

Nos alimentamos  
Ciencias naturales  
2º primaria

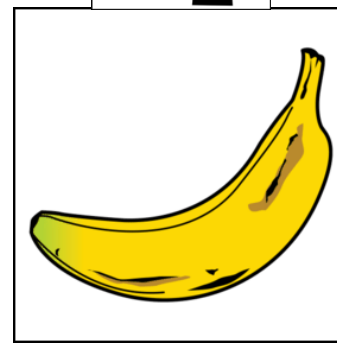
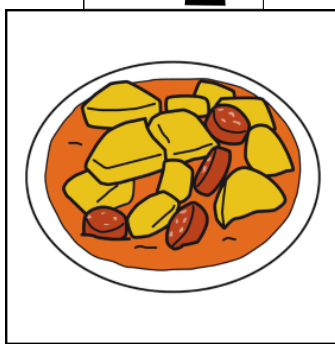
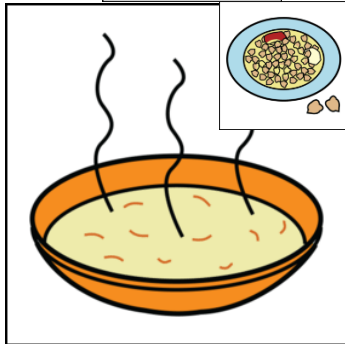


ANA  
ASOCIACIÓN  
NAVARRA DE  
AUTISMO



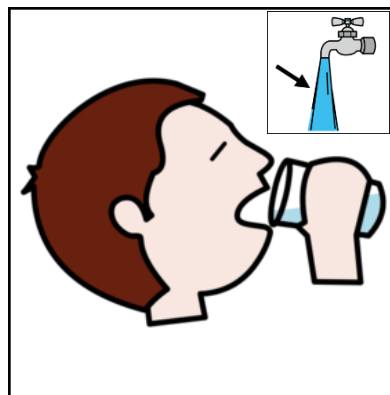
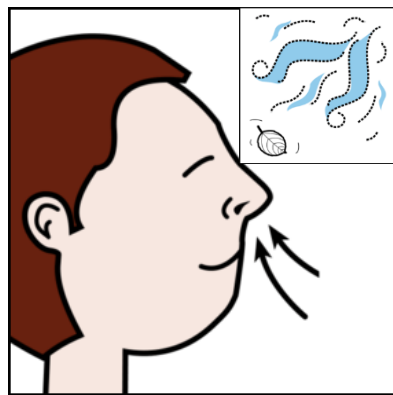
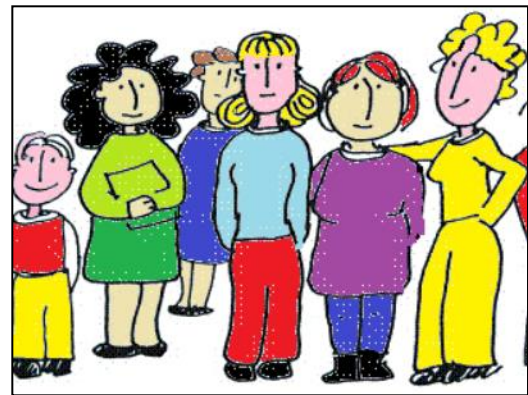


Estas personas están en un supermercado y compran comida

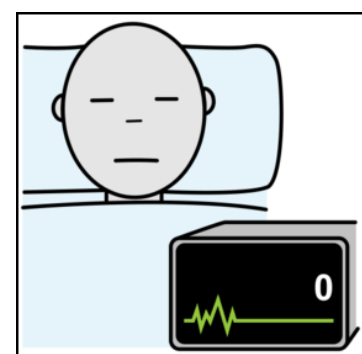
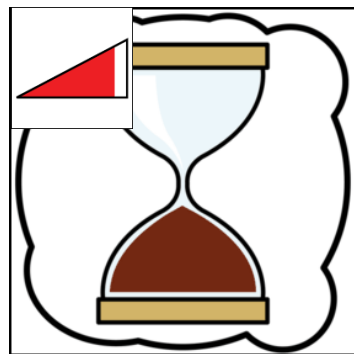


Mis comidas favoritas son sopa con garbanzos, patatas con chorizo, filete con patatas, plátano, helado

