

1 Define los conceptos esenciales

Explica con tus propias palabras qué significa cada concepto. Utiliza frases completas y evita responder únicamente con ejemplos.

- Función de nutrición:
- Nutriente:
- Respiración celular:
- Fibra alimentaria:
- Alimentación sostenible:
- Alimento seguro:

2 Procesos y aparatos de la nutrición

Relaciona cada proceso con el aparato que se encarga principalmente de realizarlo.

- | | |
|---------------|------------------------|
| Digestión ● | ● Aparato respiratorio |
| Respiración ● | ● Aparato urinario |
| Circulación ● | ● Aparato digestivo |
| Excreción ● | ● Aparato circulatorio |

3 Completa la función de nutrición

Rellena los huecos utilizando estas palabras.

nutrientes, oxígeno, sangre, desecho, energía, digestión, células, dióxido de carbono.

- Mediante la los alimentos se transforman en sustancias más sencillas.
- Esas sustancias más sencillas reciben el nombre de .
- Al respirar obtenemos del aire.
- Los nutrientes y el oxígeno llegan a todas las del cuerpo.
- La transporta los nutrientes y el oxígeno por el organismo.
- En la respiración celular se obtiene .
- Durante la respiración celular también se produce .
- La excreción permite eliminar las sustancias de .

4 Identifica el nutriente principal

Escribe el nutriente que destaca principalmente en cada alimento según la clasificación estudiada. Elige entre hidratos de carbono, lípidos, proteínas o vitaminas y sales minerales.

Alimento	Nutriente
Pan	
Pasta	
Aceite	
Mantequilla	
Pescado	
Huevos	
Frutas	
Verduras	

5 Clasifica los alimentos según su función

Escribe si cada alimento es principalmente energético, constructor o regulador según el nutriente que destaca en él.

Arroz, pan, aceite de oliva, pescado, carne de ave, huevos, frutas, verduras

Energético	Constructor	Regulador

6 Verdadero o falso

Escribe V si la afirmación es verdadera o F si es falsa.

- ▶ ☐ Los hidratos de carbono son la principal fuente de energía.
- ▶ ☐ Las proteínas se encuentran únicamente en alimentos de origen animal.
- ▶ ☐ La fibra favorece la digestión y la expulsión de las heces.
- ▶ ☐ El agua participa en el transporte de nutrientes.
- ▶ ☐ Los alimentos reguladores contienen principalmente proteínas.
- ▶ ☐ Los cereales de grano entero y sus derivados contienen fibra.
- ▶ ☐ Los lípidos también reciben el nombre de grasas.
- ▶ ☐ Las vitaminas y las sales minerales ayudan a regular los procesos del organismo.

7 Construye un plato saludable

Completa las recomendaciones de un plato saludable. Responde con los tipos de alimentos o hábitos correspondientes.



► La mitad del plato debería estar formada por:

► Una cuarta parte debería contener:

► La otra cuarta parte debería contener:

► La bebida principal debería ser:

► Los cereales deberían elegirse preferentemente:

► Las carnes rojas y los embutidos deberían consumirse:

8 Alimentación saludable y sostenible

Lee cada situación. Indica por separado si favorece una alimentación saludable y si favorece una alimentación sostenible. Responde «Sí» o «No» y justifica brevemente cada respuesta.

- Seguir una alimentación variada y adaptada a la edad y a la actividad física, dando prioridad a los alimentos de origen vegetal.

¿Es saludable? ☐ Sí ☐ No

¿Es sostenible? ☐ Sí ☐ No

Justificación:

- Elegir proteínas vegetales, como las legumbres, y limitar las carnes rojas y los embutidos.

¿Es saludable? ☐ Sí ☐ No

¿Es sostenible? ☐ Sí ☐ No

Justificación:

- Consumir carnes rojas y embutidos con mucha frecuencia.

¿Es saludable? ☐ Sí ☐ No

¿Es sostenible? ☐ Sí ☐ No

Justificación:

- Mantener una alimentación variada y equilibrada, pero comprar los alimentos sin tener en cuenta cómo su producción afecta al medio ambiente.

¿Es saludable? ☐ Sí ☐ No

¿Es sostenible? ☐ Sí ☐ No

Justificación:

9 Características de la dieta mediterránea

Marca «Sí» si la afirmación es una característica de la dieta mediterránea y «No» si no lo es.

- | | | |
|---|-----------------------------|-----------------------------|
| ▶ Incluye abundantes frutas, verduras, legumbres y cereales integrales. | ☐ Sí | ☐ No |
| ▶ Se caracteriza por el uso de aceite de oliva. | ☐ Sí | ☐ No |
| ▶ Recomendamos consumir carnes rojas en grandes cantidades. | ☐ Sí | ☐ No |
| ▶ Da importancia a los alimentos frescos, de temporada y poco procesados. | ☐ Sí | ☐ No |
| ▶ Incluye un consumo moderado de pescado, aves, lácteos y huevos. | ☐ Sí | ☐ No |
| ▶ Evita por completo los alimentos de origen vegetal. | ☐ Sí | ☐ No |

10 Interpreta una etiqueta alimentaria

Escribe qué dato de la etiqueta deberías consultar en cada situación.



