

VIVO Y APRENDO



LA ALIMENTACIÓN

NIVEL 1

Fichas de trabajo

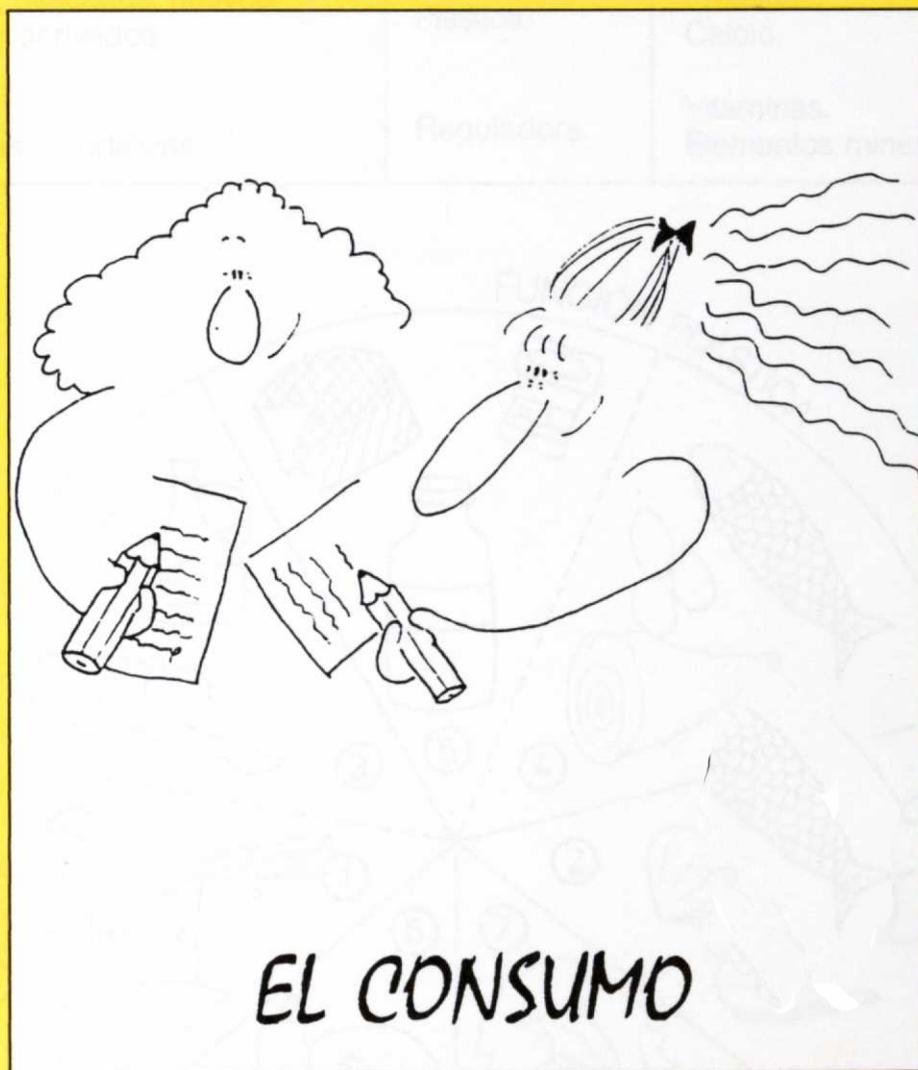


Ministerio de Educación y Ciencia



Ministerio de Educación y Ciencia
Secretaría de Estado de Educación
Dirc. G. de F. P. Reglada y P. Educativa
Subdirc. Gral. de Educación Permanente

VIVO Y APRENDO



NIVEL 1

Fichas de trabajo

AUTORAS:

Consolación González Rico
M.^a Dolores Moya Alonso

DISEÑO, MAQUETACIÓN, ROTULACIÓN:

Ana M.^a Martín González



© Ministerio de Educación y Ciencia
Dirección General de Formación Profesional Reglada y Promoción Educativa

Edita: Subdirección General de Educación Permanente

NIPO: 176-94-156-6

ISBN: 84-369-2536-X

Depósito legal: M. 39.879-1994

Fotocomposición e impresión:

Impresos y Revistas, S. A. (IMPRESA)

Herreros, 42. Políg. Ind. Los Angeles

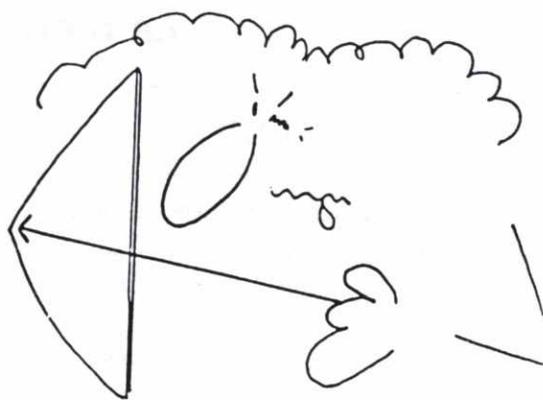
GETAFE (Madrid)

La rueda de los alimentos

ALIMENTOS	FUNCIÓN	NUTRIENTES
1. Pan, pastas, cereales, azúcar. 2. Legumbres, patatas, frutos secos. 3. Grasas, aceite, mantequilla.	Energética.	Hidratos de carbono. Grasas.
4. Carnes, pescados, huevos. 5. Leche y derivados.	Plástica.	Proteínas. Calcio.
6. Frutos. 7. Verduras y hortalizas.	Reguladora.	Vitaminas. Elementos minerales.



Une, con una flecha, cada alimento con su origen y su función:



ORIGEN

ALIMENTO

FUNCIÓN

MINERAL

Pan

Pavo

ENERGÉTICA

Cuajada

Leche

Salmón

Lombarda

PLÁSTICA

Granada

Paté de jamón

Agua

REGULADORA

Mazapán

Mantequilla

Lentejas

Cochinillo

FUNCIÓN
MÚLTIPLE

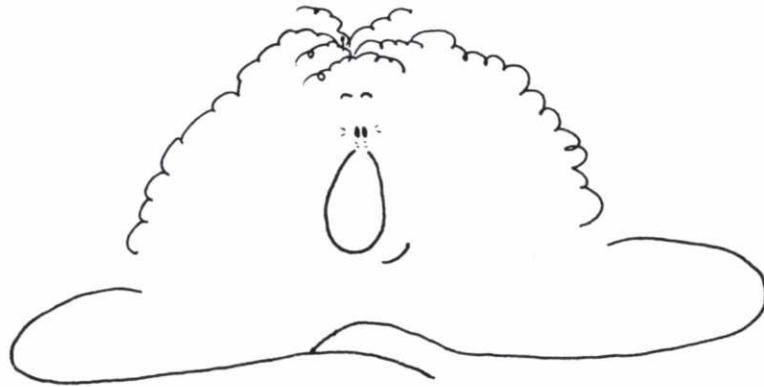
Nueces

VEGETAL

ANIMAL

	LUNES		MIÉRCOLES		VIERNES		Total
	Comida	Precio	Comida	Precio	Comida	Precio	
DESAYUNO							
COMIDA							
MERIENDA							
CENA							

- Contesta a estas preguntas -



1. ¿Qué alimentos se consumen diariamente?
.....
.....
2. ¿Qué grupo de alimentos se consumen más?
.....
3. ¿Qué alimentos son más caros?
.....
.....
4. ¿Qué alimentos son mas baratos?
.....
.....
5. ¿Qué alimentos podríamos sustituir por otros más económicos?
.....
.....
6. ¿Falta algún grupo de alimentos? ¿Cuál?
.....
.....

El millón

Recuerda:



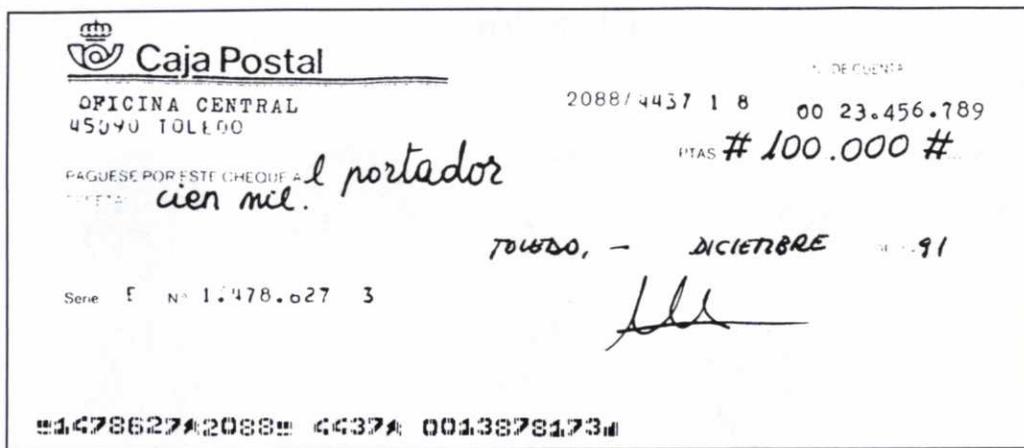
10 centenas es lo mismo que una unidad de mil.



10 unidades de mil es lo mismo que una decena de mil.



10 decenas de mil es lo mismo que una centena de mil.



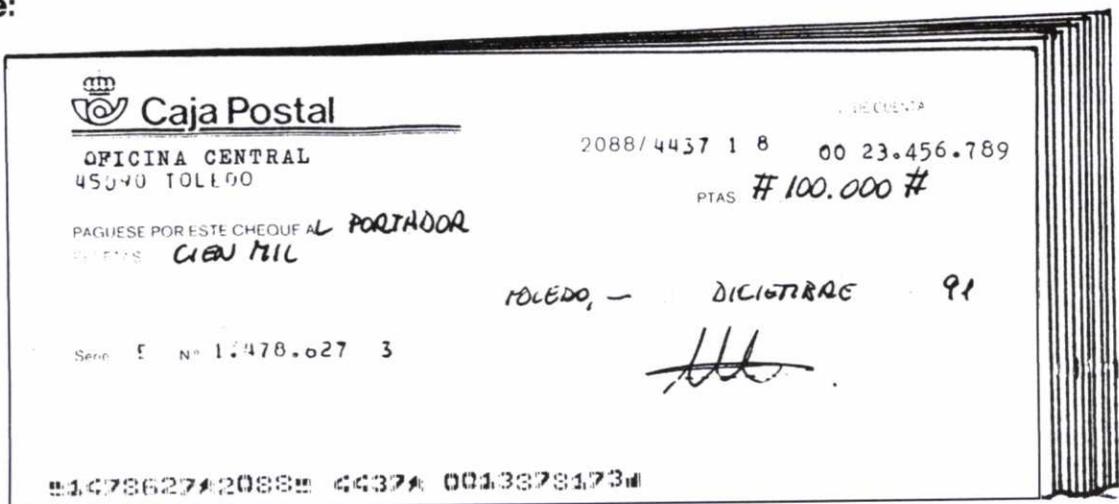
1 centena de mil

En el sistema de numeración decimal vamos agrupando unidades de 10 en 10, de forma que cada orden tiene 10 unidades del orden anterior. Ejemplo:

MILES			UNIDADES			clases
C. mil	D. mil	U. mil	C.	D.	U.	órdenes
0	2	5	8	2	4	

25.824 = 2 decenas de mil, 5 unidades de mil, 8 centenas, 2 decenas y 4 unidades.

Fíjate:



10 centenas de mil es lo mismo que una unidad de millón.


Caja Postal
 OFICINA CENTRAL
 45070 TOLUO
 PALESE POR ESTE CHEQUE AL PORTADOR
 CANTIDAD UN MILLÓN
 TOLUO, - DE DICIEMBRE 91
 208974457 1 8 00 23.456.789
 Ptas # 1.000.000 #
 1.178.027 3

 4478627*2088 4437* 0013878173

1 unidad de millón

Ejemplo:

MILLONES	MILES			UNIDADES			clases
U. millón	C. mil	D. mil	U. mil	C.	D.	U.	órdenes
2	3	4	5	7	0	3	
5	2	9	9	8	6	4	

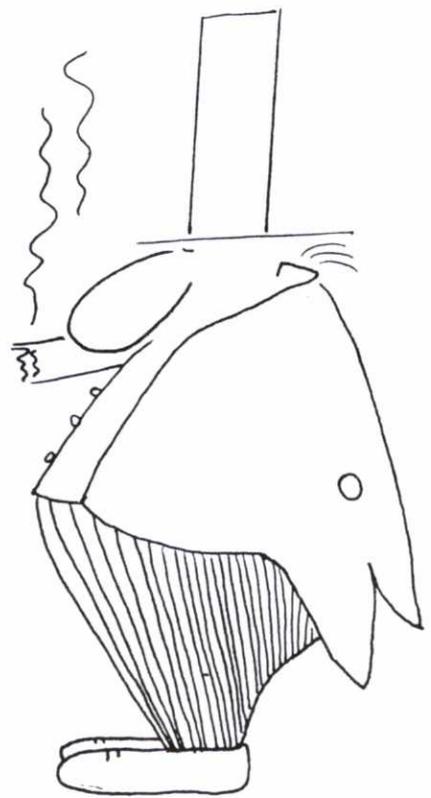
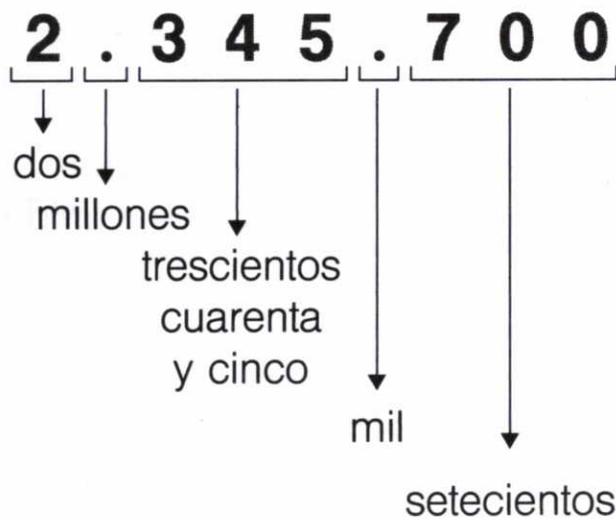
2.345.703 = 2 unidades de millón, 3 centenas de mil, 4 decenas de mil, 5 unidades de mil, 7 centenas, 0 decenas y 3 unidades.

5.299.864 = 5 unidades de millón, 2 centenas de mil, 9 decenas de mil, 9 unidades de mil, 8 centenas, 6 decenas y 4 unidades.

Las palabras «**millón**» y «**millones**», van siempre separadas de las demás. Para escribir o leer un número de siete cifras, escribimos o leemos:

1. La cifra correspondiente a la clase de los millones.
2. La palabra «millón» o «millones» (puntito).
3. Las cifras correspondientes a la clase de los miles.
4. La palabra «mil» (puntito).
5. Las cifras correspondientes a la clase de las unidades.

Ejemplo:



¿TE GUSTAN
LOS NÚMEROS?

¿A QUIÉN SE LO
HAS IDO A
PREGUNTAR!



1. Calcula:

$$\begin{array}{r} 947.742 \\ + 272.341 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 973.468 \\ + 27.505 \\ \hline 231.225 \end{array}$$

2. Escribe en cifras el número anterior y el posterior a:

<u>ANTERIOR</u>	<u>NÚMERO</u>	<u>POSTERIOR</u>
.....	6.499
.....	85.503
.....	293.700

3. Escribe con letras:

8.701

10.603

324.007



La resta

Restar significa hallar la diferencia entre dos números.

El número mayor se llama **minuendo**.

