

Sesión 3

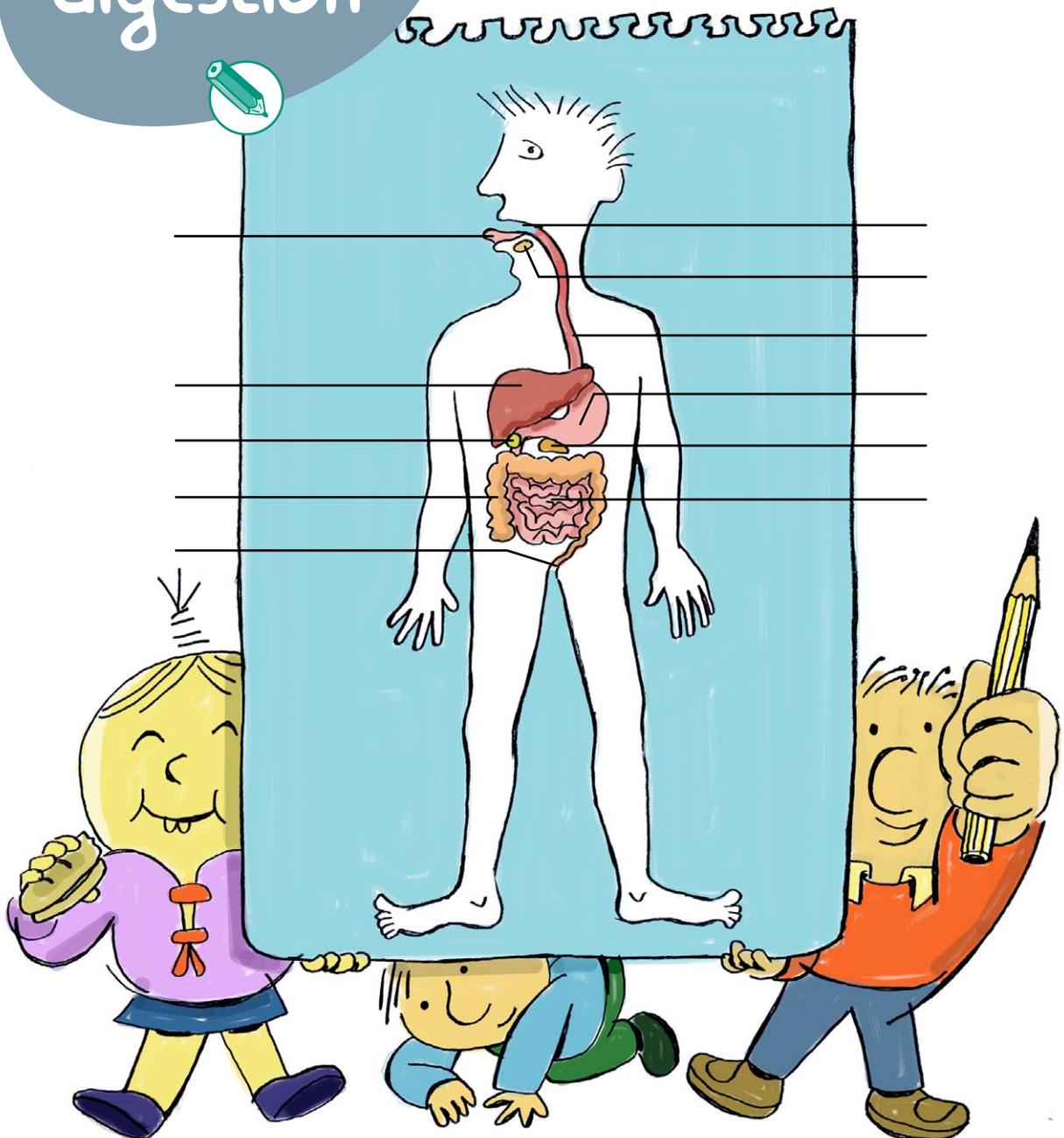
Nuestra digestión

Cómo
hacemos la
digestión



1

Escribe en el sitio correcto cada una de las partes del aparato digestivo.



Sesión 4

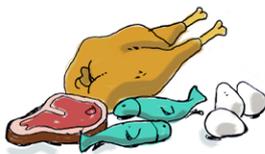
Los grupos de alimentos

Diferentes grupos de alimentos

1

Relaciona con flechas los alimentos con el grupo al que corresponden. Puede haber más de un alimento relacionado con un grupo determinado.

Grupos de alimentos



LÁCTEOS

CARNE,
PESCADO
Y HUEVOS

FÉCULAS
(cereales, patatas,
legumbres)

FRUTAS Y
VERDURAS
(frutas, verduras,
hortalizas)

ACEITES
Y GRASAS

AZÚCARES

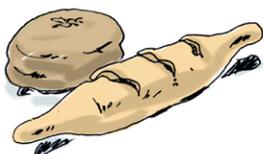
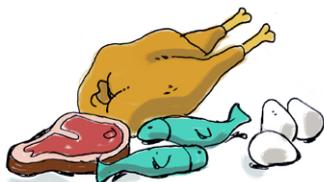
AGUA



2

Relaciona con flechas los alimentos con el origen que les corresponde. Puede haber más de un alimento relacionado con un origen determinado.

Alimentos según su origen



ANIMAL

VEGETAL

MINERAL

¿Qué comes?

3

Colorea las casillas correspondientes a aquellos alimentos que has tomado a lo largo de cada día de la semana. Si hay alguno que no aparece, añádelo al final.



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Leche							
Yogur							
Queso							
Pan							
Cereales							
Arroz							
Pasta							
Patatas							
Verduras							
Ensalada							
Frutas							
Carnes rojas							
Pollo							
Pescado							
Huevos							
Legumbres							
Mantequilla							
Dulce							
Chocolate							
Chucherías							

Sesión 5

Los nutrientes y sus funciones

¿Qué son los nutrientes?

Son las sustancias indispensables para la vida que el organismo aprovecha de los alimentos.

¿Qué alimentos contienen nutrientes?

En cada alimento predomina un alimento u otro, por eso tiene tanta importancia seguir una dieta variada y equilibrada.

¿Hay diferentes tipos de nutrientes?

Sí. Y esto nos ha llevado a clasificar a los alimentos según la función principal que tiene cada uno.



¿Cuáles son estos alimentos?

1 Alimentos formadores

Sirven para construir los músculos y los huesos y para renovar tejidos de crecimiento constante (cabello, uñas).

Carne, pescado, leche, huevos, legumbres, frutos secos, etc.

2 Alimentos energéticos

Proporcionan la energía que necesitamos para la actividad diaria (estudiar, caminar, jugar, correr, etc.)

Cereales, patatas, azúcar, aceite, mantecas, etc.

3 Alimentos reguladores

Regulan el funcionamiento del cuerpo.

Frutas y verduras.



JUEGO DE LA RULETA

Recorta y construye la siguiente ruleta sobre cartón. Para jugar, cada alumno girará por turno la flecha de la ruleta y según el grupo de alimentos que le haya tocado enumerará uno de ellos (no se pueden repetir), el resto de la clase deliberará si la respuesta es correcta o no, quedando eliminado el participante en caso negativo.