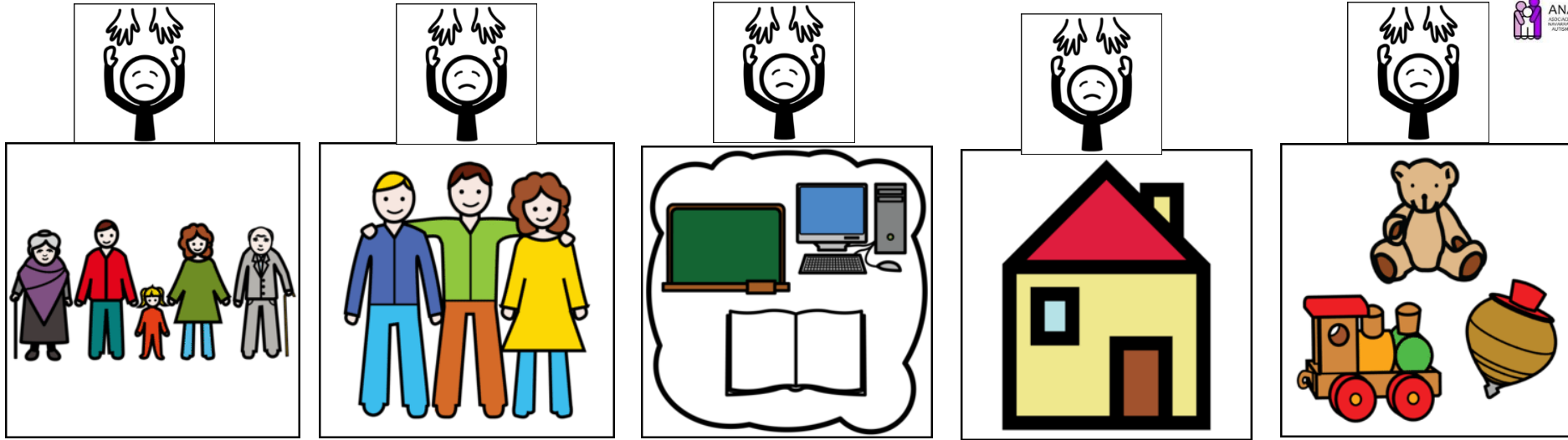




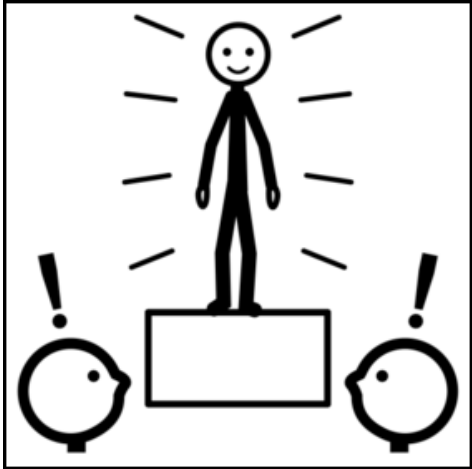
La gente para vivir necesita AIRE para respirar y AGUA para beber.  
El aire y el agua son IMPRESCINDIBLES



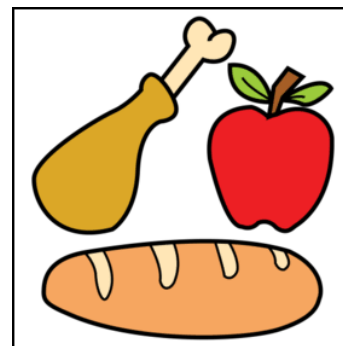
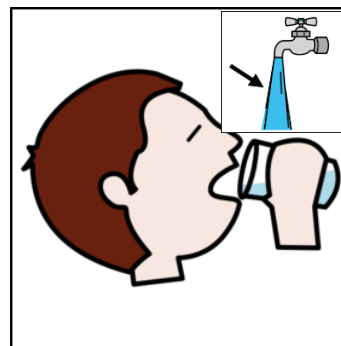
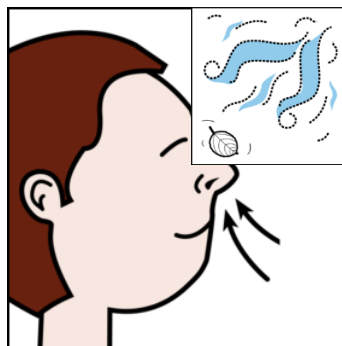
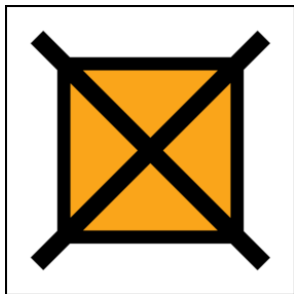
Si una persona pasa mucho tiempo sin comer ni beber, o si no respira, se muere



Las personas necesitan una familia, amigos, educación y vivienda. También juguetes.



Los amigos, la educación, la vivienda y los juguetes son IMPORTANTES pero NO son IMPRESCINDIBLES



Los seres humanos no podemos vivir sin aire, agua y alimentos. Son IMPRESCINDIBLES

## IMPRESINDIBLES



¿Qué necesitan estas personas? Observa y contesta.



agua

aire



Necesita

¿Qué otras necesidades tenemos las personas? Marca las tres que consideres más importantes.

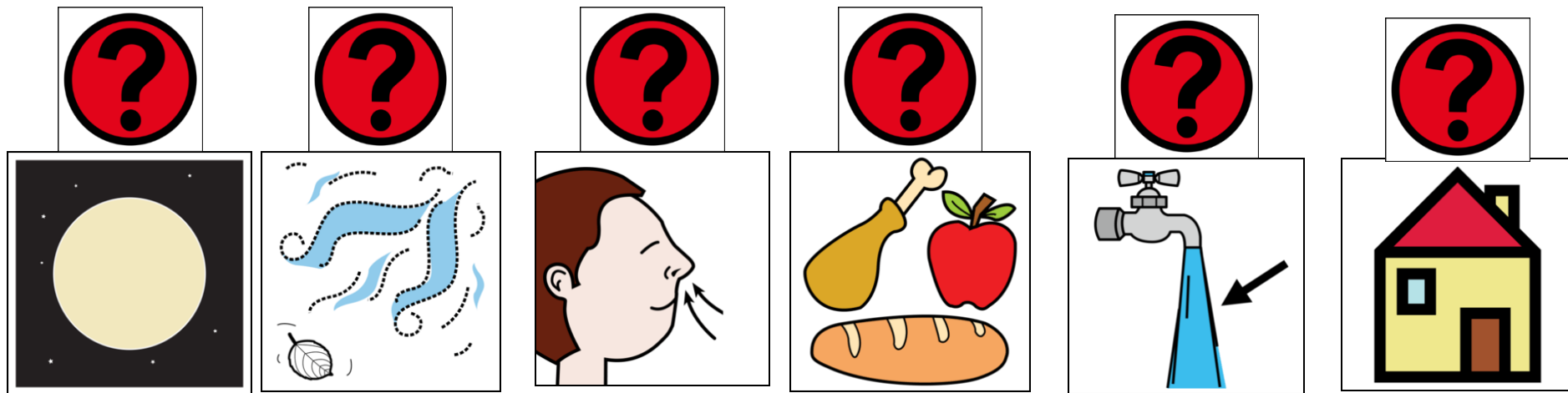
Familia y amigos.     Juguetes.     Educación.     Vivienda.

► ¿Estas cosas son tan imprescindibles como el agua y el aire? ¿Por qué?



ASOCIACIÓN  
NAVARRA DE  
AUTISMO





¿En la luna hay aire para respirar? ¿En la luna hay alimentos? ¿Hay agua? ¿En la luna hay casas?

¿Podríamos sobrevivir en la Luna? ¿Por qué? Debate con tus compañeros y anota tus conclusiones.