El número menor se llama **sustraendo**.

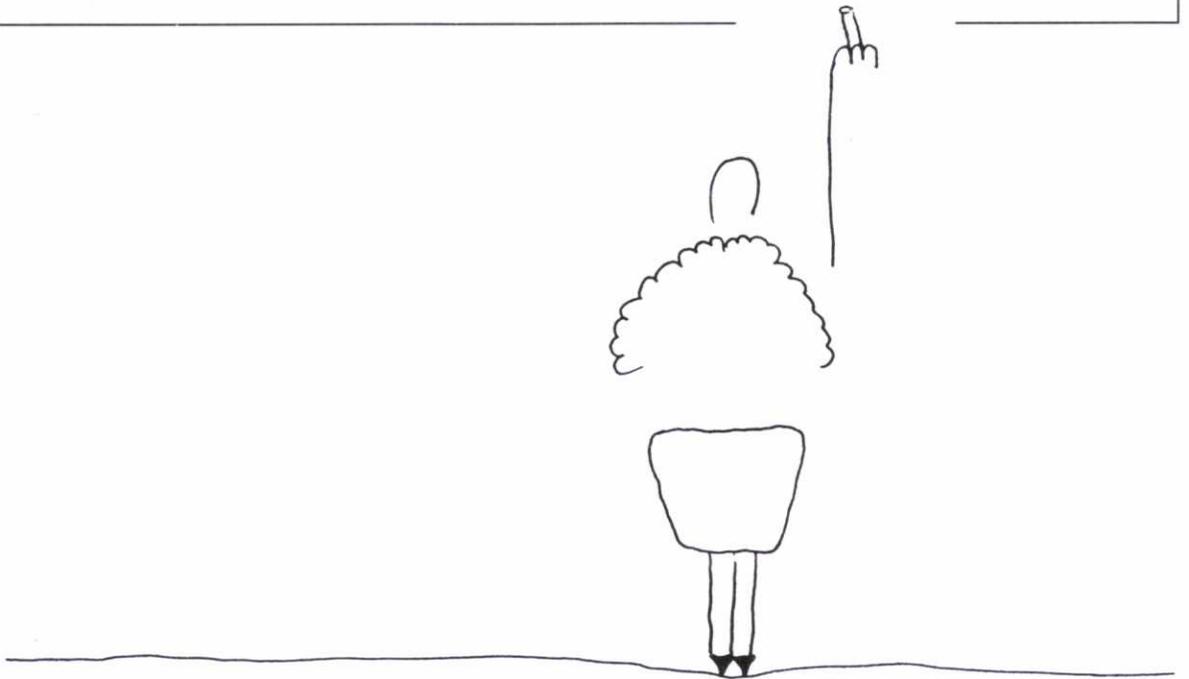
El resultado se llama **diferencia**.

Cuando los números son iguales la diferencia es cero.

$$\begin{array}{r} 34.521 \rightarrow \text{minuendo} \\ - 21.210 \rightarrow \text{sustraendo} \\ \hline 13.311 \rightarrow \text{diferencia} \end{array}$$

La **prueba** de la resta es:

$$\begin{array}{r} \text{sustraendo} \quad + \quad \text{diferencia} \quad = \quad \text{minuendo} \\ 21.210 \quad \quad + \quad 13.311 \quad = \quad 34.521 \end{array}$$





1. Calcula:

$4.253.741 + 3.202.999 = \dots\dots\dots$

$7.572.405 - 5.900.786 = \dots\dots\dots$

2. Escribe en cifras el número anterior y el posterior a:

<u>ANTERIOR</u>	<u>NÚMERO</u>	<u>POSTERIOR</u>
.....	453.029
.....	799.999
.....	500.000
.....	9.999.984
.....	2.347.223
.....	3.200.499

3. Escribe con letras:

5.231.905

989.222

5.629.322

Centenas	Decenas	Unidades



Problemas

1. ¿Cuánto dinero me devolverán si entrego 5.000 ptas. para pagar la siguiente compra?

- Un pavo: 1.260 ptas.
- Una docena de huevos: 185 ptas.
- Un pollo: 310 ptas.

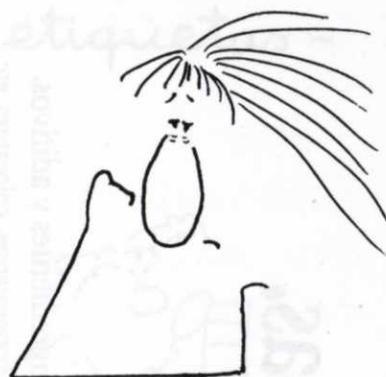
2. Al repasar la cuenta de la compra (1.636 ptas.), noté que me habían cobrado una bolsa de sopa más de las que llevaba. ¿Cuánto dinero tendrán que devolverme si la bolsa cuesta 175 ptas.?

3. Una gran empresa quiere obsequiar a todos sus empleados con una cena de Navidad.

Los gastos previstos son los siguientes:

- Marisco: 6.900.050 ptas.
- Pescado: 1.253.507 ptas.
- Carnes: 3.789.243 ptas.

¿Cuál será el gasto total de la cena?



4. Descompón, según el orden de unidades, los siguientes números:

- 3.425.214
- 1.205.325
- 8.123.712

Unidad de millón	Centena de mil	Decena de mil	Unidad de mil	Centenas	Decenas	Unidades

Aprendiendo a leer las etiquetas.

1 Nombre del producto.

Se refiere al contenido del envase, no a la marca. Tomates, galletas, sardinas, etc.

3 Peso (neto y escurrido), volumen o número de unidades, según el tipo de producto.

PESO NETO: 1 kg.
PESO ESCURRIDO: 900 grs.

1 Litro
1/2 docena

5 Modo de empleo.

Obligatorio cuando su omisión pueda causar una incorrecta utilización del mismo.

CONSERVASE EN FRIGORIFICO
MANTENGASE EN LUGAR SECO
PROTEGER DE LA LUZ

CALIENTESE AL BAÑO MARIA
SIRVASE FRIO

INDUSTRIAS RODRIGUEZ PEREZ, S.A.
C/Larga, 18
VILLANUEVA
Registro Sanitario:

7 Identificación del lote de fabricación.

LOTE N° 47

82

28 AGOSTO

9 Fecha límite de consumo.

Viene indicada por "Fecha de Caducidad...". Transcurrida esta fecha no debe consumirse el producto bajo ningún concepto; puede ser peligroso para la salud. Sólo los productos pericleros en corto espacio de tiempo necesitan exhibir esta fecha de caducidad.

3 AGOSTO

3 AGO

TOMATES
AL NATURAL

Ingredientes:
— Aceites Vegetales.
— Harinas.
— Especies.
Aditivos:
— Clorofilas o E-140.
— Acido Benzoico o E-210.
— Agar-Agar o E-406.

2 Lista de ingredientes y aditivos.
Incluyendo conservantes, colorantes, etc.

4 Instrucciones para la conservación.

En algunos productos no es necesario.

6 Identificación de la empresa.

Nombre, dirección, registro sanitario, etc., del fabricante.

8 Fecha aconsejada de consumo.

Viene indicada bajo el título "Consumir preferentemente antes de...". El consumo de un artículo una vez que ha transcurrido la fecha señalada no es necesariamente nocivo, pero el producto puede haber perdido sus cualidades óptimas.

28 AGOSTO

JULIO 1982

1985

No precisan fecha aconsejada de consumo:
— Panes y productos de bollería que consumen en el día.
— Frutas, hortalizas frescas, patatas (excepto si están mondadas, corralas, etc.)
— Vinos, vinagres y bebidas alcohólicas con un contenido alcohólico que supere el 10%.
— Sal, azúcares, sólidos, caramelos, chicles y similares.
— Quesos, excepto los frescos y los fundidos.

- Aprendiendo a leer las etiquetas -



se el esquema de la etiqueta y contesta :

¿Qué es el peso neto?

¿Cuál es el nombre del producto?

¿Cómo se llama la empresa que lo fabrica?

¿Cuál es la fecha de caducidad?

¿Cuáles son los ingredientes?

6. Escribe en letra el número del lote

.....

7. Subraya las palabras que se escriben con **m** antes de **n** o **b**. Haz una frase con cada una de ellas.

.....

.....

.....

.....

8. Si el peso neto es 1.200 gr. y el peso del frasco es 300 gr. ¿Cuál es el peso bruto?



¿Qué nos dicen las etiquetas?

Pega aquí una etiqueta y completa el cuadro con sus datos.

Nombre del producto:	
Ingredientes:	
Aditivos:	
Peso	neto:
	bruto:
	escurrido:
Conservación:	
Modo de empleo:	
Empresa:	
Lote:	
Fecha aconsejada de consumo/fecha de caducidad:	

Una dulce visita



Fábrica de
en

**Guía de
Observación**

1. Las materias primas que se utilizan son:

- | | | | |
|----------|--------------------------|--------|--------------------------|
| azúcar | <input type="checkbox"/> | nata | <input type="checkbox"/> |
| sal | <input type="checkbox"/> | vino | <input type="checkbox"/> |
| patatas | <input type="checkbox"/> | harina | <input type="checkbox"/> |
| almendra | <input type="checkbox"/> | aceite | <input type="checkbox"/> |

2. ¿Quién da forma al mazapán?

- | | |
|--------------|--------------------------|
| las máquinas | <input type="checkbox"/> |
| el hombre | <input type="checkbox"/> |

3. ¿Cuál es el siguiente paso en la elaboración?

- | | |
|------------|--------------------------|
| envasado | <input type="checkbox"/> |
| venta | <input type="checkbox"/> |
| precintado | <input type="checkbox"/> |

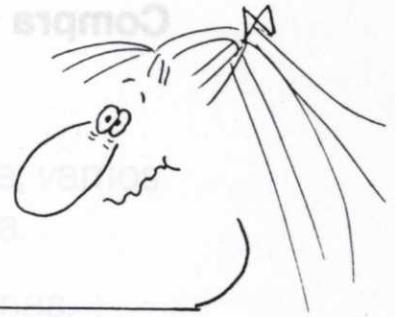
4. ¿Crees que se cumplen las normas de higiene?

- | | | | |
|----|--------------------------|----|--------------------------|
| sí | <input type="checkbox"/> | no | <input type="checkbox"/> |
|----|--------------------------|----|--------------------------|

5. ¿Dónde se vende este producto?

- | | |
|-----------------|--------------------------|
| en la provincia | <input type="checkbox"/> |
| en toda España | <input type="checkbox"/> |
| en Europa | <input type="checkbox"/> |

Una dulce visita



1. Nombre de la fábrica
2. Lugar donde se encuentra
3. ¿Qué materias primas se utilizan?
4. ¿Cómo se mezclan?
5. ¿Cómo se da forma a las figuras?
6. ¿Intervienen las personas directamente?
7. ¿Quién embasa el mazapán?
8. ¿Crees que se cumplen las normas de higiene? ¿Por qué?
9. ¿Cuánto se tarda en fabricar el mazapán?

Compra de Navidad



Tengo una gran preocupación: la compra de Navidad.

He hecho una lista. Le diré al dependiente del supermercado que me prepare los siguientes productos:

- Quince barras de pan.
- Mi postre preferido (caprichos de nata).
- Castañas sin cáscara.
- Tres huesos para caldo.
- Mermelada de albaricoque.
- Un cordero.
- Una merluza.
- Cinco truchas.
- Verduras variadas.
- Un bote de guisantes.
- Una torta sorpresa.

Me anotará el precio en la cuenta. Le dejaré propina por apartarme la compra.

La fiesta de la escuela

Muy pronto, el jueves diecinueve, vamos a celebrar una fiesta en la escuela.

Asistiremos unas setenta personas.

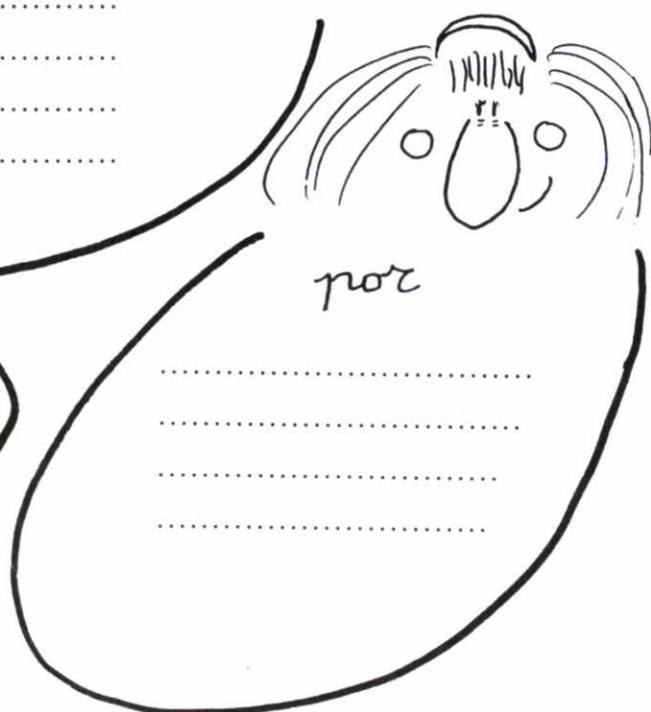
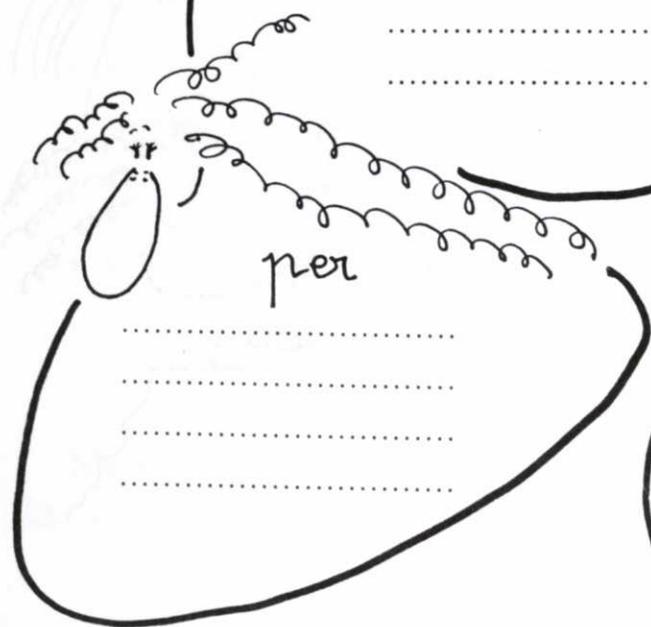
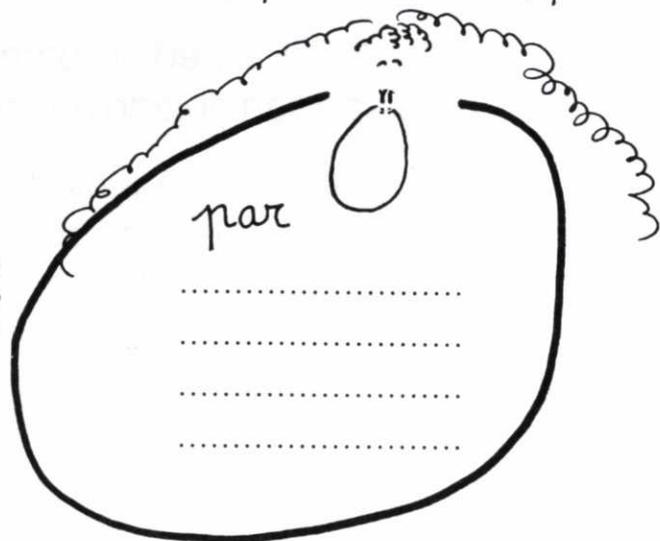
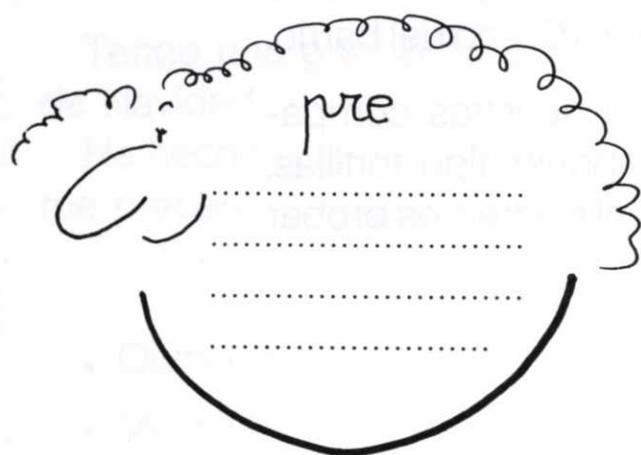
Hemos pedido permiso al Ayuntamiento y nos han dejado el Centro Cívico del barrio.