- Quieres saber si el producto contiene algún ingrediente que pueda causarte alergia.
- Necesitas saber cómo debe guardarse el alimento.
- Quieres conocer la cantidad de producto que contiene el envase.
- Necesitas averiguar de qué país o lugar procede el alimento.
- Quieres conocer las proteínas, grasas e hidratos de carbono que aporta.
- Es necesario localizar unos envases concretos debido a un problema con el producto.

- Quieres saber hasta qué día puede consumirse el alimento sin riesgo para la salud.
- Quieres saber hasta qué fecha el producto conserva mejor su calidad y sus propiedades.

11 Higiene y conservación de los alimentos

Escribe qué medida aparece en cada situación. Elige entre:

medida de higiene

conservación por frío

conservación añadiendo sustancias

conservación por calor

conservación eliminando el agua

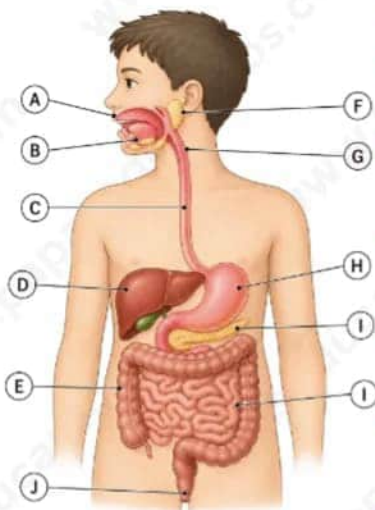
- Guardar pescado en el congelador

- Lavarse las manos antes de preparar la comida
- Calentar un alimento a una temperatura elevada para hacer una conserva
- Limpiar la tabla y los utensilios antes de preparar los alimentos
- Añadir vinagre a un alimento para prolongar su duración
- Secar un alimento para retirar parte del agua que contiene
- Lavar bien las frutas y las verduras antes de comerlas o cocinarlas
- Guardar una comida cocinada dentro de la nevera →

12 Órganos del aparato digestivo

Escribe el órgano o la glándula que corresponde a cada descripción. Utiliza cada palabra una sola vez.

boca, faringe, esófago, estómago, intestino delgado, intestino grueso, ano, glándulas salivales, hígado y páncreas.



- ▶ Contiene los dientes y la lengua
- ▶ Está situada detrás de la boca y continúa con el esófago
- ▶ Es el tubo que conecta la faringe con el estómago
- ▶ Tiene forma de bolsa y mezcla el alimento con los jugos gástricos
- ▶ Es un tubo fino, largo y muy plegado donde se absorben los nutrientes
- ▶ Recibe los restos de los alimentos y absorbe parte del agua que contienen
- ▶ Es la abertura por la que se expulsan las heces
- ▶ Producen la saliva que se vierte en la boca
- ▶ Es la glándula en la que se forma la bilis
- ▶ Produce los jugos pancreáticos

13 Fecha de caducidad o fecha de consumo preferente

Rodea «fecha de caducidad» o «fecha de consumo preferente» según corresponda.

Después de esta fecha, consumir el alimento puede suponer un riesgo para la salud.

Fecha de caducidad / Fecha de consumo preferente

- ▶ Después de esta fecha, el producto puede perder calidad y propiedades.
Fecha de caducidad / Fecha de consumo preferente
- ▶ Indica hasta cuándo puede consumirse el alimento con seguridad.
Fecha de caducidad / Fecha de consumo preferente
- ▶ Después de esta fecha, el producto puede perder calidad y propiedades, pero su consumo no supone un riesgo para la salud.
Fecha de caducidad / Fecha de consumo preferente
- ▶ Una vez superada esta fecha, el alimento no debe consumirse.
Fecha de caducidad / Fecha de consumo preferente
- ▶ Está relacionada con la conservación de la calidad y las propiedades del producto.
Fecha de caducidad / Fecha de consumo preferente

14 Ordena el recorrido de los alimentos

Escribe un número del 1 al 8 junto a cada acontecimiento para ordenar bien el proceso digestivo.

- ☐ Los nutrientes atraviesan la pared del intestino delgado y pasan a la sangre.
- ☐ Los dientes trituran los alimentos y la lengua los mezcla con la saliva.
- ☐ Los restos llegan al intestino grueso, donde se absorbe parte del agua.
- ☐ El bolo alimenticio pasa por la faringe y desciende por el esófago.
- ☐ Las heces se expulsan al exterior a través del ano.
- ☐ En la boca se forma el bolo alimenticio.
- ☐ En el estómago se forma el quimo.
- ☐ En el intestino delgado se forma el quilo.

15 Bolo alimenticio, quimo y quilo

Completa la tabla indicando dónde se forma cada sustancia y cómo se origina.

Sustancia	Lugar donde se forma	Cómo se forma
Bolo alimenticio		
Quimo		
Quilo		

- ¿Cuál de las tres sustancias se forma primero?
- ¿Cuál se forma al mezclar el bolo alimenticio con los jugos gástricos?
- ¿Cuál contiene nutrientes y restos de alimentos que no se han digerido?
- ¿Cuál se forma con la intervención de los jugos intestinales, la bilis y los jugos pancreáticos?