---



---



---



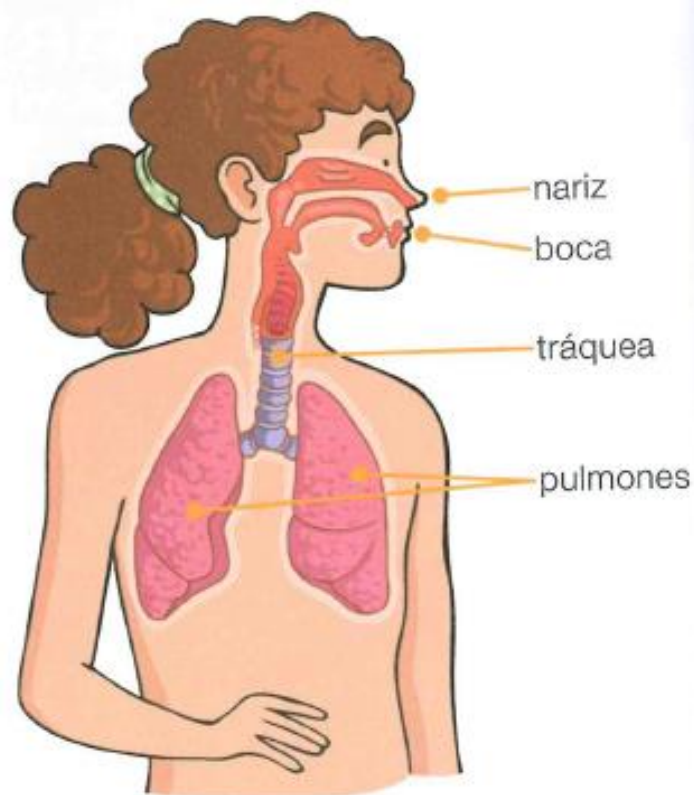


# La respiración

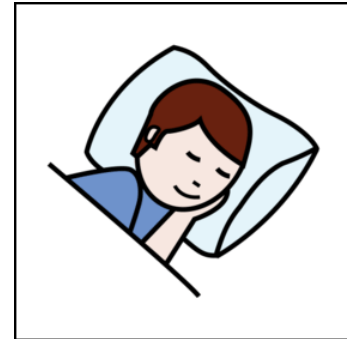
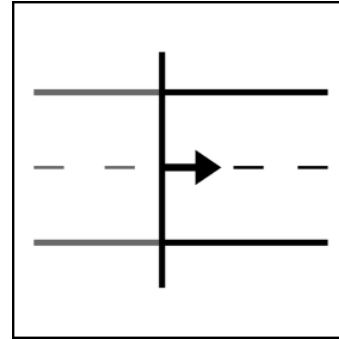
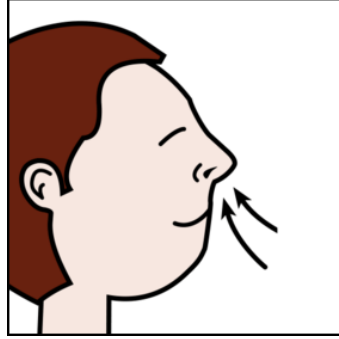
Las personas necesitamos respirar continuamente, incluso cuando estamos dormidos. Respirar es tomar aire y absorber de él el **oxígeno**, un gas que forma parte del aire.

Cuando respiramos, el aire entra en nuestro cuerpo por la **nariz** o la **boca**. Luego pasa por un tubo llamado **tráquea** y llega a los **pulmones**, que están en el interior de nuestro pecho.

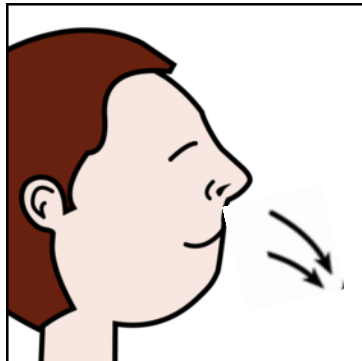
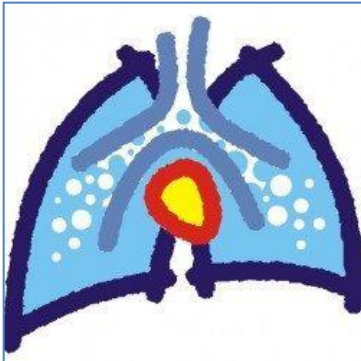
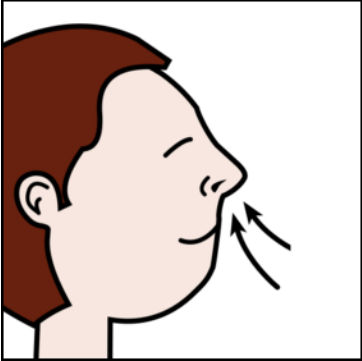
Tras absorber el oxígeno, expulsamos el aire de los pulmones para volver a respirar otra vez.



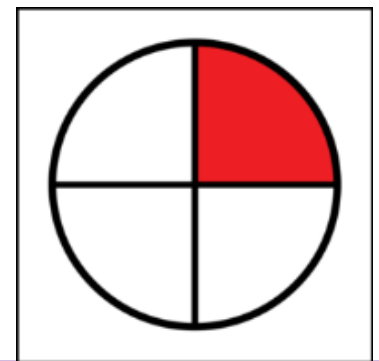
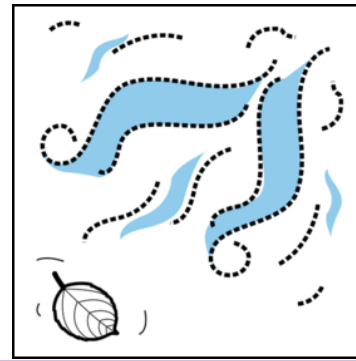
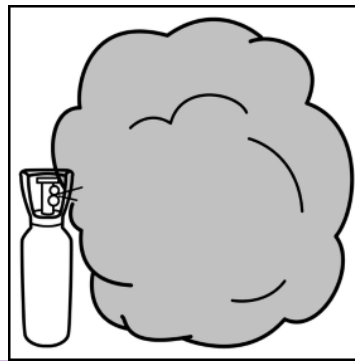
Respirar correctamente es bueno para nuestra salud y nos ayuda a relajarnos cuando estamos nerviosos. Por eso es conveniente realizar ejercicios que fortalezcan nuestros pulmones.



