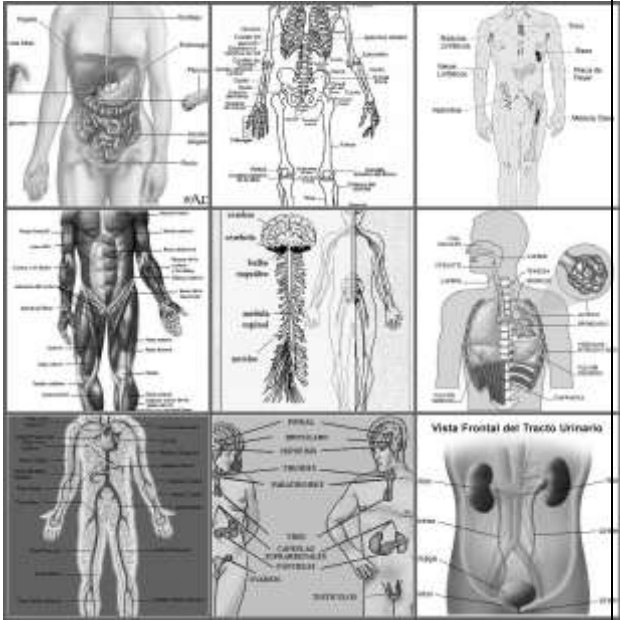


FECHA:	PERIODO:	GRADO:
Áreas: Ciencias Naturales		
NOMBRE DEL ESTUDIANTE:		

CIENCIAS NATURALES

- I. La leche materna es esencial para una vida sana. Ella contiene calcio, fósforo y vitaminas en la cantidad adecuada. Tiene la temperatura ideal para ser consumida y bien acondicionada. Cuando la madre lacta a su hijo le brinda el alimento biológico y el afecto que necesita. La leche materna es insustituible por las siguientes razones:
- Proporciona nutrientes y anticuerpos necesarios para la buena salud del bebe.
 - No está expuesta a bacterias, así que el niño o niña queda libre de contaminaciones externas.
 - En el proceso de lactancia se fortalece el vínculo afectivo y comunicativo entre madre e hijo. La leche de vaca puede:
 - Provocar alergias
 - Ser muy fuerte para el organismo del niño o la niña.
 - Transmitir las enfermedades del animal que la produce. Cuando la madre presenta dificultades para amamantar a su bebe puede conseguir leche materna con una nodriza.
- Lee con atención y responde:
- 1- La leche materna contiene:
- a. Calcio,
 - b. fosforo
 - c. vitaminas
 - d. calcio, fósforo, vitaminas
- 2- la leche materna es insustituible por qué?
- a. fortalece el vínculo afectivo entre madre e hijo
 - b. proporciona nutrientes
 - c. proporciona nutrientes y anticuerpo, está libre de bacterias
 - d. Provoca alergias
- 3- La leche materna es esencial:
- a. Para la madre
 - b. Para evitar contaminaciones
 - c. Para la lactancia
 - d. Para una vida sana.
- II. De la misma forma que todos los demás seres vivos que habitan el planeta tierra necesitan alimentarse para poder realizar todas las funciones vitales, los seres humanos necesitamos alimentarnos para conservar su vida y reponer la energía que se transforma cuando estudiamos, trabajamos o jugamos. Los alimentos son sustancias que ingerimos. Estas sustancias nos proporcionan energía, nos ayudan a defendernos de las enfermedades, recuperan los órganos que se nos enferman y regulan todas nuestras funciones vitales. Gracias a que los alimentos nos brindan **agua, carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y calorías** podemos vivir en nuestro planeta tierra. Un solo alimento no proporciona los nutrientes necesarios para tener una buena salud. Es por ello que se habla de una alimentación balanceada, que es aquella que proporciona la cantidad de nutrientes indispensables para el organismo.
4. Según el texto, debemos alimentarnos para:
- a. Tener energía
 - b. Poder realizar todas las funciones vitales
 - c. Conservar nuestra vida
 - d. Conservar nuestra vida, reponer la energía que se transforma cuando realizamos una actividad física.
5. Los alimentos nos ayudan a :
- a. Recuperar energía, defendernos de enfermedades, recuperar los órganos que se enferman.
 - b. Tener buena salud, ganar calorías
 - c. Aumentar de peso.
 - d. Vencer el paso del tiempo
6. Un solo alimento no nos brinda agua, carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y calorías, por eso necesitamos una alimentación:
- a. Completa
 - b. Rica en vitaminas
 - c. Baja en grasas
 - d. Balanceada

- III. Los alimentos necesarios para una alimentación balanceada se clasifican en: ***Constructores**: los que proveen los nutrientes necesarios para el mantenimiento y el crecimiento del organismo. ***Energéticos**: los que proveen energía al cuerpo para la realización de actividades físicas como correr entre otros. ***Reguladores**: los que regulan el funcionamiento del organismo porque evitan las enfermedades, fortalecen los dientes, los huesos y favorecen la coagulación y la actividad muscular y nerviosa. Según el texto
7. Nos proveen los nutrientes necesarios para el crecimiento y mantenimiento del organismo
- a. Alimentos energéticos
 - b. Alimentos reguladores
 - c. Alimentos constructores
 - d. Frutas y verduras
8. Los alimentos necesarios para una alimentación balanceada los encontramos en tres grupos:
- a. Proteicos
 - b. Cárnicos
 - c. Constructores, reguladores
 - d. Constructores, energéticos, reguladores
9. El cuerpo necesita energía (calor) para realizar actividades como correr, saltar, estudiar, jugar; esta se encuentra en los alimentos:
- a. Constructores
 - b. Energéticos
 - c. Reguladores
 - d. Constructores, energéticos.
- IV. El cuerpo humano posee más de cincuenta billones de células. Éstas se agrupan en tejidos, los cuales se organizan en órganos, y éstos en ocho aparatos o sistemas: locomotor (muscular y óseo), respiratorio, digestivo, excretor, circulatorio, endocrino, nervioso y reproductor.



10. Son órganos que forman parte del sistema digestivo:
- a. El corazón, esófago, boca
 - b. Estómago, esófagos, intestinos
 - c. Páncreas, venas, capilares
 - d. Estómago, laringe, arterias