------------------------------------|---------------------|
| Tubo de unos 7 m de largo •        | • Intestino delgado |
| Se termina la digestión •          |                     |
| Se absorbe agua •                  |                     |
| Hígado y páncreas •                |                     |
| Los nutrientes pasan a la sangre • | • Intestino grueso  |
| Se forman las heces fecales •      |                     |

3. Además de elaborar comidas saludables, ¿qué otros consejos darías a alguien para estar sano?

---



---



---



---



---

4. ¿Qué información aporta la fecha de caducidad de un producto alimentario?

---



---



---

# 4 La salud y la alimentación

Fecha

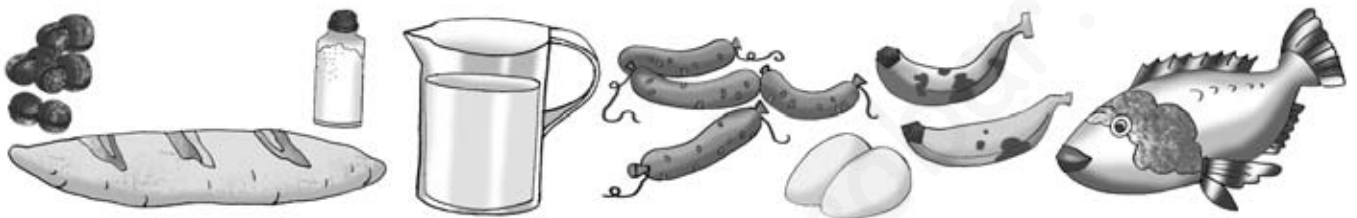
Apellidos:

Nombre:

1. Relaciona las dos columnas mediante flechas.

- |                                 |   |
|---------------------------------|---|
| Proteínas •                     | • Proporcionan materiales para crecer y reparar   |
| Hidratos de carbono y lípidos • | • Favorecen la digestión y expulsión de las heces |
| Vitaminas y minerales •         | • Regulan los procesos del organismo              |
| Fibra •                         | • Proporcionan energía                            |

2. Clasifica los siguientes alimentos según su origen.



- Origen animal: .....
- Origen vegetal: .....
- Origen mineral: .....

3. Completa la tabla poniendo dos ejemplos de alimentos que contengan las siguientes sustancias nutritivas.

Sustancias nutritivas	Ejemplos
Proteínas	
Vitaminas y sales minerales	
Hidratos de carbono y lípidos	
Fibra	
Proteínas	

4. La fibra vegetal no se puede digerir. ¿Por qué entonces es tan importante incluirla en la dieta?

.....

.....

5. Escribe tres hábitos saludables relacionados con la alimentación.

- .....
- .....
- .....

# 4 La salud y la alimentación

Fecha

Apellidos:

Nombre:

1. Señala la diferencia entre alimento y sustancia nutritiva.

.....

.....

2. Indica en qué alimentos podemos encontrar las siguientes sustancias nutritivas.

- Proteínas: .....
- Lípidos: .....
- Glúcidos: .....
- Vitaminas y sales minerales: .....

3. ¿Cuál es el significado de las siguientes frases?

a) Los productos lácteos son alimentos completos.

.....

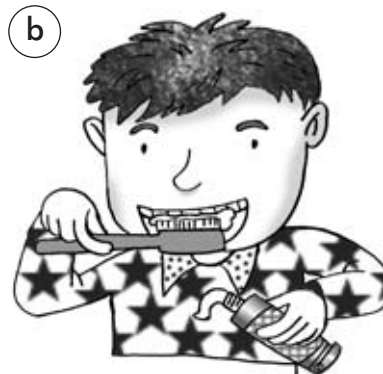
.....

b) Nuestra dieta debe ser equilibrada.

.....

.....

4. Explica qué representan estas imágenes y por qué son hábitos saludables.



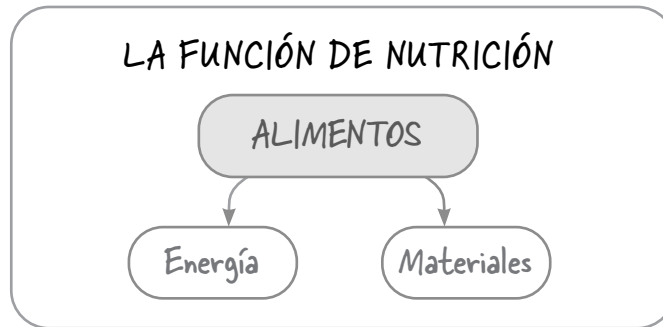
a) .....