Hemos preguntado a nuestras compañeras y todas vamos a aportar algo: tortillas, dulces, embutido, etc. Así podremos probar todas lo de todas.

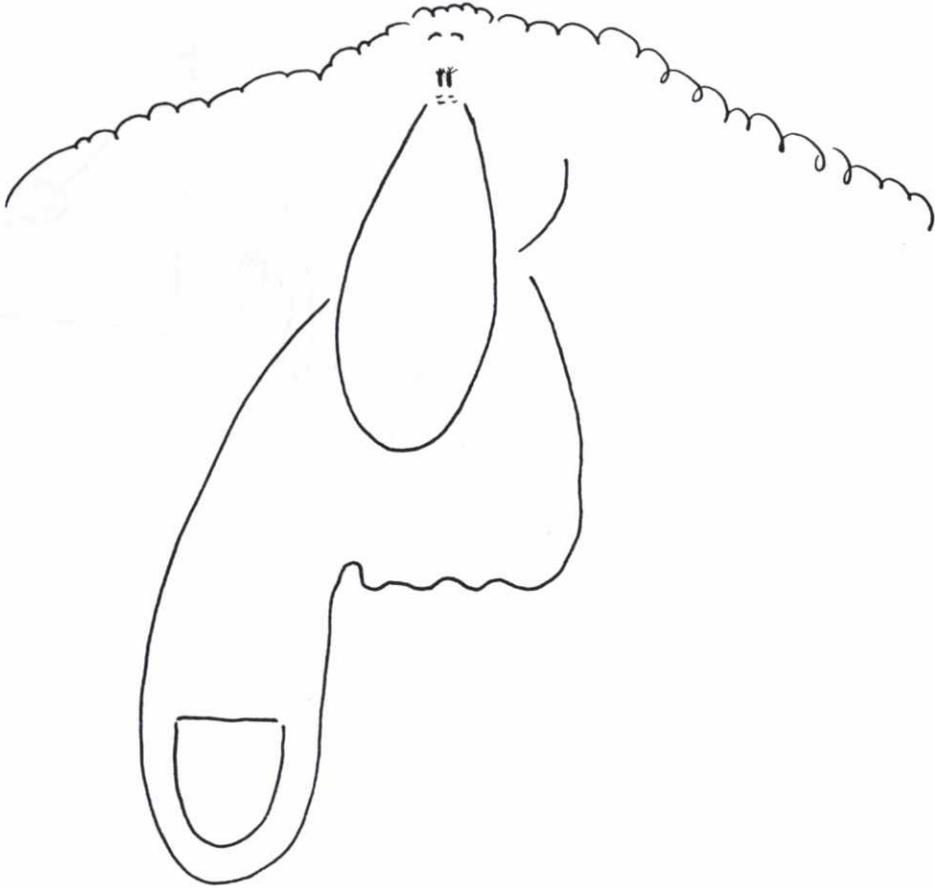


Agrupar por familias estas palabras de los textos:

aportación, apartado, preparar, aportar, persona, producto, apartar, preparación, personaje, producir, apartado, apartamento, productor, personal, preparado.



¡¡Cuidado!!



Las fiestas de Navidad son también las grandes fiestas de la publicidad.

- Anticípese en las compras. El aumento de la demanda en pocos días hace que se disparen los precios.
- Compre en establecimientos en los que la calidad no le ofrezca dudas.
- Ojo con la fecha de caducidad de los alimentos.
- Exija ticket o factura de compra.

Sobre el texto:

¡Cuidado!

1. Completa estas palabras:

publi.....dad
anti.....pese
ha.....
estable.....mientos
du.....dad
pes.....do
fres.....
.....liente
.....cidos

2. Busca estas palabras en el texto y subráyalas. Escribe tú palabras que tengan:

cu

que

qui

.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....

3. Escribe una frase con cada una de ellas.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

La conservación de los alimentos



Las conservas caseras siguen existiendo y son muy apreciadas por su especial sabor y condición artesana, tan valiosa en un mundo tecnificado. No obstante, hay que ser rigurosos en el control de las temperaturas.

- Es importante que el consumidor aprenda a identificar la bondad de una conserva y esto puede hacerlo a través del aspecto de la lata (abombamiento), siendo un índice de mala esterilización o de haber sufrido una alteración microbiológica. Si al abrir el bote aparece una espuma sobre la superficie, hay que eliminarlo sin duda. El caldo turbio y la desintegración parcial de la conserva es también un indicio de mal estado.

- Es importante acostumbrar al consumidor a la lectura de la etiqueta, que toda conserva lleva obligatoriamente, donde aparece: nombre del producto, ingredientes utilizados, registro de la Dirección General de Salud Pública, año de envasado y fecha de consumo máximo deseable, peso neto, peso escurecido, calidad tipificada por tamaño —normal, extra, súper—, etc., además de indicaciones complementarias respecto al uso doméstico.

• En la actualidad, uno de los sistemas más utilizados de conservación de alimentos, tanto en el hogar como en la industria, es la conservación por el frío. La forma es muy sencilla y el alimento no modifica ni su sabor ni su consistencia original, manteniendo prácticamente inalterables sus principios nutritivos. Cuando se congelan alimentos en el hogar, es necesario contar con un congelador que tenga suficiente capacidad de frío, es decir, al menos de -25° a -30° C. La temperatura de 18° C permite conservar en perfectas condiciones los alimentos que vienen ya congelados por la industria, pero no es la adecuada para congelar nuestros propios alimentos.

• En la congelación doméstica es muy importante hacer un empaquetado cuidadoso de los productos mediante papel de aluminio, polietileno o recipientes de este mismo material separándolos por porciones lógicas de consumo, pues no debemos olvidar que:

UN ALIMENTO DESCONGELADO NUNCA DEBE VOLVER A CONGELARSE.

CONSUELO LÓPEZ NOMDEDEU
«HÁBITOS ALIMENTICIOS»
Fichas informativas.
Ministerio de Sanidad y Consumo.



Después de haber leído el texto: "La conservación de los alimentos", contesta a estas preguntas:

1. ¿Por qué son buenas las conservas caseras?

.....
.....
.....
.....

2. Si una lata está abombada, ¿debemos consumir su contenido? ¿Por qué?

.....
.....
.....
.....

3. Escribe cinco cosas que aparecen en una etiqueta

.....
.....

4. ¿Cuál es la temperatura aconsejada para conservar congelados los alimentos?

.....

5. ¿Cómo deben conservarse los alimentos de forma casera?

.....
.....
.....
.....

Consejos para la compra de Navidad



La Navidad es una época del año en que realizamos un número de compras más elevado de lo habitual, especialmente en lo referente a la adquisición de una serie de productos alimenticios típicos de estas fiestas.

Por ello hemos de ser precavidos y tomar en consideración una serie de consejos que pueden ser de gran utilidad y que se ofrecen a continuación.

EL MARISCO Y EL PESCADO

Cuando el marisco es fresco, el caparazón debe ser sonrosado o rojo claro, la cola se debe mantener rígida y ha de tener consistencia firme, el color debe ser uniforme en todo el cuerpo.

Cuando compremos marisco congelado debemos observar que no presente síntomas de ennegrecimiento ni sequedad en la superficie, ni pérdidas de color.

El besugo fresco tiene un aspecto brillante con reflejos irisados y los ojos claros, transparentes, brillantes y un poco salientes con la pupila negra. Se puede conservar en el frigorífico entre 10 y 12 horas y en el congelador hasta 2 semanas.

El calamar, el pulpo, la sepia y similares, cuando no son frescos, pierden brillo y adquieren color rojizo.



Los mariscos depurados han de llevar una etiqueta en la que deben constar los siguientes datos:

- Denominación del producto.
- Contenido neto (kg o unidades).
- Fecha de depuración (día, mes y año).
- Nombre o razón social.
- Número de Registro Sanitario de Industria.
- Número lote de depuración.
- La mención: CADUCIDAD CINCO DÍAS.

El turrón



La normativa vigente define el turrón como «la masa obtenida por cocción de miel o azúcar, con o sin clara de huevo, con incorporación posterior y amasado de almendras tostadas, peladas o con miel. La miel puede ser sustituida total o parcialmente por azúcar».

En la elaboración, tanto del turrón duro como del blando, pueden emplearse harinas o féculas, pero en una proporción que no exceda de 1 gr por cada 100.

En los envases dispuestos para la venta al público deberán figurar los datos que se especifican a continuación.

- Marca registrada, nombre o razón social y domicilio.
- Clase de elaboración o denominación genérica, si la tiene.
- Los turrónes diversos deberán indicar, además, junto a la palabra turrón, el nombre de la materia o materias básicas que sustituyan total o parcialmente a la almendra.
- Relación de ingredientes enumerados de mayor a menor.
- Número de Registro Sanitario de Industria.
- Categoría comercial.
- Peso neto del producto.
- Fecha de duración mínima que podrá figurar de forma abreviada con las tres primeras letras del mes y las dos últimas cifras del año.

Los productos que se elaboren en bloque o en envase a granel deberán llevar en su envoltura todos los datos reseñados anteriormente.

Atendiendo a su contenido en almendras, los turrónes se clasifican en las siguientes calidades:

	Suprema %	Extra %	Standard %	Popular %
TURRÓN BLANDO	64	50	44	30
TURRÓN DURO	60	46	40	34

Vinos espumosos

Los vinos espumosos elaborados en España por el método «Champenois», se denominan «CAVA». Todos los tapones deberán llevar inscrito:

1. Nombre de la empresa o, en su lugar, una marca registrada, o el número de registro del embotellador de la marca en la parte del tapón que queda en el interior de la botella.
2. Las contraseñas correspondientes al Registro de Vinos espumosos, centradas en el círculo del tapón que queda por el interior y que son las siguientes:



En las etiquetas de vinos gasificados será preceptivo que figure la graduación alcohólica del producto, los expedidos en botella clásica podrán utilizar tapón de plástico en forma de seta.





Sobre el texto:

"Consejos para la compra de la Navidad"

El pescado y el marisco

Contesta:

1. ¿De qué color debe ser todo el caparazón del marisco para saber que es fresco?

.....

2. Cuando vayamos a comprar marisco congelado, no debe presentar síntomas de:

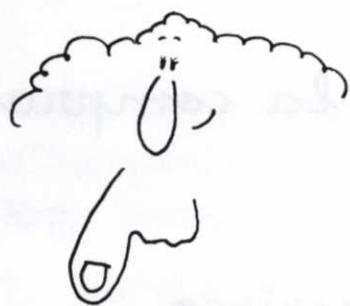
.....

.....

3. Completa:

El besugo. Su piel debe presentar un aspecto..... con reflejos..... Los ojos..... Se puede conservar en el frigorífico entre..... y..... horas y en el congelador hasta..... semanas.

El calamar, el pulpo, la sepia y similares, cuando no son frescos pierden..... y adquieren.....



Sobre el texto:

"Consejos para la compra de la Navidad"

El turrón

Contesta:

1. ¿Cuáles son los ingredientes del turrón?

.....
.....

2. ¿Puede utilizarse harina en la fabricación del turrón?

.....

3. ¿Puedes encontrar en la etiqueta del turrón la fecha de duración mínima de éste?

.....

Vinos espumosos

1. En una botella de cava ¿dónde aparece escrito el nombre de la empresa?

.....
.....

2. ¿Qué significa este símbolo: ?

.....
.....

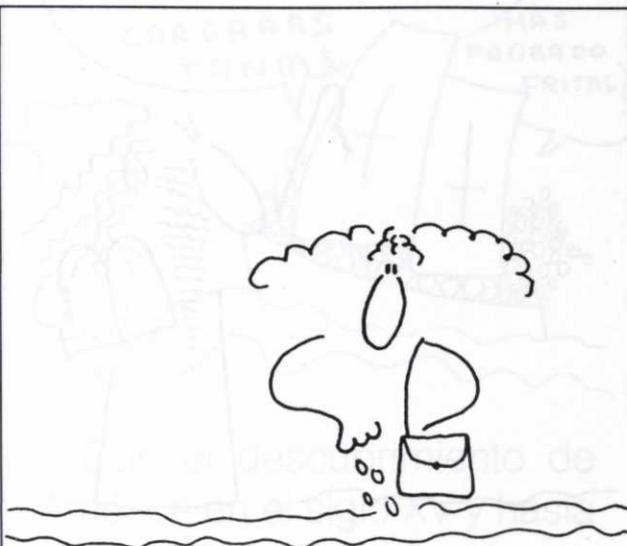
3. ¿En qué parte de la botella puedes ver el símbolo anterior?

.....

Historia de la alimentación



En la prehistoria tenían que cazar los alimentos siempre que los necesitaban porque no sabían conservarlos.

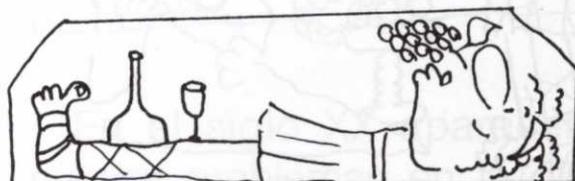


Alrededor del año 7000 a. de C. el hombre se hizo agricultor y formó las primeras comunidades agrícolas.



¡SI QUE HAN EMPEZADO CAREROS!

Hacia el año 2000 a. de C. se imponen las primeras leyes sobre los precios de los alimentos.



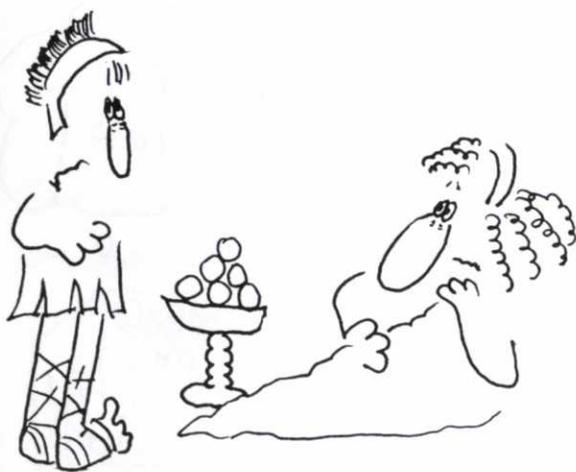
En el antiguo Egipto los faraones eran enterrados con comida.



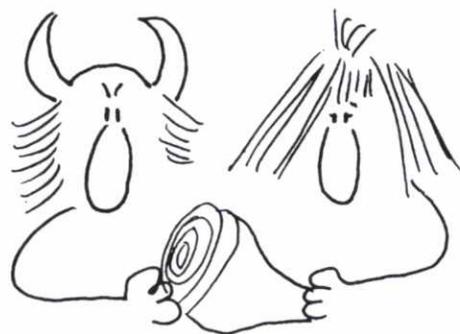
Moisés también dictó leyes sobre el consumo de carne.