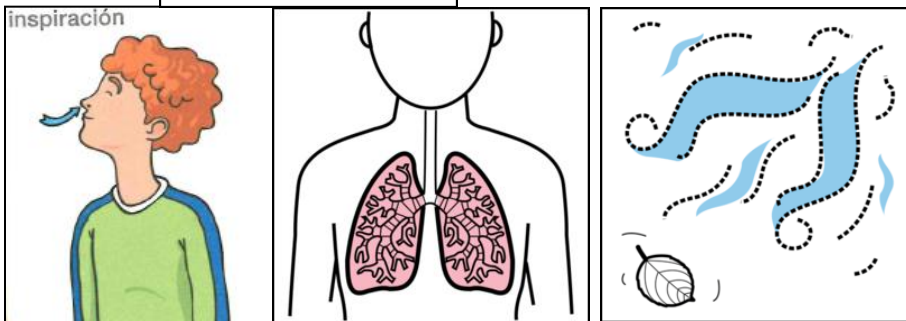
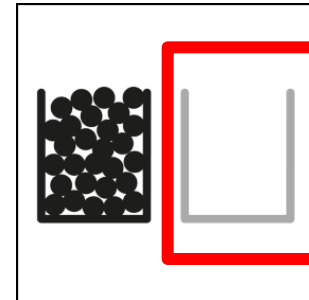
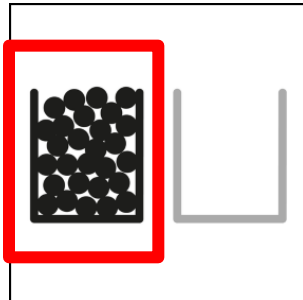
Las personas necesitamos respirar continuamente, incluso cuando estamos dormidos



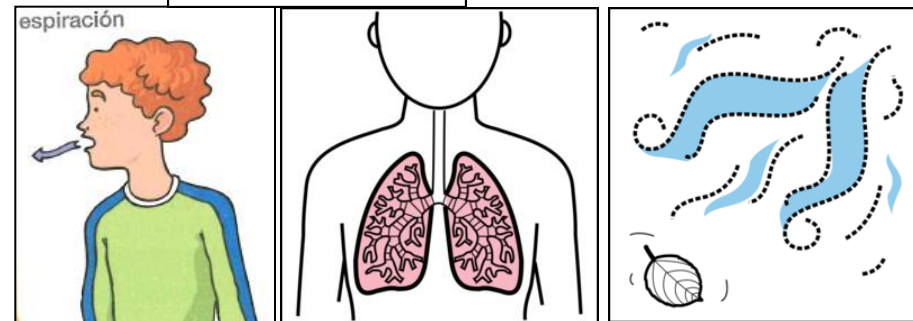
RESPIRAR es tomar aire y absorber el oxígeno. Y luego echar el aire



El **OXÍGENO** es un gas que forma parte del aire

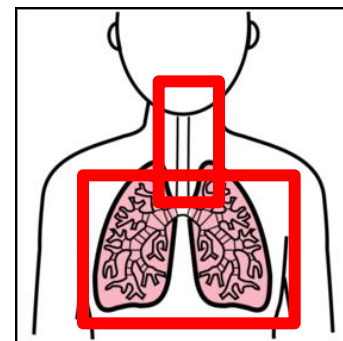
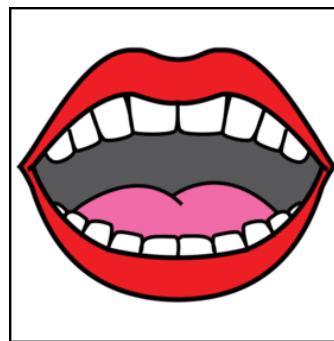
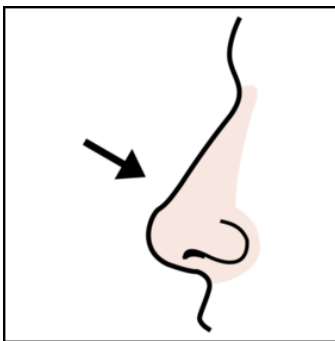
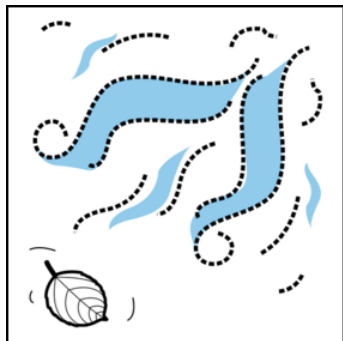
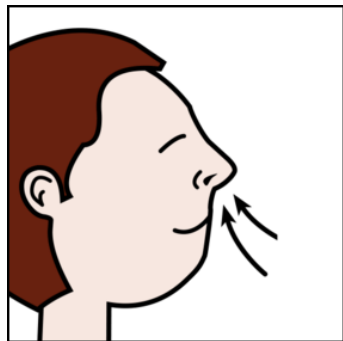


Inspirar es llenar los pulmones de aire.