.....

b) .....

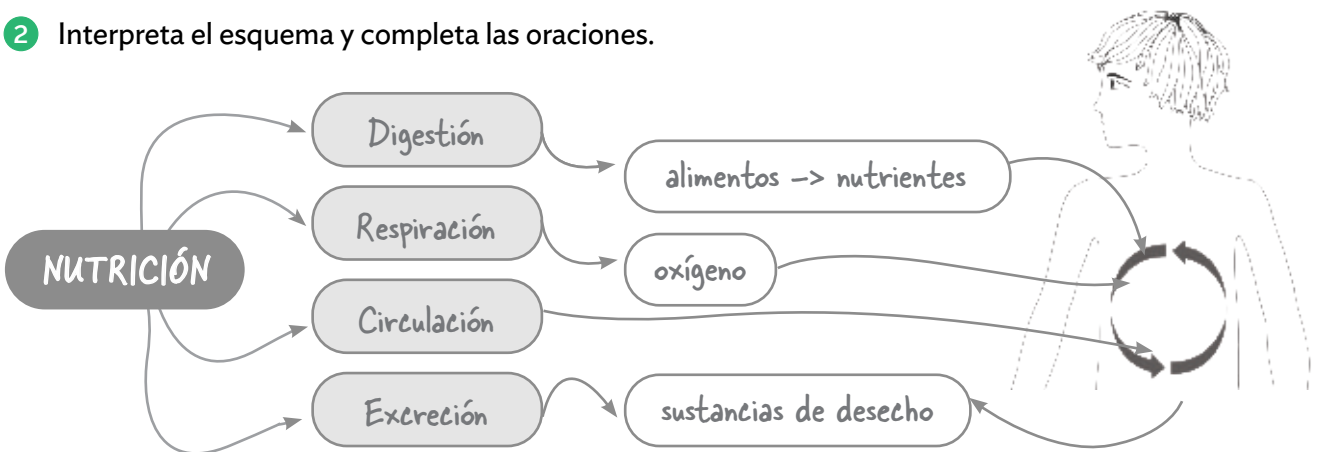
.....

1 Observa el esquema y completa las oraciones.



Mediante la función de ..... tomamos alimentos y los aprovechamos.  
De ellos obtenemos ..... para crecer y reparar nuestro cuerpo  
y ..... para realizar todas nuestras actividades.

2 Interpreta el esquema y completa las oraciones.



- La función de nutrición incluye varios procesos: la digestión, la ....., la ..... y la .....
- Mediante la digestión, los ..... se descomponen en sus .....
- Mediante la respiración, obtenemos el ..... del aire.
- La ..... se ocupa del transporte de nutrientes, oxígeno y sustancias de desecho.
- La excreción consiste en la eliminación de las ..... de .....

Nombre: ..... Fecha: ..... Curso: .....

1 María y su mamá han ido a comer a un restaurante. Observa lo que dicen y contesta.



a) ¿Quién crees que tiene razón, María o su madre? Explica por qué.

.....

.....

.....

b) Dibuja los aparatos que intervienen en la nutrición y explica cuál es la función de cada uno.

.....

.....

.....

.....

1 Carlos se ha puesto a montar una maqueta del aparato digestivo. Observa las imágenes y contesta a las preguntas.



a) Carlos tiene un poco de lío y no sabe en qué parte comienza el aparato digestivo. Ayúdale y rodea la opción correcta.

Faringe

Páncreas

Boca

Esófago

Estómago

b) La madre de Carlos le ha dicho que separe las piezas de la maqueta que forman el tubo digestivo. ¿Qué piezas serán? Enuméralas.

.....

.....

c) Además del tubo digestivo, ¿qué otros órganos forman el aparato digestivo? Escribe sus nombres y explica su función.

.....

.....

.....

d) ¿Qué proceso tiene lugar en el aparato digestivo? Explica en qué consiste.

.....

.....

.....

- 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 los aparatos implicados en la nutrición. Cita tres prácticas saludables para la nutrición.

.....

.....