Grecia, en el siglo V, marcó la moda del buen comer entre la clase adinerada.



Roma siempre buscó los placeres de la buena mesa. Vomitaban para seguir comiendo.



En el siglo V, los bárbaros imponen la costumbre de comer alimentos crudos.



Sobre la "Historia de la alimentación" ...

Completa cada hecho con la fecha apropiada

1. El hombre se hizo agricultor

.....

2. Las primeras leyes sobre los precios de los alimentos se imponen

.....

3. Los bárbaros imponen la costumbre de comer alimentos crudos en el siglo

.....

4. América se descubre en el siglo

.....

5. Los descubrimientos sobre nutrición se hacen en el siglo

.....

6. Aparecen problemas en la alimentación por la nueva forma de vida en el siglo

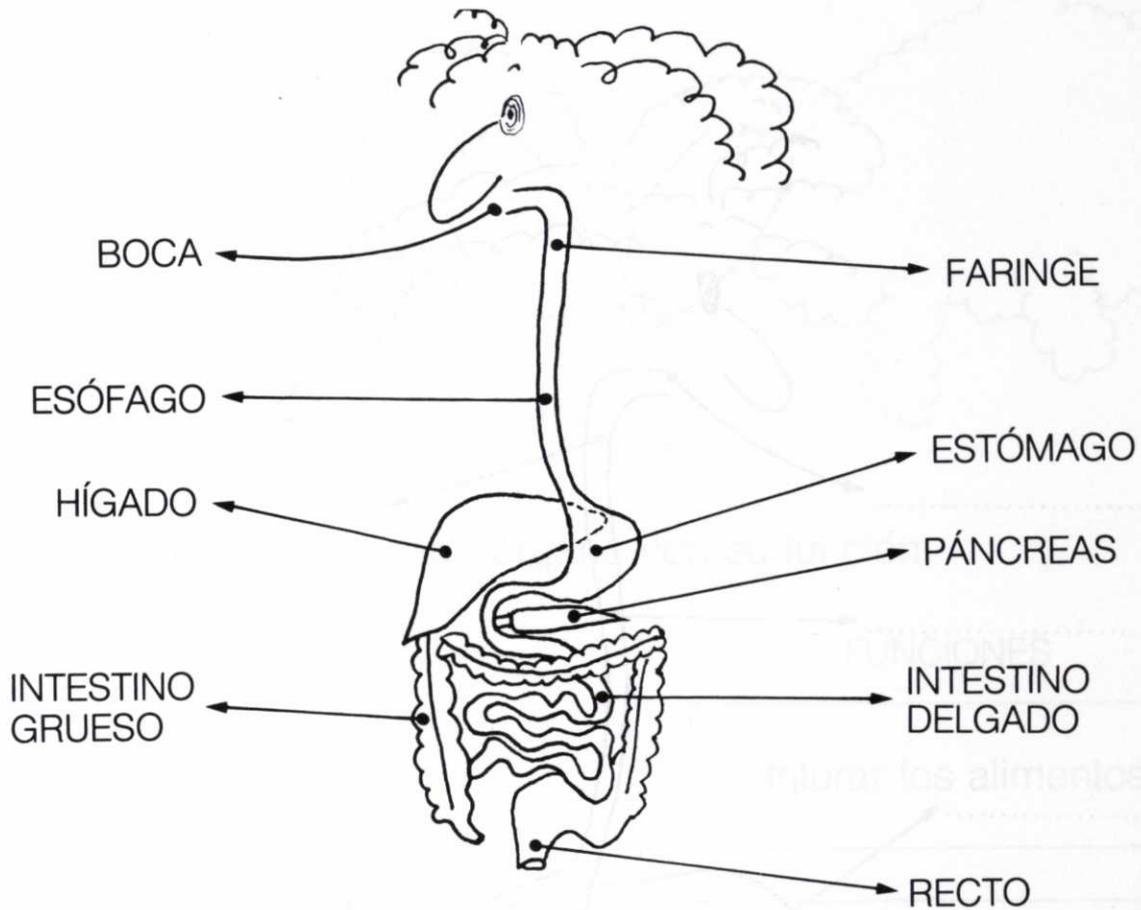
.....

En esta línea del tiempo, localiza los hechos históricos anteriores:

año

0

El aparato digestivo

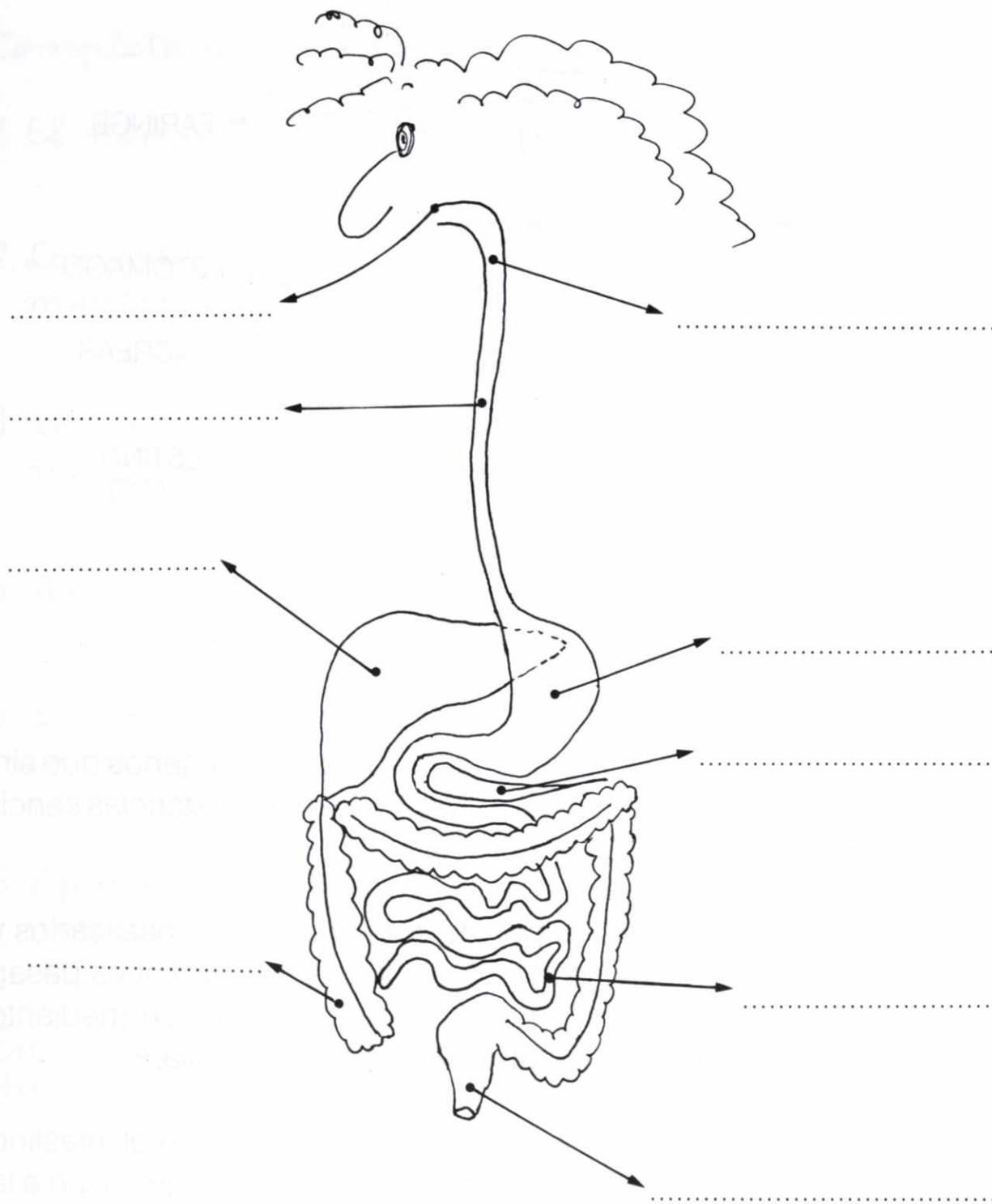


El aparato digestivo está formado por una serie de órganos que sirven para hacer que los alimentos se transformen en sustancias sencillas que nuestro cuerpo pueda asimilar.

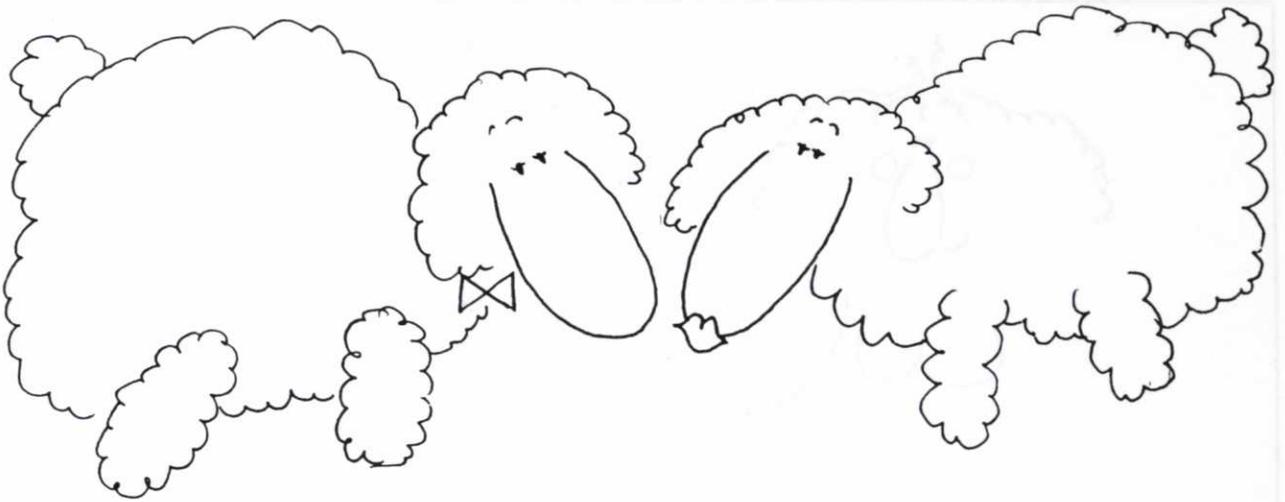
Los alimentos se introducen por la boca, donde son masticados y triturados por los dientes y se mezclan con la saliva, después pasan por el esófago al estómago. En el estómago, se digieren mediante unos jugos que convierten los alimentos en una papilla.

Del estómago, los alimentos pasan a los intestinos. En el intestino delgado se seleccionan las sustancias aprovechables que pasan a la sangre y el resto no aprovechable, que se llama excremento, pasa por el intestino grueso y se expulsa al exterior por el ano.

Escribe las partes del aparato digestivo.



Cada oveja con su pareja



Une con una flecha cada órgano con su función.

ÓRGANOS

ESTÓMAGO

DIENTES

INTESTINO
DELGADO

INTESTINO
GRUESO

ESÓFAGO

FUNCIONES

triturar los alimentos

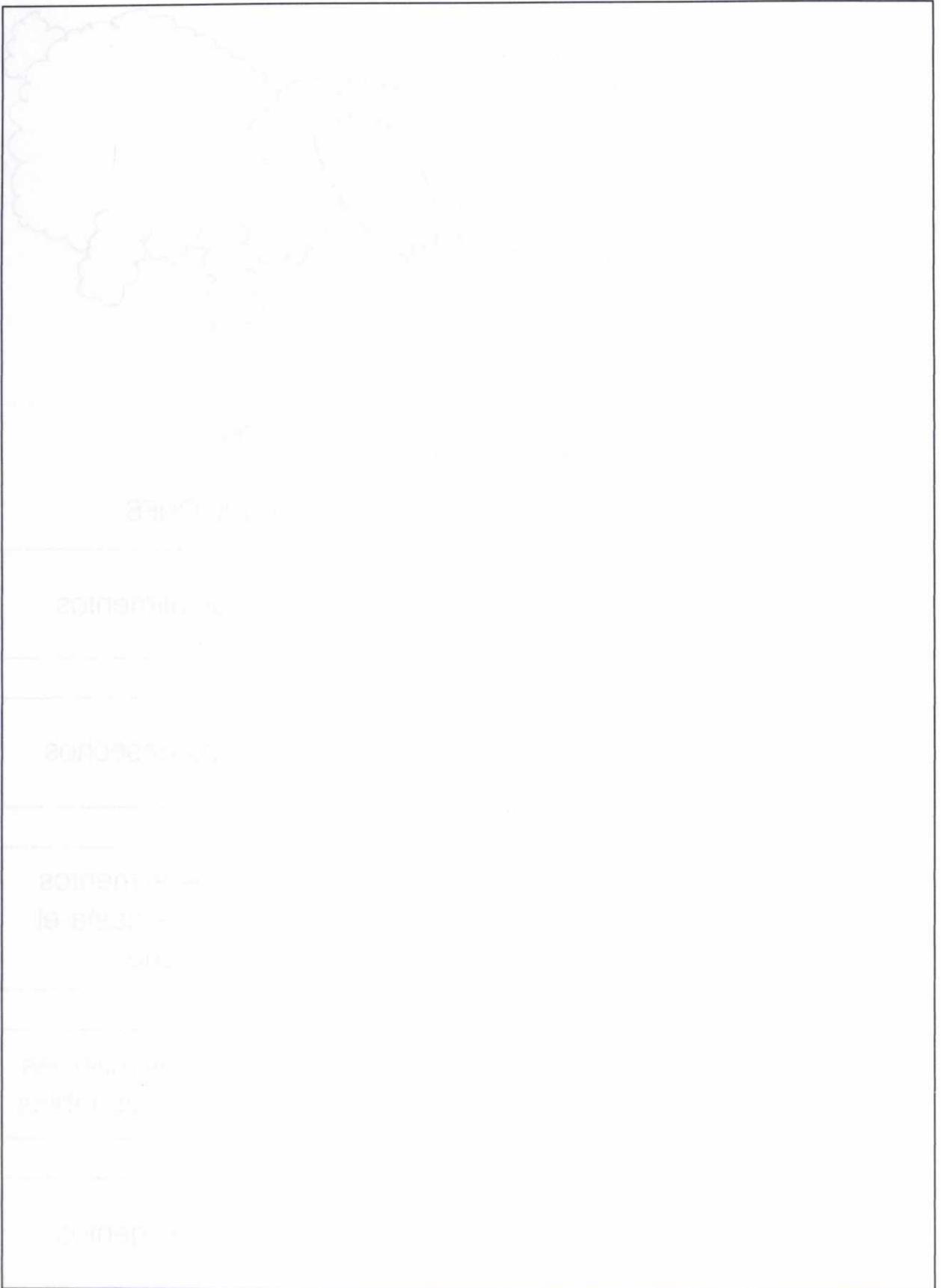
eliminar los desechos

conducir los alimentos
desde la boca hasta el
estómago

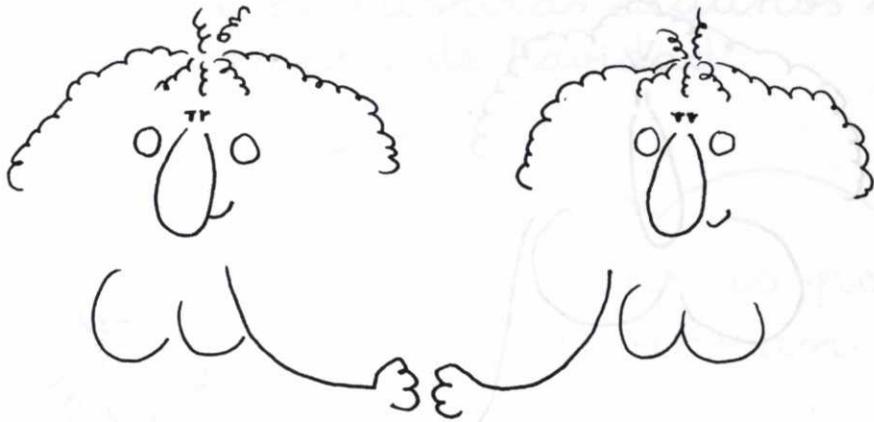
seleccionar y asimilar las
sustancias aprovechables

digerir los alimentos

Reconstruye y pega aquí el aparato digestivo.