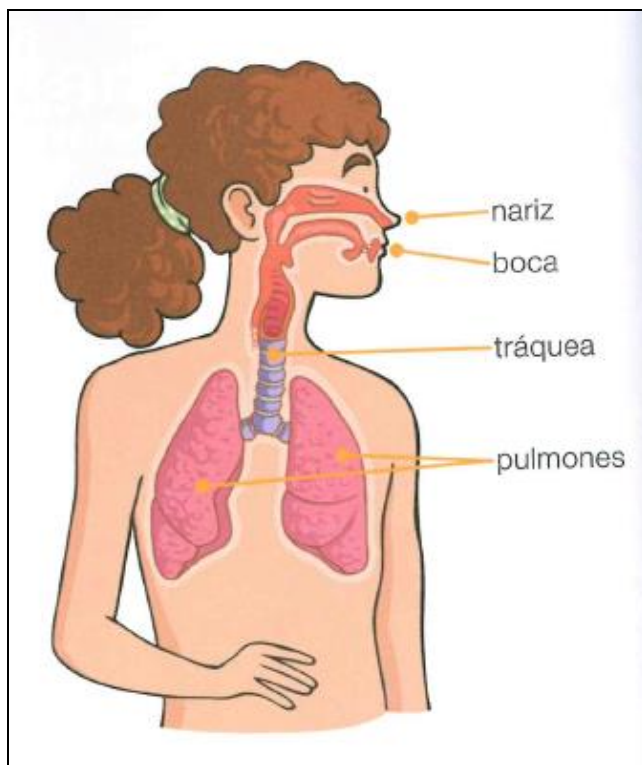


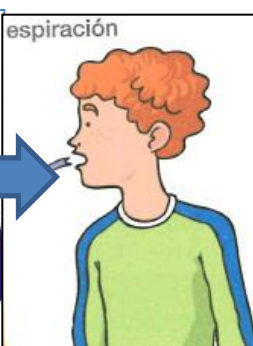
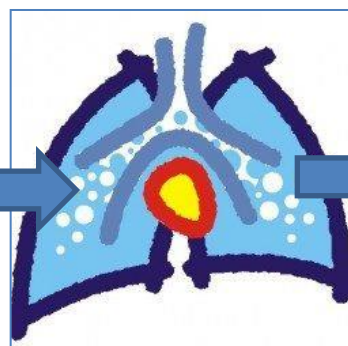
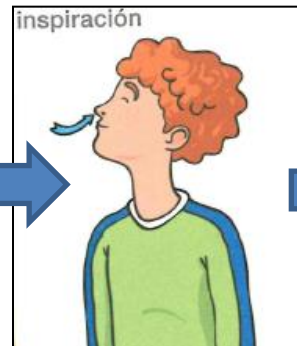
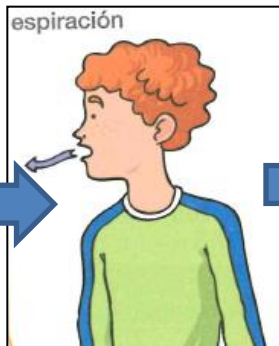
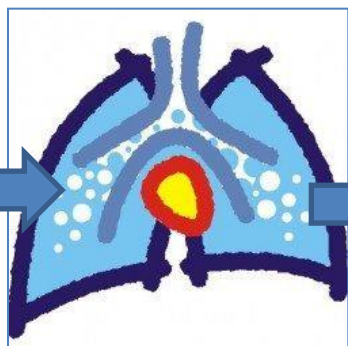
Expirar es vaciar los pulmones de aire



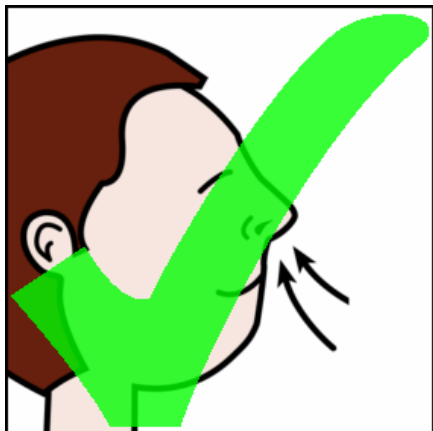


Cuando respiramos el aire entra por la nariz o la boca. Luego pasa por un tubo llamado TRÁQUEA y llega a los PULMONES, que están en el interior del cuerpo.





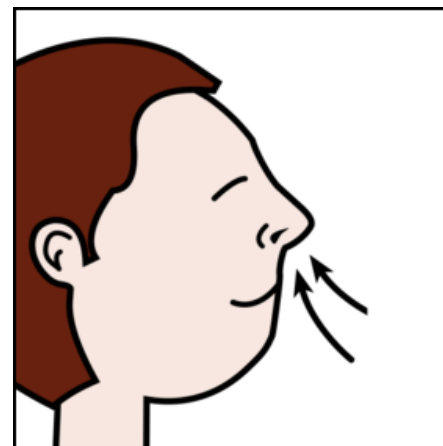
Tras absorber el oxígeno, expulsamos el aire de los pulmones, para volver a respirar otra vez.



RESPIRAR correctamente es bueno para nuestra salud y nos ayuda a RELAJARNOS cuando estamos nerviosos.



*Por eso es conveniente realizar ejercicios que fortalezcan los pulmones*



*Ahora ponemos LA MANO EN EL PECHO y RESPIRAMOS profundamente*



## Completa.

boca

aire

tráquea

pulmones

nariz

Cuando respiramos, el  entra en nuestro cuerpo por la  o la . Pasa por la  y llega a los .

## Une.

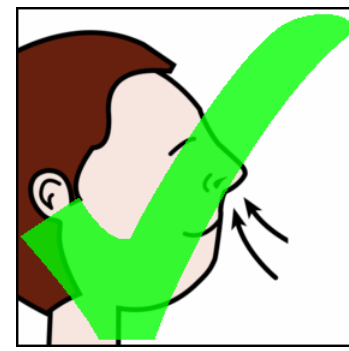
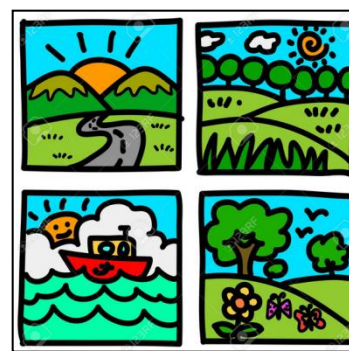
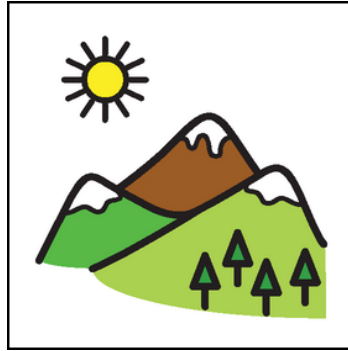
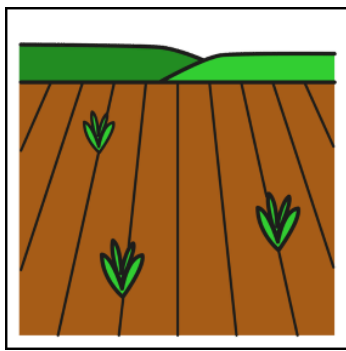
Inspirar es ■

■ vaciar los pulmones de aire.