.....

3 Las siguientes oraciones son incorrectas. Encuentra el error y escríbelas correctamente.

- Mediante la digestión, los alimentos se descomponen en sus piezas.

.....

- Mediante la respiración, obtenemos el oxígeno del agua.

.....

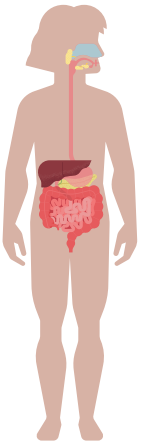
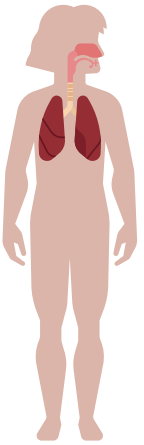
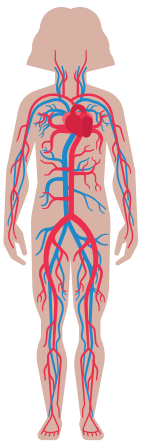
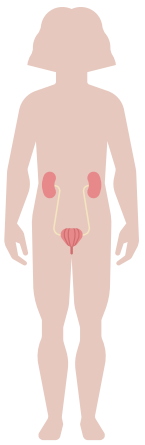
- La circulación consiste en la expulsión de nutrientes, oxígeno y sustancias de desecho.

.....

- La excreción consiste en la obtención de sustancias de desecho.

.....

4 Fíjate en los dibujos y escribe frases como la del ejemplo.

<p>APARATO DIGESTIVO</p>  <p>Interviene en la digestión.</p>	<p>APARATO RESPIRATORIO</p>  <p>Interviene en la respiración.</p>	<p>APARATO CIRCULATORIO</p>  <p>Interviene en la circulación.</p>	<p>APARATO URINARIO</p>  <p>Interviene en la excreción.</p>
---	--	---	--

**Ejemplo:** El aparato digestivo interviene en la digestión.

- El aparato .....
- El aparato .....
- El aparato .....

Escribe en tu cuaderno la definición de la función de nutrición y una lista de los procesos que incluye.

1 Observa el esquema y complétalo con los textos de los recuadros.

Contiene la lengua y los dientes.

Es la glándula más grande.

Es un tubo grueso que conecta con el exterior por el ano.

Producen la saliva, que se vierte en la boca.

Es un tubo fino, largo y plegado.

Produce los jugos pancreáticos.

Tiene forma de bolsa.

**TUBO DIGESTIVO**

Boca: .....

.....

Estómago: .....

.....

Intestino delgado: .....

.....

Intestino grueso: .....

.....

**GLÁNDULAS**

Glándulas salivales: .....

.....

Hígado: .....

.....

Páncreas: .....

.....

Faringe

Esófago



2 Escribe en orden los órganos que forman el tubo digestivo.

.....

.....

3 Une las columnas y escribe las oraciones que se forman.

La digestión...

... es el paso de los nutrientes a la sangre.

Ocurre en el intestino grueso.

La absorción...

... es el proceso por el que se descomponen los alimentos y se obtienen los nutrientes.

Ocurre en la boca, el estómago y el intestino delgado.

La eliminación de desechos...

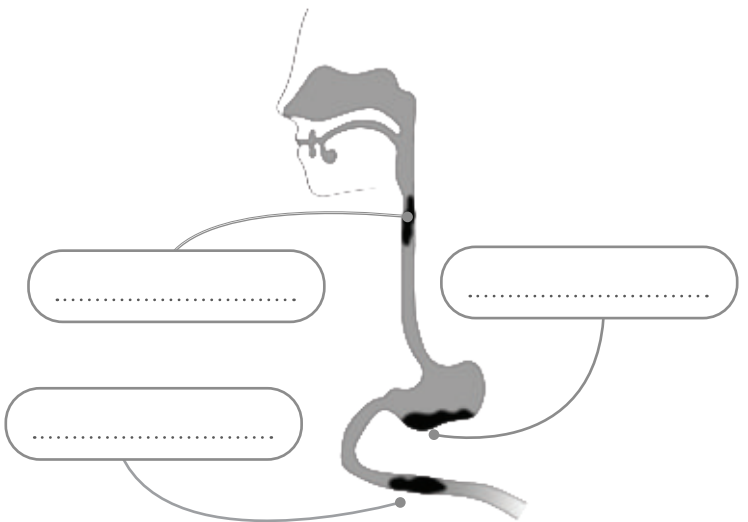
... es la formación de las heces y su expulsión al exterior por el ano.

