

Nombre: _____ Fecha: _____

LOS GRUPOS DE ALIMENTOS



La es un pescado. Es de origen



Los los ponen las gallinas. Son de origen



Los son legumbres. Son de origen



El se elabora con el trigo, que es un cereal. Es de origen



El y el son derivados de la leche son de origen



La es una hortaliza. Es de origen



La es una fruta. Es de origen

Clasifica los alimentos anteriores en los siguientes grupos

Grupo 1 Leche y derivados	Grupo 2 Carnes, pescados y huevos	Grupo 3 Cereales, legumbres y patatas	Grupo 4 Frutas, verduras y hortalizas
.....

Nombre: _____ Fecha: _____

EL RECORRIDO DE LOS ALIMENTOS



¿Cómo se llama el tubo por el que pasa la manzana triturada para llegar al estómago?.....

¿Cómo se llama el tubo muy largo en el se absorben las sustancias nutritivas?

¿Quiénes son los encargados de triturar los alimentos?

¿Por dónde salen los restos de los alimentos que ya no se aprovechan?

¿Dónde se trituran los alimentos?

Ordena las siguientes acciones relacionadas con el camino que recorren los alimentos cuando las comemos:

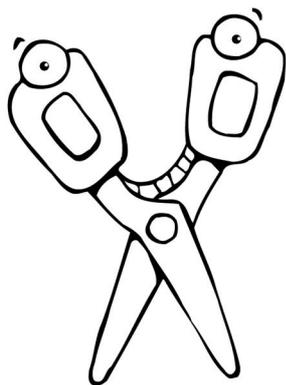
tragar – absorber – morder – expulsar – triturar - mezclar

.....

.....

Memoriza

Para crecer y desarrollar nuestro cuerpo tenemos que tomar todo tipo de alimentos. Un menú es equilibrado cuando contiene alimentos de todos los grupos.



Recorta

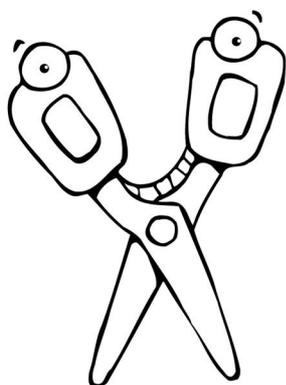
Trago los trozo de manzana triturados y pasan por el esófago.

La manzana deshecha pasa a un tubo muy largo que se llama intestino. En éste se absorben las sustancias nutritivas que contiene la manzana.

La manzana triturada llega al estómago. Allí se mezcla y se deshace aún más.

Los restos de la manzana que no se aprovechan son expulsados por el ano.

Con la boca muerdo un trozo de manzana y lo trituro con los dientes.



Recorta

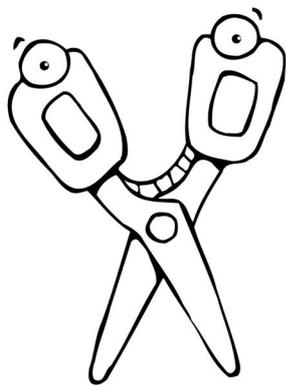
Trago los trozo de manzana triturados y pasan por el esófago.

La manzana deshecha pasa a un tubo muy largo que se llama intestino. En éste se absorben las sustancias nutritivas que contiene la manzana.

La manzana triturada llega al estómago. Allí se mezcla y se deshace aún más.

Los restos de la manzana que no se aprovechan son expulsados por el ano.

Con la boca muerdo un trozo de manzana y lo trituro con los dientes.



Recorta

Trago los trozo de manzana triturados y pasan por el esófago.

La manzana deshecha pasa a un tubo muy largo que se llama intestino. En éste se absorben las sustancias nutritivas que contiene la manzana.

La manzana triturada llega al estómago. Allí se mezcla y se deshace aún más.

Los restos de la manzana que no se aprovechan son expulsados por el ano.

Con la boca muerdo un trozo de manzana y lo trituro con los dientes.

Nombre: _____ Fecha: _____

LOS HABITOS EN LA MESA



Debemos seguir unos hábitos en la mesa. De las siguientes afirmaciones rodea las que consideres que son correctas:

- Comer con las manos
- Usar la servilleta
- Poner un pie sobre la mesa
- Limpiarse con la boca con las mangas
- Sentarse correctamente a la mesa
- Eructar
- Pedir las cosas “por favor”
- Usar los cubiertos

LA INDIGESTION

Completa las frases con las siguientes palabras.

altar – mastica – espaguetis – indigestión – rápido

A Marcos le gustan mucho los

Marcos come muy y no bien.