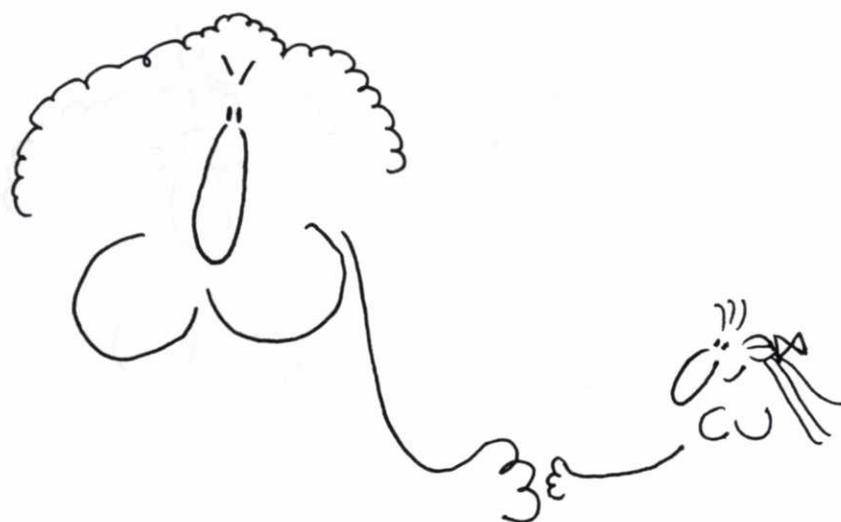


Escribe palabras con el mismo significado que las siguientes:



- adquirir
- ingerir
- triturar
- masticar
- ano
- vomitar
- sucio
- terminado
- absorber
- expulsar
- cocinar

Escribe palabras que signifiquen lo contrario:



- grueso
- comprar
- ingerir
- barato
- abundante
- perjudicial
- atento
- limpio
- acabar
- cocinado
- engordar

- El mensaje escondido -

Une los puntos y descubrirás algunos consejos para la compra de Navidad:

Anticipate en las compras porque los precios se disparan

Compra en establecimientos de confianza

Mira siempre la fecha de caducidad

Exige el ticket para poder reclamar



Dictados



Durante la cena probamos el vino de la provincia de Ciudad Real.

Queríamos complacer a quinientos invitados.

Nos presentaron los mazapanes hacinados en forma de torre.

Los platos eran de porcelana fina, decorados con dibujos de plantas, propias de esta época.

- - - - -

Escribo la lista de compra para la pescadería: un besugo, gambas, chipirones y una caballa.

En el embase del producto puedo leer su composición para conocer sus componentes y las cantidades de cada uno, también la fecha de caducidad del producto.

Dictado



Handwriting practice lines consisting of multiple sets of three horizontal lines (top, middle, bottom) separated by gaps, designed for dictation or writing practice.

Lee el texto :

- Compré palmeritas dulces en la plaza del mercado.
- Este establecimiento cumple los requisitos sanitarios.
- Necesito un pliego de papel de envolver.
- Tendré que tomar una píldora para el estómago. Voy a explotar.
- Tuve que desplumar el pavo. Usé las plumas para limpiar el polvo.
- Me encanta el pulpo a la vinagreta.



1. Busca palabras que lleven estas sílabas y escríbelas donde corresponda:

pli

pel

plo

.....
.....
.....

ple

pol

pla

.....
.....
.....

pul

plu

pal

.....
.....
.....

2. Completa con otras palabras.

Completa con **le** o con **se**



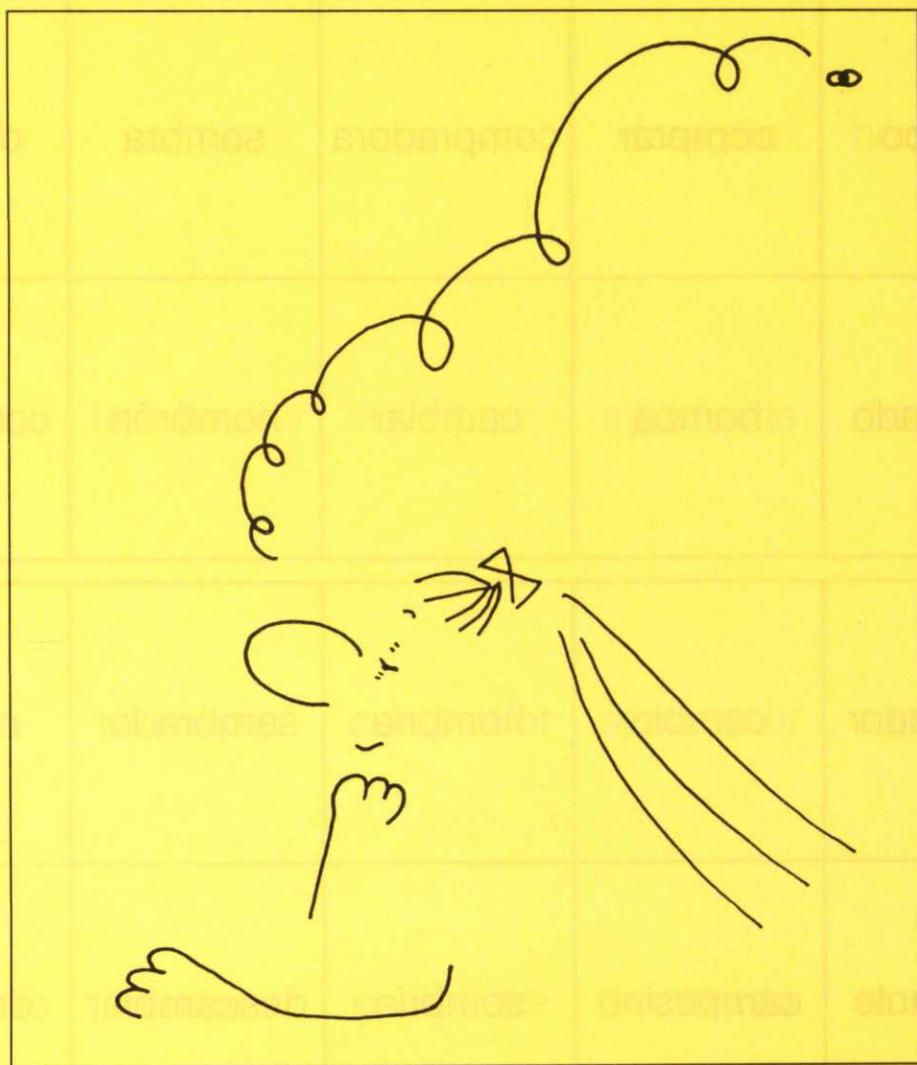
- Me gustauscar mejillones en las rocas de la playa.
- El champán es una bebida conurbujas.
- ¡Perci...es olor a comida?
- Se prohí.....o que comas muchos dulces.
- A mi tío le gusta mucho el queso deurgos.
- El camarero no me sir.....e la sopa que pedí

Completa con m o con n



co.....pra
lo.....barda
ma.....tequilla
le.....tejas
e.....butido
alime.....to
a.....guila
e.....panadilla
legu.....bres
me.....brillo
ma.....zana
e.....panada
nara.....ja
a.....gula

DISTRÁETE UN RATO ...



Bingo ortográfico

compra	cambio	hombre	comprador	siembra
campo	comprar	compradora	sombra	desagüe
comprado	bomba	cambiar	hombrón	comprando
comprador	cambio	hombría	sembrador	cambiar
cambiante	campesino	sombrío	descambiar	desaguar
bombilla	recambio	comprar	hombruno	cambios

compra	cambio	hombre	sembrar	campo
hombrón	sombra	hombría	desagüe	hombruno
bomba	hombrecito	comprar	aguafuerte	hombres

siembra	bombear	comprador	sembrador	cambiante
hombrecito	sembrar	campestre	sembrado	sombraje
paraguas	sembrado	bombear	sembró	comprado

recambio	campesino	campo	hombres	sembrado
campestre	sombrilla	campiña	aguar	bombero
comprando	acampar	descambiar	campeador	sembró

campestre	aguar	sombrío	sombra	paraguas
bombero	sombraje	comprar	sombrilla	recambio
hombría	sombrero	sembrado	campiña	sombrear

Actividad

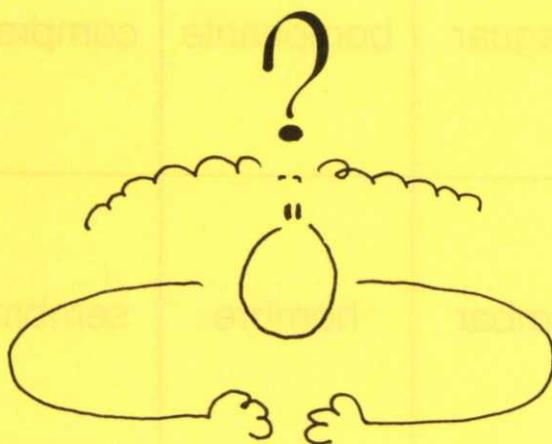
desagüe	abombar	desaguar	compra	aguafuerte
paraguas	descambiar	aguar	hombruno	siembra
acampar	bombilla	comprando	recambio	hombría

sembrar	bomba	campiña	bombilla	sombraje
bombear	desaguar	bombeante	comprador	bombero
cambio	abombar	hombre	sembrado	campeador

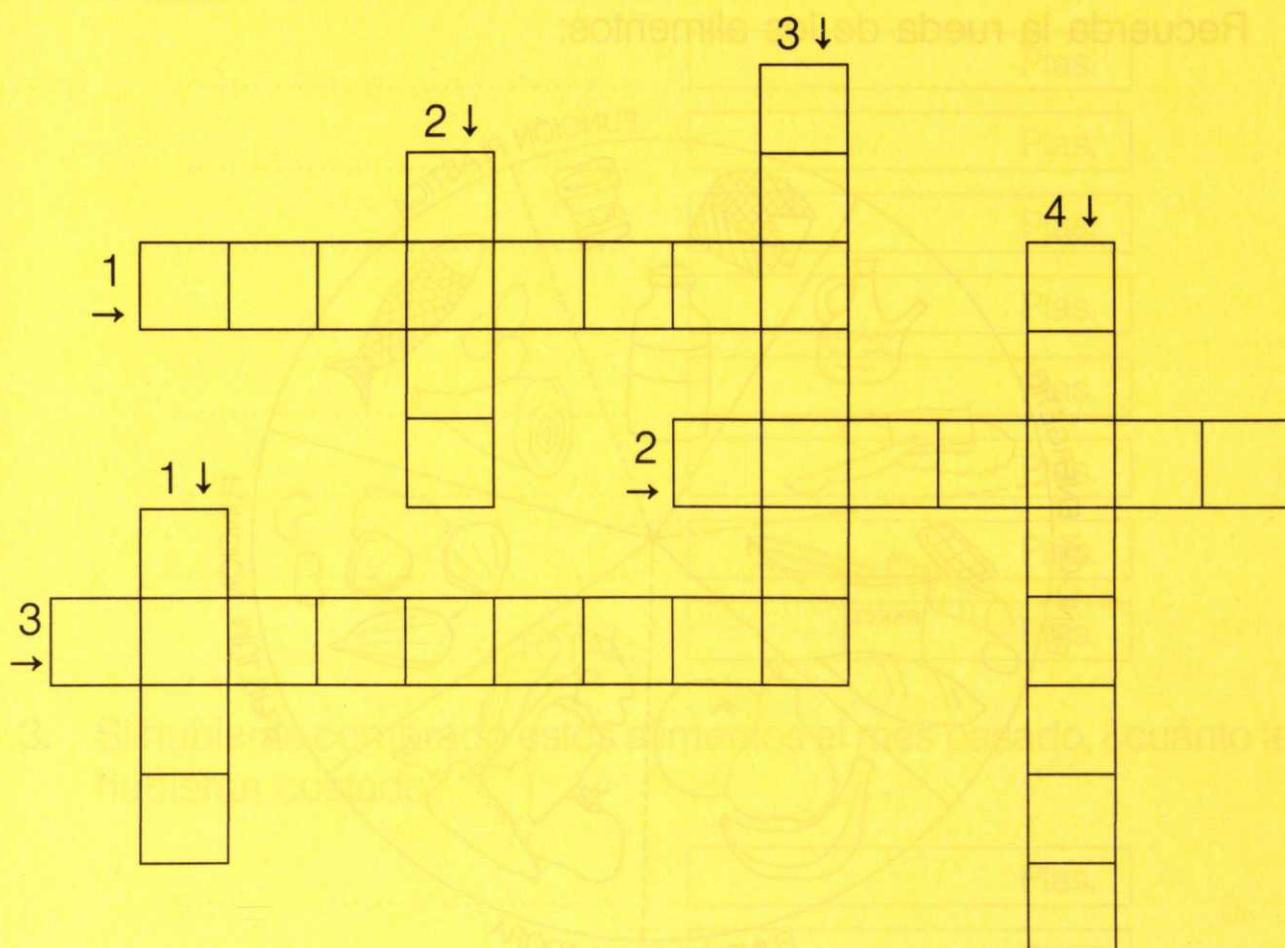
Adivinanzas

Alimentos de Navidad

1. Mi función es plástica y mi origen animal, nazco en el río y vivo en el mar.
.....
2. Soy pequeña y redonda de origen vegetal. Mi función es múltiple y me tienes que cascar.
.....
3. Mi función es plástica, mi origen animal, y en forma de rueda, me suelen presentar.
.....
4. Soy mucho más dulce que mi primo el pan. Mi función es energética y mi origen vegetal. Nunca falto en Navidad.
.....
5. Soy de origen animal. Me trinchas en Navidad. Matarme es una lástima, pues tengo función plástica.
.....
6. En el trópico nací con origen vegetal, mi función es regular y tu boca deleitar.
.....



Crucigrama



Horizontales →

1. Parte del aparato digestivo con forma de bolsa donde se digieren los alimentos.
2. Parte del aparato digestivo situado entre la boca y el esófago.
3. Parte muy larga y enrollada del aparato digestivo.

Verticales ↓

1. Parte final del intestino grueso por la que se expulsan los desechos.
2. Primera parte del aparato digestivo en donde empiezan a transformarse los alimentos.
3. Tubo que conduce los alimentos al estómago.
4. Organismo que segrega el jugo pancreático.

Recuerdo...

«Alimentación»

Recuerda la rueda de los alimentos:



1. Elabora un menú equilibrado para comer en familia el día de Navidad:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Haz una lista con todo lo que necesitas indicando su precio aproximado:

.....	<input type="text"/>	Ptas.
TOTAL:	<input type="text"/>	Ptas.