Ocurre en el intestino delgado.

- La digestión .....
- La absorción .....
- La eliminación de desechos .....

4 Lee el texto y rotula el dibujo.

En la boca los alimentos se trituran y se mezclan con la saliva para formar el bolo alimenticio. En el estómago este se mezcla con los jugos gástricos y se transforma en el quimo. Este pasa al intestino delgado, donde se junta con otros jugos, como la bilis y el jugo pancreático, y se transforma en el quilo.



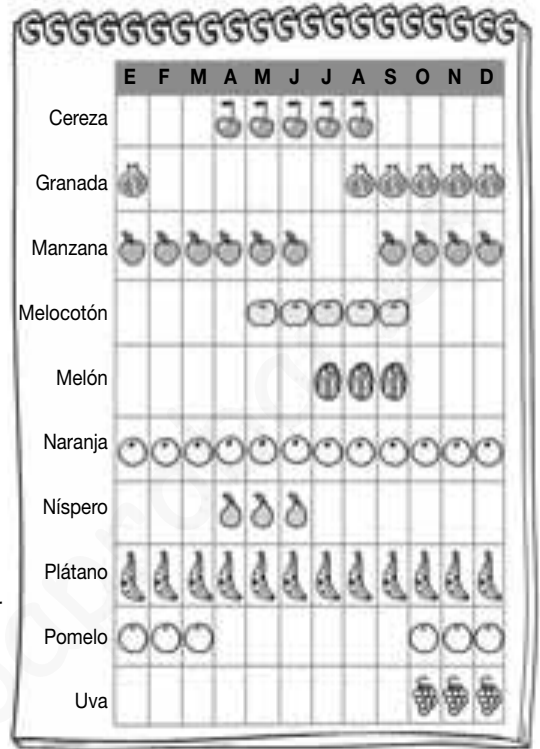
Haz un dibujo sencillo del aparato digestivo en tu cuaderno y rotula todas sus partes.

Nombre \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

### Frutas de temporada

Comer fruta es uno de los hábitos alimenticios más importantes, pero si además es fruta de temporada, mucho mejor. No en todas las épocas del año se pueden cultivar todas las frutas. Esto es debido a que cada variedad depende de unas condiciones de temperatura y humedad diferentes.

Elegir frutas de temporada tiene algunas ventajas: al haber más producto, su precio es menor que el resto del año. Además, como van directamente desde donde se cultiva al mercado, no se necesita almacenar ni refrigerar y así el producto sufre menos, disminuye el gasto energético y se ayuda a la protección del medio ambiente.



### 1 Responde las siguientes preguntas.

- ¿Te gusta alguna de las frutas del calendario? ¿De qué temporada es?

\_\_\_\_\_

- Escribe tres frutas de la estación en la que te encuentras ahora mismo.

\_\_\_\_\_

- ¿Qué ventajas tiene comer fruta de temporada?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- También existen verduras de temporada. Busca información y escribe tres ejemplos de cada época.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**2 Utiliza el calendario y escribe.**

- Una fruta que sea de todas las temporadas.

---

- Una fruta que solo podamos encontrar en verano.

---

- Una fruta que podamos encontrar en otoño.

---

- Una fruta que no podamos encontrar ni en verano ni en primavera.

---

**3 Elabora un calendario personal de frutas. En cada mes, según la época del año, escribe dos frutas que vas a consumir en tu dieta.**

Enero	⇒	<input type="text"/>	Julio	⇒	<input type="text"/>
Febrero	⇒	<input type="text"/>	Agosto	⇒	<input type="text"/>
Marzo	⇒	<input type="text"/>	Septiembre	⇒	<input type="text"/>
Abril	⇒	<input type="text"/>	Octubre	⇒	<input type="text"/>
Mayo	⇒	<input type="text"/>	Noviembre	⇒	<input type="text"/>
Junio	⇒	<input type="text"/>	Diciembre	⇒	<input type="text"/>

**4 Diseña un cartel publicitario para anunciar una de tus frutas preferidas y que indique la temporada en la que se puede comer.**