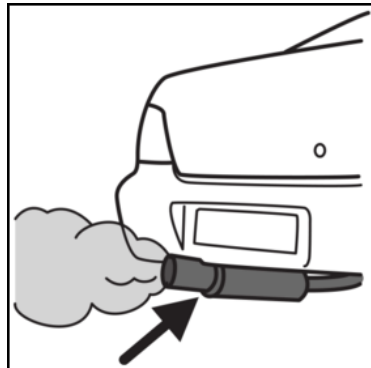
Espirar es ■

■ llenar los pulmones de aire.





En el campo, el bosque y la montaña, o sea, en la naturaleza, se respira muy bien



Hay contaminación cuando hay  
MUCHO HUMO de MUCHOS COCHES

Con la contaminación  
NO SE RESPIRA BIEN



ANA  
ASOCIACIÓN  
NAVARRA DE  
AUTISMO

¿En qué lugar se respira mejor? Marca y explica por qué.



---

---

---

---



# La alimentación

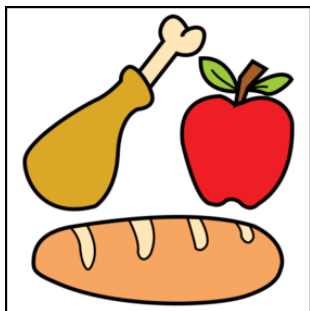
Los alimentos nos proporcionan la **energía** y las **sustancias** que nuestro cuerpo necesita para jugar, estudiar, hacer deporte... Por ello es necesario comer varias veces al día.

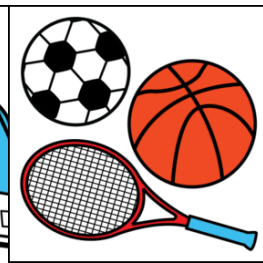
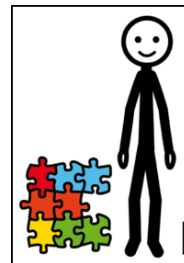
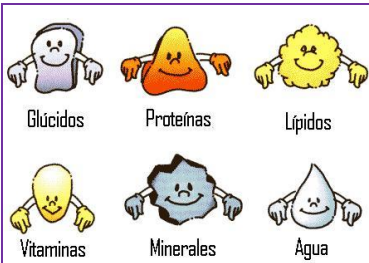
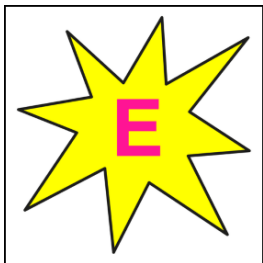
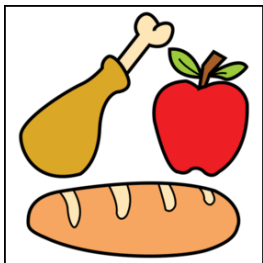
## La digestión

En la **boca** masticamos los alimentos. Los **dientes** los cortan y los trituran. Con la ayuda de la **lengua** se mezclan con la **saliva** para ablandarlos.

Cuando tragamos, los alimentos triturados pasan por un tubo llamado **esófago** y llegan al **estómago**. Después, las sustancias que el cuerpo necesita pasan a la **sangre** y se distribuyen por todo el cuerpo.

Los restos de los alimentos que no se pueden aprovechar se expulsan del cuerpo con las **heces**.





Los alimentos nos proporcionan la energía y las sustancias que nuestro cuerpo necesita para jugar, estudiar, o hacer deporte.

### SUSTANCIAS = NUTRIENTES



Glúcidos



Proteínas



Lípidos



Vitaminas



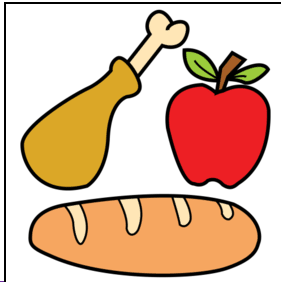
Minerales



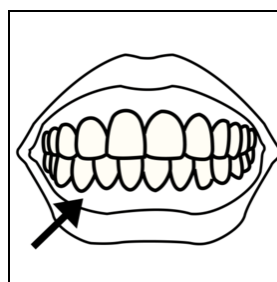
Agua

Por eso hay que comer varias veces al día

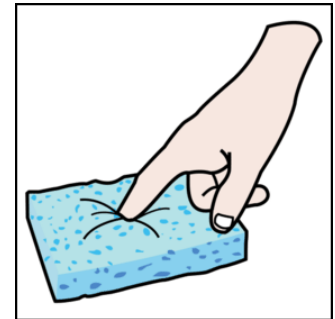
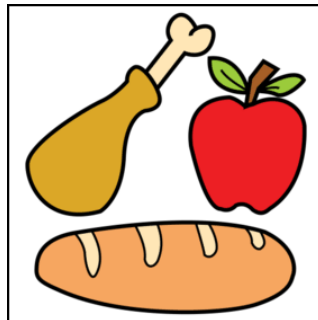