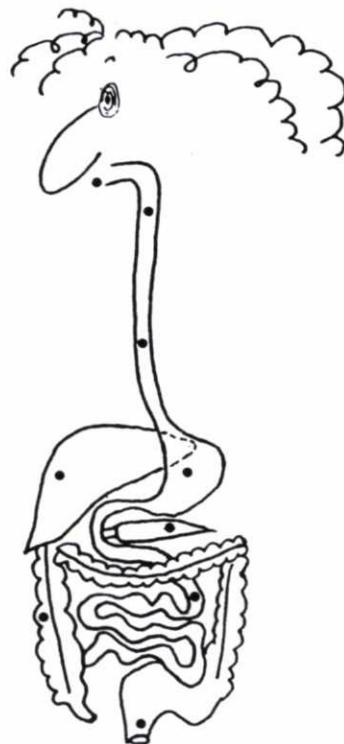
3. Si hubieras comprado estos alimentos el mes pasado, ¿cuánto te habrían costado?

.....	<input type="text"/>	Ptas.
TOTAL:	<input type="text"/>	Ptas.

4. ¿Cuánto te habrías ahorrado?

5. Completa:
- Son energéticos
- ¿Por qué?
- Son plásticos
- ¿Por qué?
- Son reguladores
- ¿Por qué?

6. Señala en el dibujo el recorrido del alimento y complétalo con estos nombres:





Ministerio de Educación y Ciencia
Subdirección General de Educación Permanente

VIVO Y APRENDO



NIVEL 2

Fichas de trabajo



Ministerio de Educación y Ciencia



Ministerio de Educación y Ciencia
Secretaría de Estado de Educación
Dirc. G. de F. P. Reglada y P. Educativa
Subdirc. Gral. de Educación Permanente

VIVO Y APRENDO



NIVEL 2

Fichas de trabajo

AUTORAS:

Consolación González Rico
M.ª Dolores Moya Alonso

DISEÑO, MAQUETACIÓN, ROTULACIÓN:

Ana M.ª Martín González

© Ministerio de Educación y Ciencia
Dirección General de Formación Profesional Reglada y Promoción Educativa

Edita: Subdirección General de Educación Permanente

NIPO: 176-94-156-6

ISBN: 84-369-2536-X

Depósito legal: M. 39.879-1994

Fotocomposición e impresión:

Impresos y Revistas, S. A. (IMPRESA)

Herreros, 42. Políg. Ind. Los Ángeles

GETAFE (Madrid)

Todo el mundo habla de salud

La OCU siguió los pasos de la Asociación del Corazón de Estados Unidos, que en una feroz campaña contra la todopoderosa industria del *fast food* reveló que las dietas que ofrecen estos establecimientos sobrepasan los límites de grasas, grasas saturadas, sodio, colesterol y calorías recomendadas.

**El negocio del
chocolate supera
en España los
50.000 millones**

*La necesidad de comer
rápida y cómodamente ha aumentado las ventas de alimentos
altos en calorías*

*La gente obesa está más
expuesta a contraer dolencias cardiovasculares y enfermedades
de alto riesgo*

El filón más importante de los hallados por los fabricantes de productos altos en calorías es el de la necesidad creciente de la población de comer con rapidez y comodidad.

**El 40% de la
publicidad
televisiva es
de alimento**

**La pérdida de
peso no debe ser
lineal, sino
escalonada**

Más del cuarenta por ciento de los jóvenes toledanos fuma
El Día Mundial de la Salud centró su atención en las enfermedades cardiovasculares

**Los toledanos padecen enfermedades por hábito
alimenticios, sedentismo y consumo de tabaco**

**La guerra a la
burguesa
redujo sus ventas
en un 20%**

**Reducir la
ingesta de grasa
es una clave para
adelgazar**



Los alimentos



Los alimentos son las sustancias que suministran al cuerpo:

- Materiales para producir calor, actividad y otras formas de energía.
- Material para el crecimiento, reconstrucción y reproducción del cuerpo.
- Sustancias que regulen los anteriores procesos.

De esta forma, nos encontramos en los alimentos con diferentes elementos que son muy valiosos para el organismo:

- Las proteínas.
- Los hidratos de carbono.
- Las grasas.
- Las vitaminas.
- Los minerales.
- El agua.

Todas estas sustancias se encuentran en los alimentos ayudando a crecer y a reparar el cuerpo.

No se pueden medir con una misma escala, ya que cada uno desempeña un trabajo distinto. Sin embargo, las sustancias que nos dan energía son medidas de una misma manera: **la caloría**, cantidad de energía necesaria para elevar la temperatura de un litro de agua un grado centígrado. ¡Qué lío! ¿Verdad?

Para que te hagas una idea, el hombre necesita para realizar sus procesos vitales de 2.500 a 3.000 calorías diarias, por lo que su alimentación tiene que darle esa cantidad, si no quiere consumir sus reservas.

Pero veamos qué funciones cumplen cada una:

LAS PROTEÍNAS

Son esenciales para el crecimiento, mantienen el equilibrio de los líquidos del cerebro, de la médula espinal y de los intestinos y ayudan a transportar los alimentos y los medicamentos. Las principales fuentes de proteínas son: las carnes, los huevos, el pescado y los derivados de la leche.

LOS HIDRATOS DE CARBONO O GLÚCIDOS

Nos proporcionan la mayor parte de la energía. Son importantes para que funcionen los órganos internos y el sistema nervioso. Se encuentran principalmente en las plantas (azúcares y almidón).

(Si en la dieta hay muchos hidratos de carbono la consecuencia es el aumento de peso.)

LAS GRASAS

Son la fuente más concentrada de energía. Se almacena en el cuerpo como capa de grasa bajo la piel, proporciona aislamiento, protección y reserva de alimentos para emergencia.

En los alimentos aparecen en tres formas distintas:

- Como grasa que se encuentra en las carnes, pescados, huevos, etc.
- Como mantequilla, manteca, margarina...
- Como grasa para cocinar.

¡IMPORTANTE! Las grasas animales tienen niveles altos de colesterol, mientras que las grasas vegetales tienden a prevenirlo.

LAS VITAMINAS

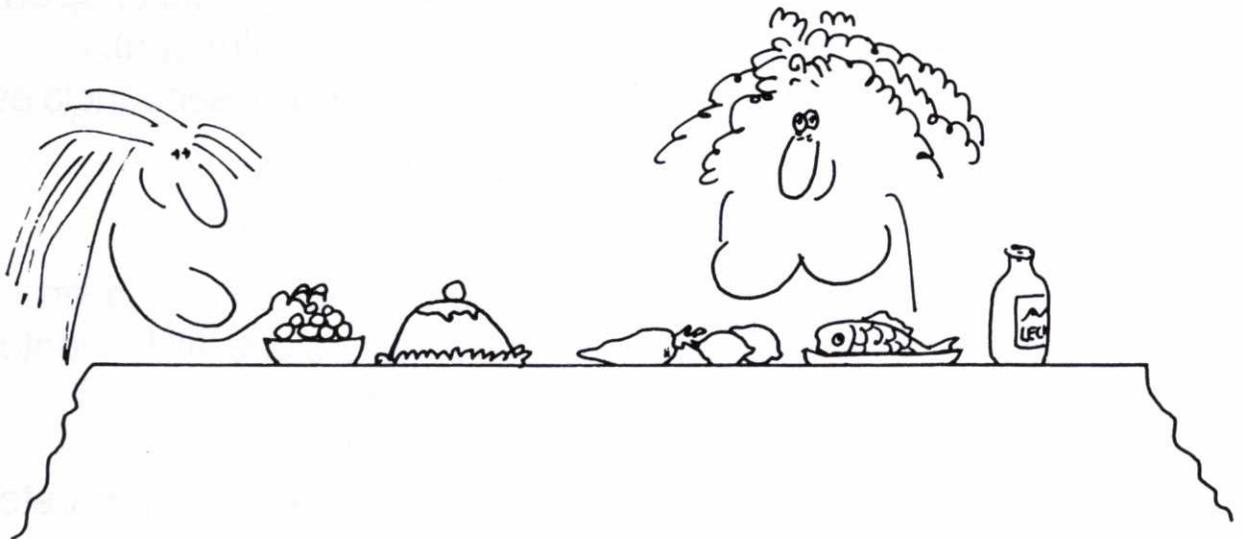
Son las sustancias que se encuentran en los alimentos en cantidades pequeñísimas. Son necesarias para regular los procesos químicos que realiza el cuerpo, sobre todo, para protegernos de las enfermedades.

LOS MINERALES

Al igual que las vitaminas, los minerales no proporcionan ni calor ni energía, pero son muy importantes para el buen funcionamiento de nuestro organismo. Los más importantes son: calcio, fósforo, hierro, sodio, cloro...

EL AGUA

Forma parte esencial de los tejidos del cuerpo. Unos 2/3 de él son de agua. Su principal función es de transporte, ya que la sangre, en su mayoría, es agua, llevando los alimentos a los tejidos y retirando las sustancias que no sirven. Diariamente necesitamos 6 ó 7 vasos de agua.



Errores alimenticios

- Se tiende a un consumo excesivo de calorías. Actualmente han disminuido las necesidades calóricas debido a la mecanización del trabajo, el sedentarismo, los transportes motorizados y la calefacción.
- El aumento de consumo de carnes es un factor que favorece las enfermedades cardiovasculares.
- La carencia de alimentos ricos en fibras y la eliminación del salvado de la harina del pan son causas de estreñimiento.
- El desayuno suele ser insuficiente, precipitado e incluso inexistente. Su escasez es responsable de las sensaciones de fatiga y malestar que nos invaden al final de la mañana.
- El hecho de «picar» impone al organismo un trabajo digestivo sin interrupción.
- No es cierto que la carne roja sea mejor para la salud.
- El hígado no es tan excelente para el niño como se cree, porque acumula residuos de sustancias que debe destruir.
- No es cierto que los huevos dañen el hígado ni produzcan colesterol.



Completa esta relación con otros errores que tú hayas detectado en nuestra alimentación.

.....

.....

.....

.....

.....

¡A ver si...!



En esta tabla se expresan las calorías que tienen cada 100 gramos de un alimento determinado.

ALIMENTOS (100 gramos)	GRASAS (gramos)	H. DE CARBONO (gramos)	PROTEÍNAS (gramos)	CALORÍAS
leche	4	5	3	63
queso de vaca	27	2	20	330
carne de cerdo	25	—	14	280
carne de vaca	14	—	19	202

Vamos a recordar las medidas de peso:

KILOGRAMO

HECTOGRAMO

DECAGRAMO

GRAMO

(kg)

(hg)

(dag)

(g)

Sus equivalencias son las siguientes:

$$1 \text{ kg} = 10 \text{ hg} = 100 \text{ dag} = 1.000 \text{ g}$$

$$1 \text{ hg} = 10 \text{ dag} = 100 \text{ g}$$

$$1 \text{ dag} = 10 \text{ g}$$

Resuelve con la ayuda de la tabla calórica:

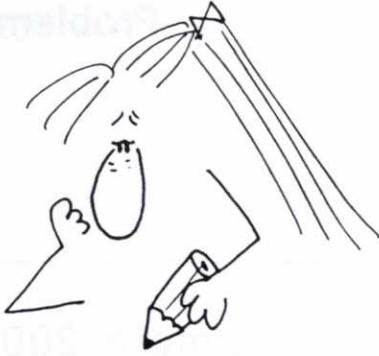
1. ¿Cuántas calorías aporta un kg de carne de vaca?
2. Si para cenar me como $\frac{1}{4}$ de kg de carne de cerdo y 100 g de queso de vaca. ¿Cuántas calorías apporto a mi organismo?

Problema



Ayer compré 200 g de queso a 1.500 ptas/kg; 250 g de foie-gras a 1.800 ptas/kg y $\frac{3}{4}$ kg de carne de ternera a 1.200 ptas/kg. ¿Con cuánto dinero volví a casa si llevaba un billete de 5.000 ptas.?

Problema



El ascensor de mi casa sólo puede transportar 400 kg de peso en cada viaje. Un día nos juntamos cinco personas para subir: mi padre que pesa 75 kg, mi abuelo con 650 hg, mi hermana María con 6.800 dag, mi cuñado que va con los 830 hg y yo con 55 kg. ¿Pudo o no pudo el ascensor con nosotros?

¿Qué sabes de...?

Completa según el modelo:



Galicia

SITUACIÓN GEOGRÁFICA: Noroeste
 TEMPERATURA: Suave todo el año
 LLUVIAS: Abundantes y regulares
 AGRICULTURA: Prados y bosques
 PLATOS TÍPICOS: Pote gallego



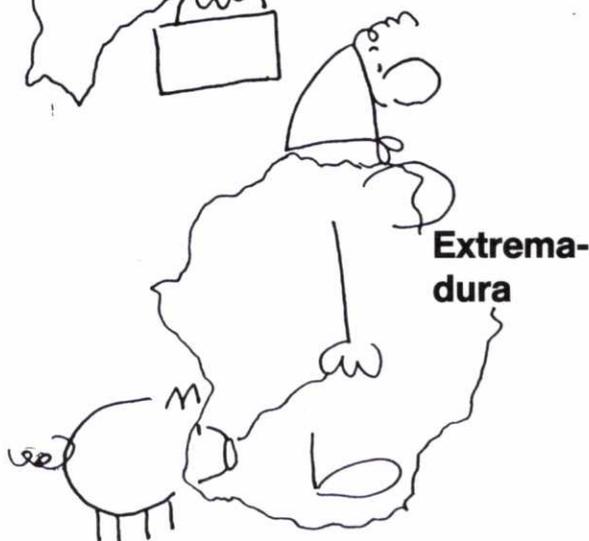
País Vasco

SITUACIÓN GEOGRÁFICA:
 TEMPERATURA:
 LLUVIAS:
 AGRICULTURA:
 PLATOS TÍPICOS:



Cataluña

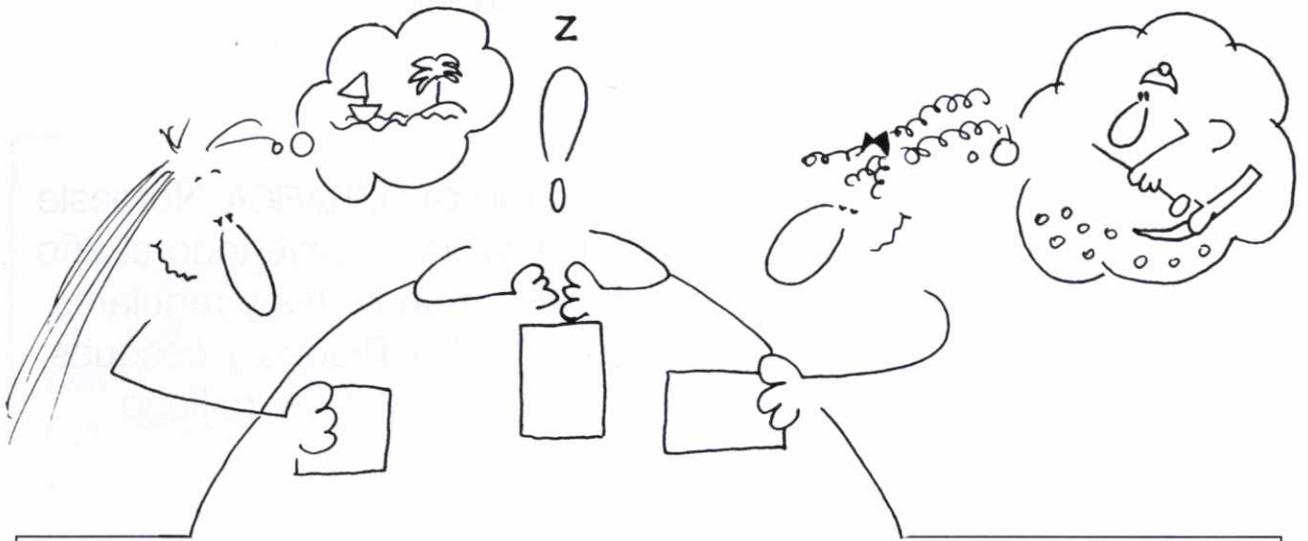
SITUACIÓN GEOGRÁFICA:
 TEMPERATURA:
 LLUVIAS:
 AGRICULTURA:
 PLATOS TÍPICOS:



**Extrema-
dura**

SITUACIÓN GEOGRÁFICA:
 TEMPERATURA:
 LLUVIAS:
 AGRICULTURA:
 PLATOS TÍPICOS:

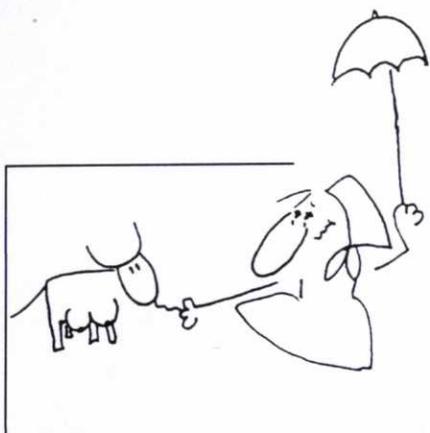
Mesa redonda



Conclusiones

Climas de España





Clima atlántico

Corresponde a la zona del Cantábrico y de Galicia. Tiene temperaturas suaves y precipitaciones frecuentes. El paisaje es verde y húmedo.