Después de comer se pone a

Como consecuencia, Marcos sufre una

Memoriza

Si comes muy rápido, no masticas bien los alimentos o te pones a saltar y a correr después de comer, puedes sufrir una indigestión.

Nombre: _____ Fecha: _____

Escribe en su lugar correspondiente:

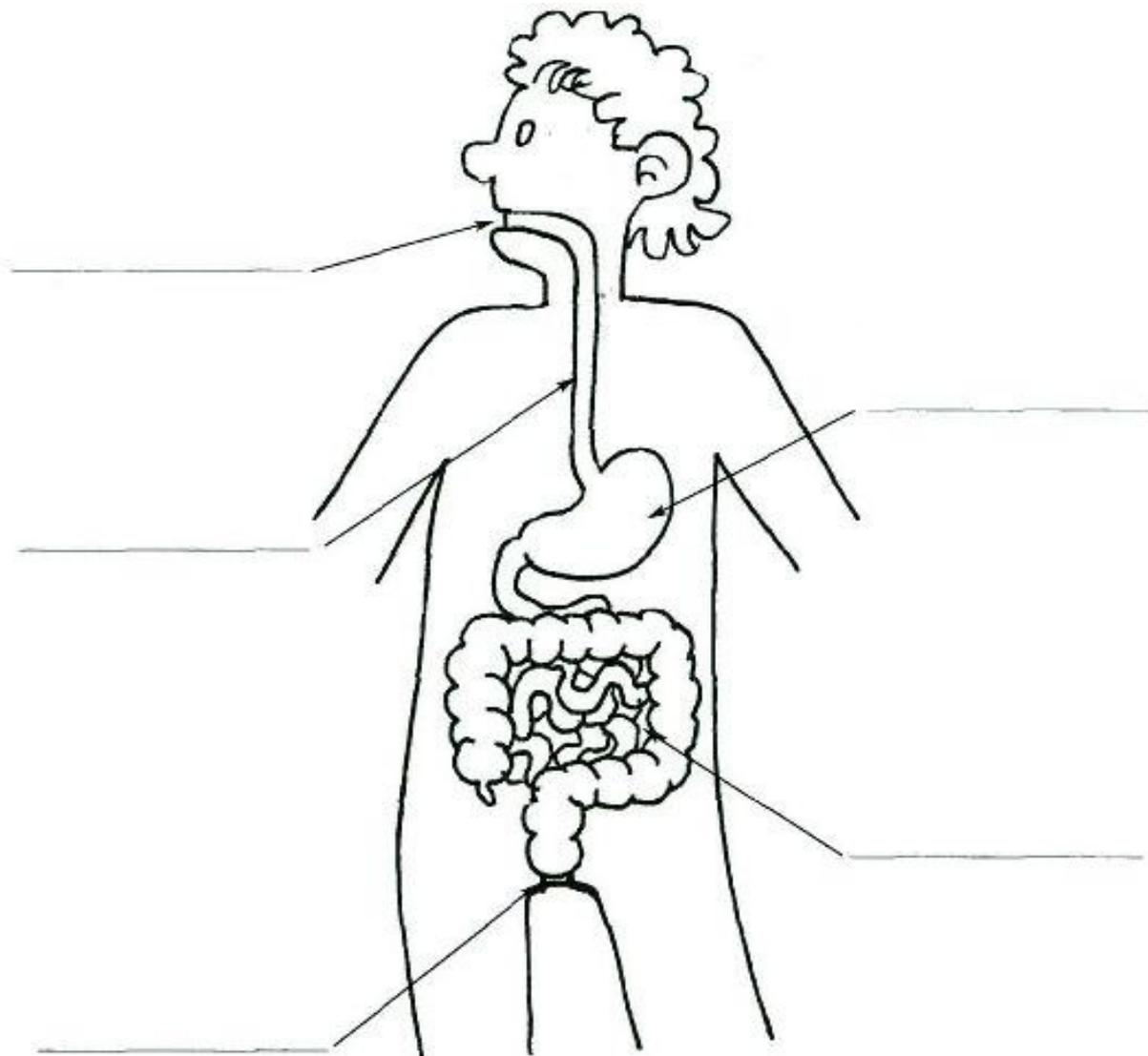
intestino/absorber

esófago/tragar

ano/explusar

estómago/triturar y mezclar

boca/morder



Relaciona

En la boca

absorbe los sustancias nutritivas

Esófago

se trituran los alimentos

El estómago

expulsa los alimentos que no sirven

El intestino

Los alimentos pasa por el....

El ano

Mezcla y deshace los alimentos