En la BOCA masticamos los alimentos



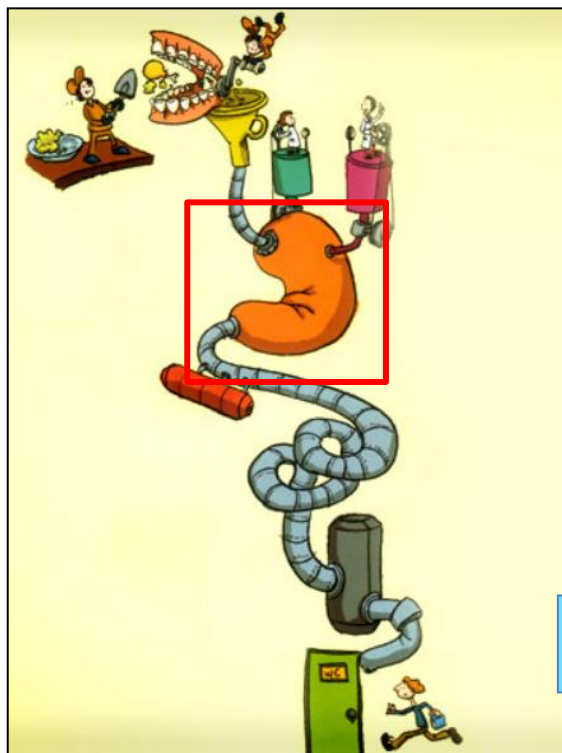
Los DIENTE los cortan y los trituran



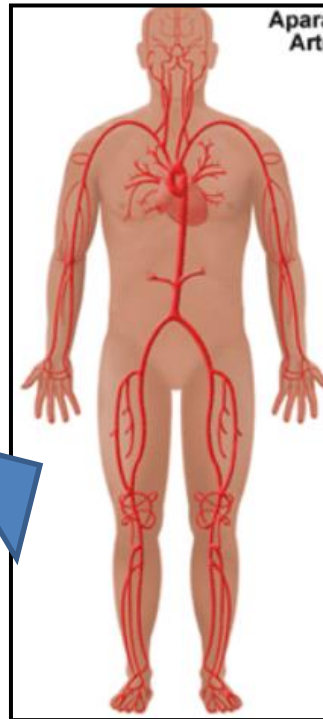
Con la ayuda de la lengua los alimentos se mezclan con la SALIVA para ablandarlos



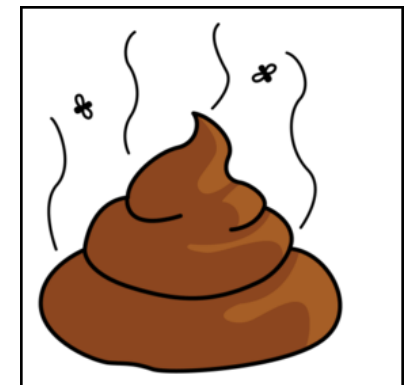
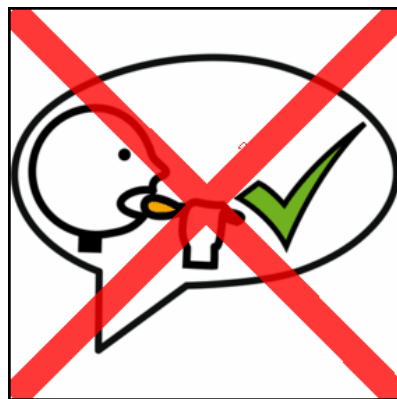
Cuando tragamos, los alimentos triturados pasan por un tubo llamado **ESÓFAGO** y llegan al **ESTÓMAGO**



En el **ESTÓMAGO** se hace la **DIGESTIÓN**

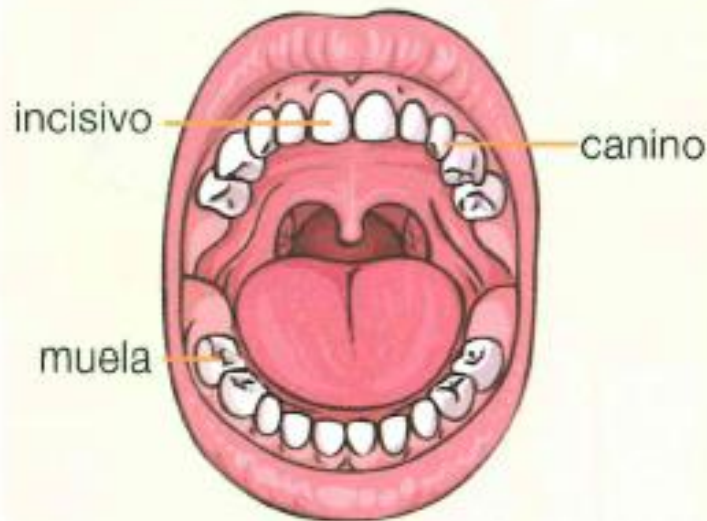


Después las sustancias que el cuerpo necesita pasan a la SANGRE y se distribuyen por todo el cuerpo



Los restos de los alimentos que no se pueden aprovechar se expulsan del cuerpo con las HECES

## Dentadura de leche

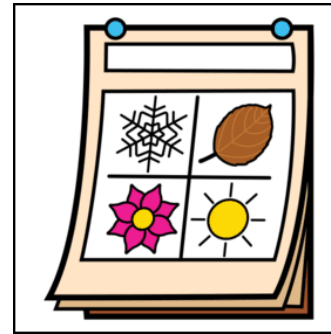


Es muy importante cuidar nuestros dientes.

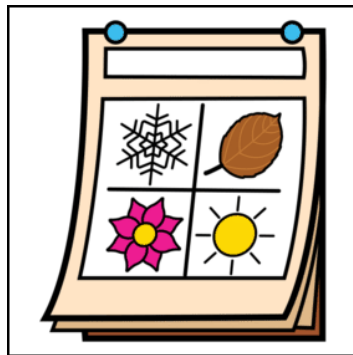
## Los dientes

Al nacer, las personas no tenemos dientes. En el primer año de nuestra vida nos empiezan a crecer los **dientes de leche**.

A partir de los seis años los dientes de leche empiezan a caerse y crecen los **dientes definitivos**.