Clima interior



Es el nuestro. Ya sabes, en invierno, mucho frío y en verano, calor sofocante. Las lluvias son escasas. Se da en la meseta, en la depresión del Ebro y una parte de la del Guadalquivir.

Clima canario



Es un clima atlántico, pero muy peculiar. Las variaciones de temperatura entre invierno y verano son pequeñas y las precipitaciones muy escasas.

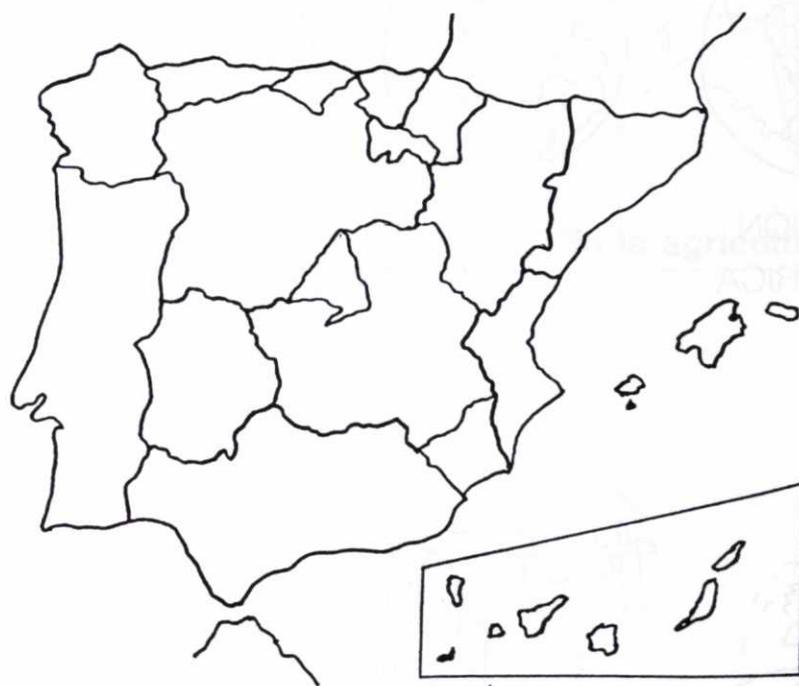
Clima mediterráneo

Es propio de las Baleares, de la zona litoral mediterránea y de gran parte de Andalucía y Extremadura. Los veranos son cálidos y secos y los inviernos, templados. Las precipitaciones son escasas. La vegetación está formada por el matorral (la jara, el romero...) y algunos árboles de hoja perenne, como el pino y el alcornoque.

Yo nací...



Sitúa el lugar de tu nacimiento y escribe lo que sepas sobre su clima y los hábitos alimenticios.



Nací en

.....

.....

.....

.....

.....

.....

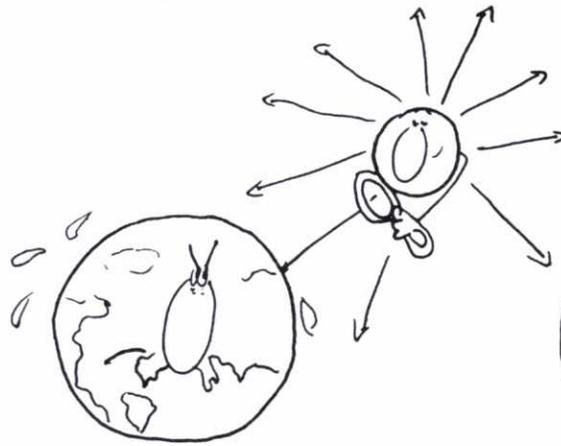
¿Qué es el clima?

Es el conjunto de elementos atmosféricos que caracterizan un lugar determinado.

El clima lo determinan:



LA PRESIÓN
ATMOSFÉRICA



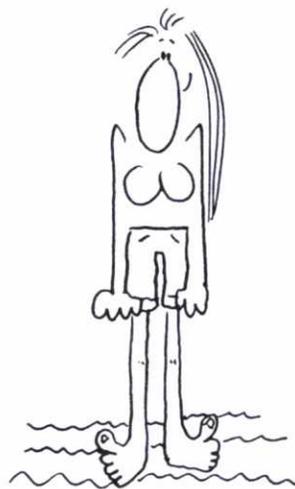
LA
TEMPERATURA



LAS
PRECIPITACIONES



LA
LATITUD

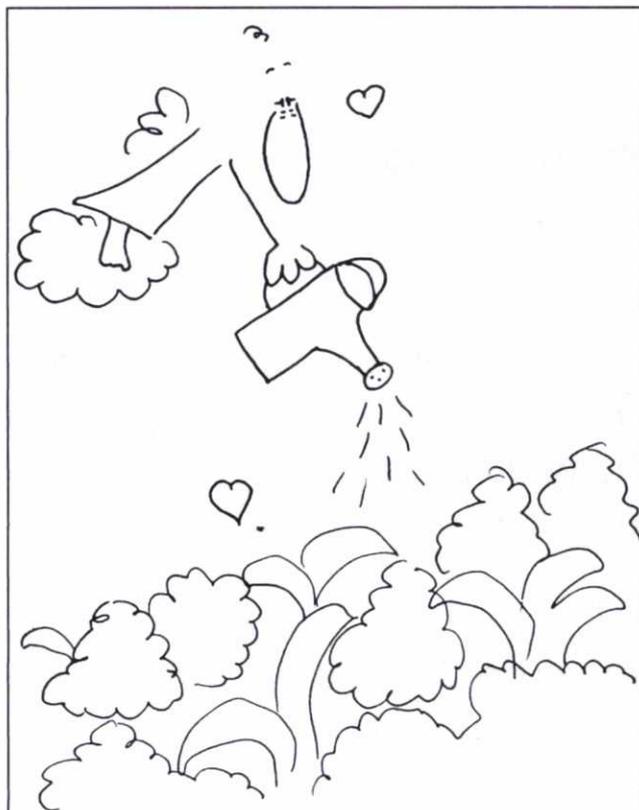


LA PROXIMIDAD
AL MAR



LA
ALTITUD

El clima: influencia en las actividades humanas



En la vegetación



En la agricultura



En la distribución de la población



En la alimentación

El clima: influencia en las actividades humanas

EN LA VEGETACIÓN:

Un clima lluvioso dará una vegetación abundante, y también, una vegetación abundante atrae a las lluvias.

EN LA AGRICULTURA:

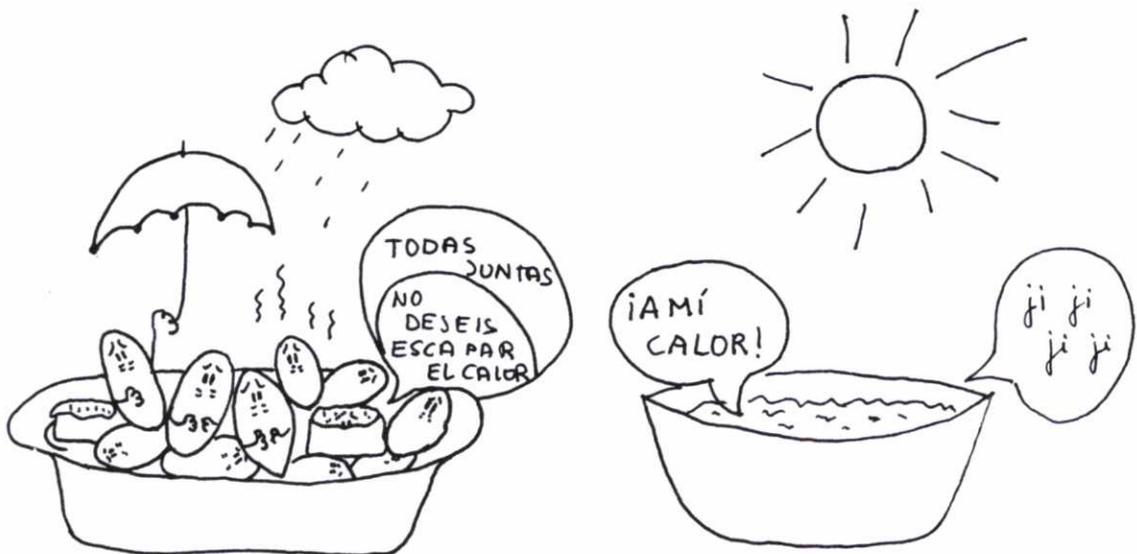
Cada cultivo exige condiciones de temperatura y humedad determinadas. Por ejemplo, el secano: olivo, cereal, vid son propios del clima mediterráneo. En la España húmeda se dan maíz, patatas... En Canarias predominan los frutos tropicales.

EN LA DISTRIBUCIÓN DE LA POBLACIÓN:

Están mucho más pobladas las zonas de clima suave. La industrialización se da mucho más en estas zonas por la misma razón.

EN LA ALIMENTACIÓN:

La agricultura condiciona el tipo de alimentación. Lógicamente se consumirá más de aquello que se produce. La temperatura de la zona va a determinar también la dieta. No necesita las mismas calorías una asturiana que una andaluza: acordémonos de una fabada y de un gazpacho.

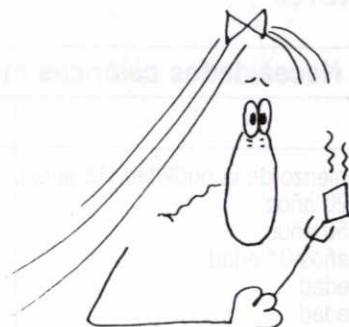


La buena nutrición

Va ligada a una dieta equilibrada. Ésta va a depender sobre todo de:



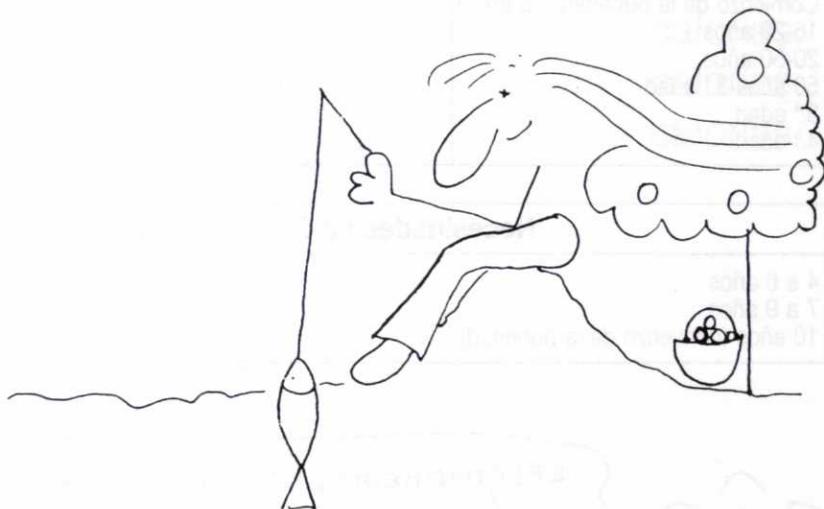
LOS CONOCIMIENTOS
SOBRE ALIMENTACIÓN



LOS GUSTOS
PERSONALES



EL PODER
ADQUISITIVO



EL MEDIO NATURAL



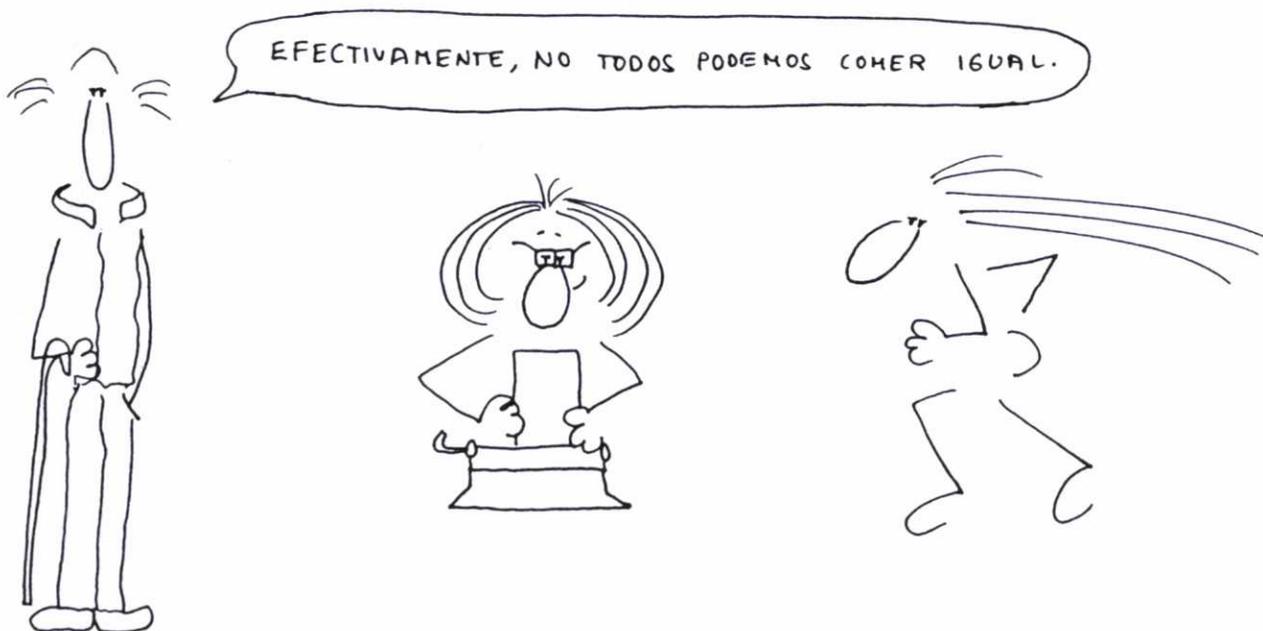
La dieta equilibrada

La cantidad de calorías necesarias para seguir una dieta equilibrada depende de la actividad física, del peso, de la edad, del sexo, et- cétera.

Necesidades calóricas medias por día en la mujer (calculadas para mujeres de 60 kg)			
	Sedentaria	Actividad media	Actividad importante
Comienzo de la pubertad (15 años)		2.400 a 2.800	
16-20 años	2.200	2.400	2.600
20-50 años	2.000	2.400	hasta 3.000
50 años-3. ^a edad	1.900	2.200	hasta 2.700
3. ^a edad	1.800	2.000	
4. ^a edad		1.600 a 2.000	

Necesidades calóricas medias por día en el hombre (70 kg de peso)			
	Sedentario	Actividad media	Actividad importante
Comienzo de la pubertad (15 años)		2.600 a 3.000	
16-20 años	3.000	3.200	3.500
20-50 años	2.500	3.000	hasta 4.000
50 años-3. ^a edad	2.250	2.700	hasta 3.600
3. ^a edad	2.000	2.400	
4. ^a edad		1.600 a 2.000	

Necesidades calóricas medias por día en el niño	
4 a 6 años	1.300 a 1.500
7 a 9 años	1.600 a 1.900
10 años (comienzo de la pubertad)	2.000 a 2.300



Recuerda y completa



Tu dieta equilibrada consta de calorías.
Tu hijo necesita calorías.
Tu hija necesita calorías.
Tu marido necesita calorías.
Tus familiares ancianos necesitan calorías.
Otra persona necesita calorías.



Escribe si es verdadero o falso

Ayudándote de la tabla que tienes al final de esta página.

- La carne de cerdo tiene más materia grasa que la carne de vaca.
.....
- La carne de vaca aporta el doble de calorías que la carne de pollo.
.....
- Tres huevos tienen la misma propiedad de proteínas que 100 g de pollo.
- 100 g de mantequilla aportan más calorías que 100 g de aceite.
.....
- El azúcar es el producto que más hidratos de carbono posee.
.....
- Las acelgas alimentan menos que la lechuga.
.....

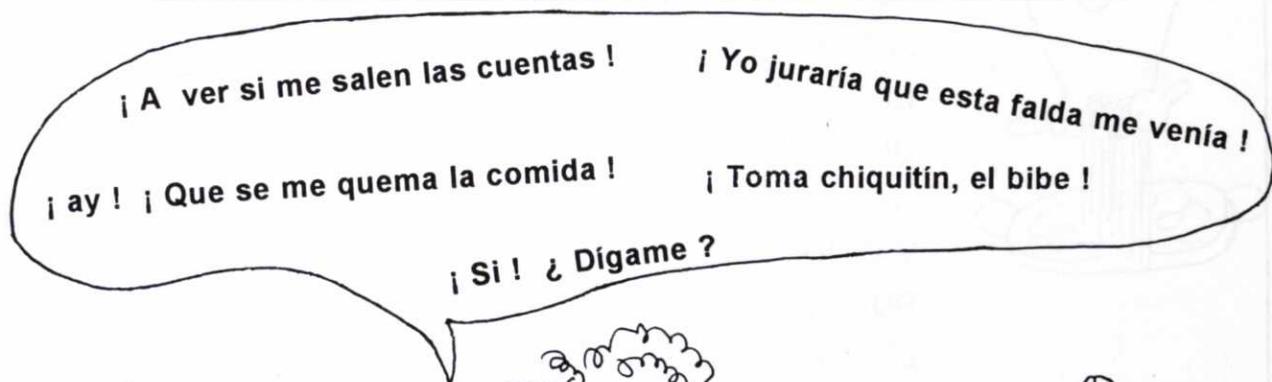
ALIMENTOS (100 gramos)	GRASAS (gramos)	HIDRATOS DE CARBONO (gramos)	PROTEÍNAS (gramos)	CALORÍAS
leche	4	5	3	63
queso de vaca	27	2	20	330
carne de cerdo	25	–	14	280
carne de vaca	14	–	19	202
pollo	14	–	18	200
huevos (uno)	6	–	6	78
sardinias	7	–	22	152
truchas	10	–	18	162
pescadilla	1	–	17	75
lentejas	2	53	22	318
patatas	–	19	2	85

ALIMENTOS (100 gramos)	GRASAS (gramos)	HIDRATOS DE CARBONO (gramos)	PROTEÍNAS (gramos)	CALORÍAS
acelgas	–	3	2	20
lechuga	–	3	1	16
pera	–	14	1	60
naranja	–	10	1	42
macarrones	1	74	10	350
pan	1	60	8	280
arroz	1	80	7	360
dulces	2	68	1	294
azúcar	–	100	–	400
mantequilla	82	–	1	742
aceite	100	–	–	900
panceta	64	–	10	616

Con la tabla anterior comprueba de cuántas calorías consta esta dieta y para quién podría ser apropiada.

Ejemplo de dieta equilibrada.

Desayuno:	250 cc leche 60 g pan 50 g queso o jamón
Media mañana:	1 fruta
Comida:	1.º plato: legumbres 2.º plato: 200 g carne 50 g de pan 1 fruta
Merienda:	250 g. leche
Cena:	1.º plato: verdura 2.º plato: 2 huevos con ensalada 50 g de pan 1 fruta



Esta dieta proporciona calorías
y puede ser apropiada para

PENSANDO EN TÍ...
AUNQUE SEA EN LA COCINA

Elabora tu propia dieta equilibrada
con arreglo a tu edad y actividad.

Cocinando



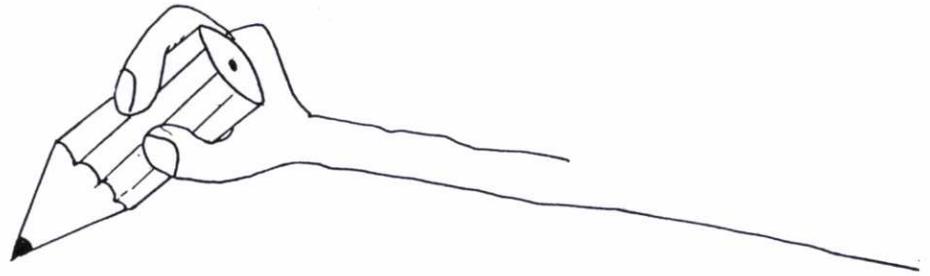
Lanzó Carvalho los spaghettis en el agua bu-
lliente y salada y mientras se cocían empezó a freír
la saltimboca. Puso en marcha el horno para que
en su momento conservara la temperatura de la
carne y probó un spaghetti. Los dientes lo cortaron
sin aplastarlo y el paladar notó la textura de la ha-
rina en el momento de robarle el aroma al cereal.
Estaban a punto. Tiró el agua caliente y añadió a la
salsa dos yemas de huevo que batió con todo lo
demás. Vertió la salsa sobre los spaghettis hu-
meantes y con una cuchara y un tenedor subió y
bajó los filamentos como cabelleras untuosas que
se iban impregnando del alma marfileña de la
salsa. Fuster abrió las botellas de vino, cerró los
ojos para que las narices tuvieran una mayor posi-
bilidad de aspirar el aroma del plato.

— ¡Porca miseria!

«Tatuaje», Manuel VÁZQUEZ MONTALBÁN



Sobre el texto



1. Busca en el diccionario las siguientes palabras:

Bulliente

Textura

2. Intenta resumir en dos líneas el texto.

.....

3. Sustituye por otra palabra que tenga el mismo significado que la resaltada.

Lanzó los spaghetti en el agua **bulliente**.

.....

El paladar notó la **textura** de la harina.

.....

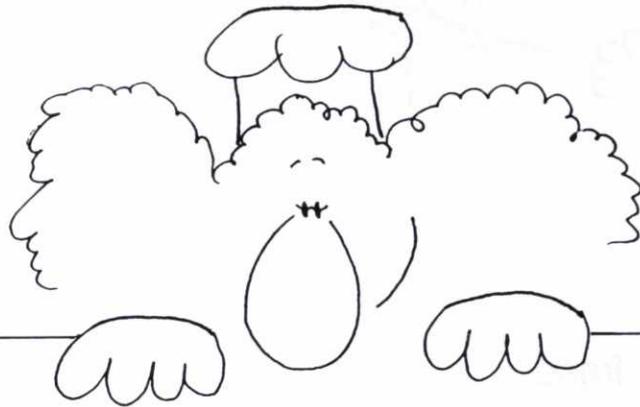
Bajó los **filamentos** como cabelleras **untuosas**.

.....

4. Y por último, señala las palabras que te parezcan de otra lengua (préstamos lingüísticos).

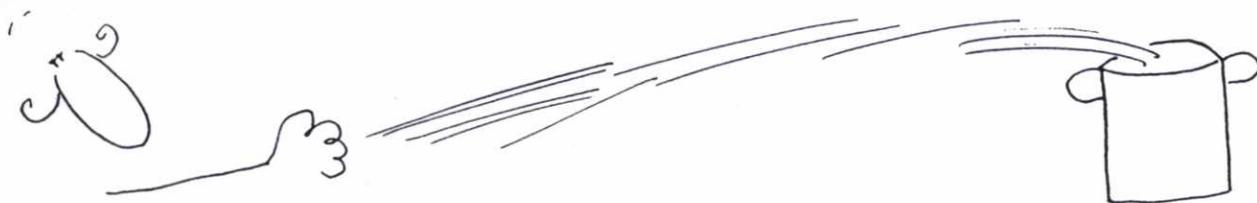
.....

¡A comer tocan!



Escribe tu receta

Recuerda y profundiza



Fíjate en esta frase:

«Carvalho lanzó los spaghettis en el agua bulliente.»

Si recuerdas lo aprendido en el núcleo anterior, podrás separar el sujeto y el predicado de esta manera:

Carvalho
SUJETO

lanzó los spaghettis en el agua bulliente
PREDICADO

Centra tu atención en el predicado. ¿Cuál crees tú que es la palabra más importante? ¡Muy bien, LANZÓ!

Este tipo de palabra se llama VERBO.

Muy interesante

Verbo es la palabra que expresa la acción o estado del sujeto.

Vamos a decir algo más sobre este verbo.



- ¿Quién LANZÓ? → Él → 3.^a persona
- ¿Cuántas personas LANZARON? → Una → Singular.
- ¿Cuándo LANZÓ? → En el pasado → Tiempo pasado

Así pues:

- Persona { 1.^a (yo, nosotras/nosotros)
2.^a (tú, vosotras/vosotros)
3.^a (ella, él, ellas, ellos)
- Número { Singular
Plural
- Tiempo { Presente
Pasado
Futuro

Ahora te toca a ti:

Completa este cuadro analizando los siguientes verbos:

- COCÍAN
- PROBÓ
- CORTARON
- ESCRIBO
- COMES

LANZÓ viene de la palabra LANZAR, que es su infinitivo. En castellano los infinitivos pueden acabar en -ar, -er, -ir, según pertenezcan a la primera, segunda o tercera conjugación.

Así, por ejemplo:

	Infinitivo	Conjugación
Cortaron	cortar	1. ^a conjugación
cocían	cocer	2. ^a conjugación
iban	ir	3. ^a conjugación

Siguiendo los ejemplos anteriores, completa:

	Infinitivo	Conjugación
Puso
Conservo
Notes
Estaban
Éramos
Tiráis



Amar
1.^a CONJUGACIÓN



Beber
2.^a CONJUGACIÓN



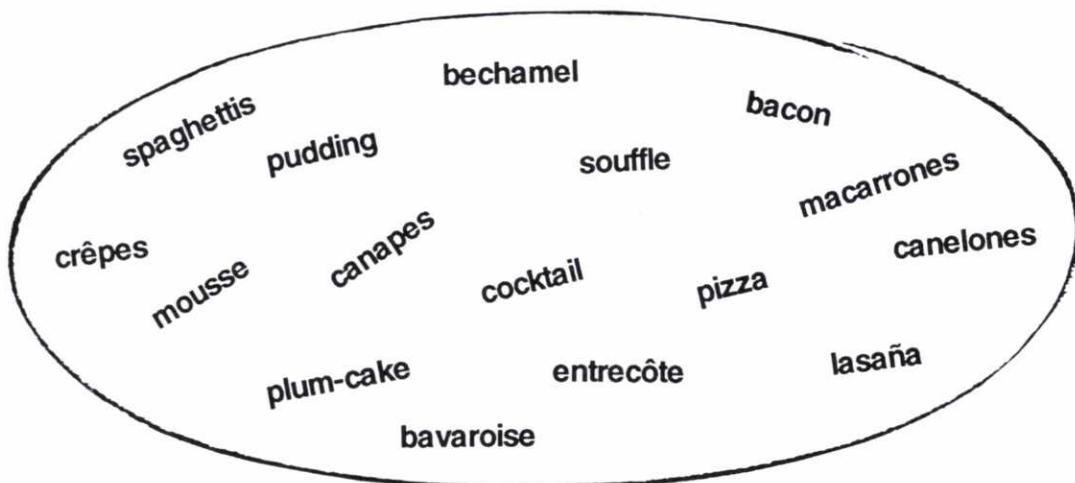
Vivir
3.^a CONJUGACIÓN

Palabras inglesas de uso en castellano

«De todo nos alimentamos»



¡Marchando una de!



Échales una mano a estos extranjeros. Clasifica estos alimentos por su nacionalidad.



.....
.....
.....
.....
.....

El proceso de la alimentación

Comienza con la masticación de los alimentos sólidos en la boca, con muelas y dientes los trituramos y los mezclamos con la saliva, formando el bolo alimenticio.

Este bolo pasa por la faringe y el esófago hasta el estómago, que hace de depósito, y donde se produce la digestión estomacal.

Una vez allí se mezcla con los jugos que producen las glándulas gástricas y se disuelven transformándose en una especie de papilla que recibe el nombre de quimo.

La digestión durará más o menos dependiendo de la cantidad y el tipo de alimentos que tomemos. Las grasas se digieren con mayor dificultad y lentitud.

Pero..., ¡seguimos!, una vez que el quimo sale del estómago llega al intestino delgado, donde el hígado y el páncreas aportan

sus jugos que hacen que el quimo se vuelva más fluido y le llamaremos ahora quilo.

A partir de este momento comienza el proceso de asimilación que consiste en la absorción por las paredes del intestino, como si fuera una esponja, de las sustancias nutritivas, uniéndose a la sangre a través de los vasos sanguíneos.

La parte de los alimentos que no es absorbida por las paredes del intestino delgado pasa al intestino grueso y por el recto y, a través del ano, se expulsa al exterior mediante la defecación.

Como vimos, las sustancias aprovechables pasaban a la sangre, que se ocupa de distribuir las, junto con el oxígeno, por todo el organismo. El plasma será el elemento de la sangre que transportará los alimentos a cada una de las células de nuestro cuerpo y que forman los distintos tejidos.

El proceso de la alimentación



Vamos a ver lo que sabes

Completa el cuadro con ayuda de estos textos:



El proceso de la alimentación

ÓRGANO	FUNCIÓN QUE REALIZA
En la boca	
En el estómago	
En el intestino delgado	
En el intestino grueso	
Por el ano	

- Se mastican y se insalivan los alimentos.
- Se almacenan los desechos.
- Se separan las sustancias nutritivas y las sustancias de desecho.
- Se expulsan los desechos al exterior.
- Se mezclan los alimentos con los jugos gástricos formando el quimo.

Recuerdo...



1. Piensa un momento y escribe tres aspectos referentes a la alimentación en los que, después de haber trabajado este tema, creas tú que has mejorado

.....
.....
.....

2. Cita los cuatro climas que has estudiado, más importantes de España.

.....
.....
.....
.....

3. Define el siguiente concepto gramatical:
VERBO

.....
.....

4. Intenta describir en pocas líneas el proceso de la alimentación.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

5. Ahora, cuando vas a comprar, ya tienes muy claro lo que es:
un producto light

.....

un plum-cake

.....

el bacon

.....





Ministerio de Educación y Ciencia
Subdirección General de Educación Permanente