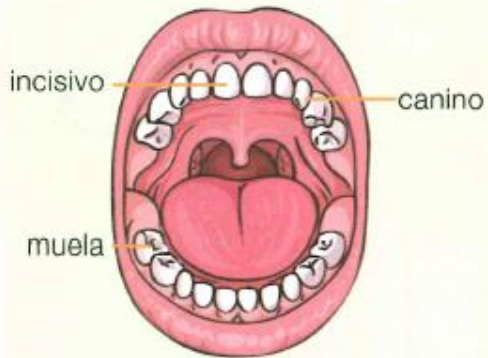
Al nacer las personas no tenemos dientes. En el primer año de nuestra vida nos crecen los DIENTES DE LECHE



A partir de los seis años los dientes de leche empiezan a caerse y crecen los DIENTES DEFINITIVOS



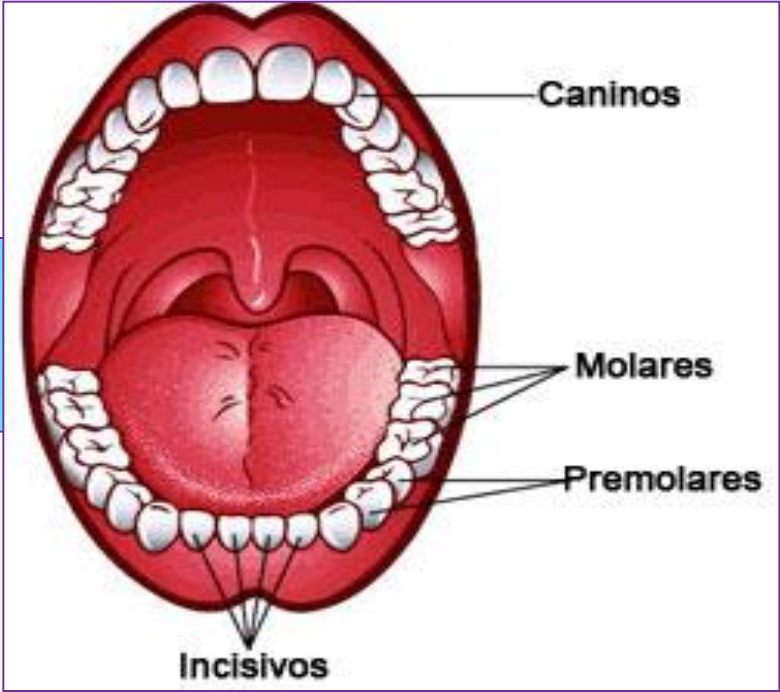
### Dentadura de leche



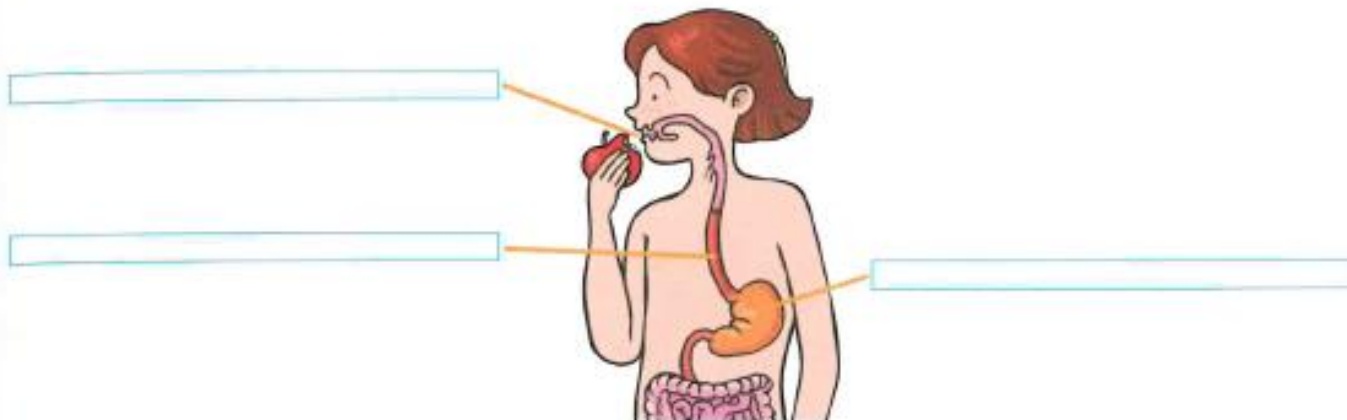
Es muy importante cuidar nuestros dientes.

La DENTADURA DE LECHE tiene 12 dientes de leche y 8 muelas.

La DENTADURA DEFINITIVA son 8 INCISIVOS, 4 CANINOS, 8 PREMOLARES y 12 MOLARES



¿Qué partes del cuerpo intervienen en la digestión? Escribe.



3 Escribe los números del 1 al 5 para ordenar el proceso de la digestión.

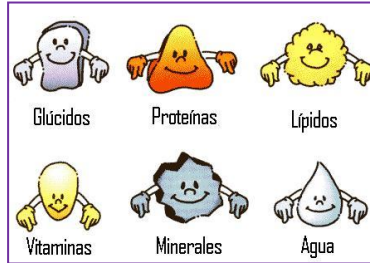
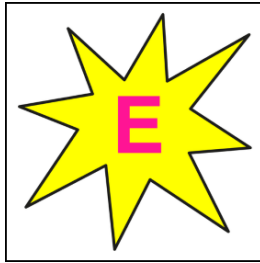
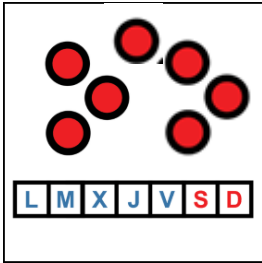
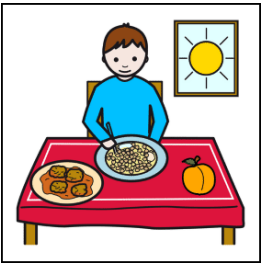
La comida entra  
en el cuerpo por  
la boca.

Los dientes  
cortan y trituran  
los alimentos.

La sangre distribuye  
las sustancias que  
el cuerpo necesita.

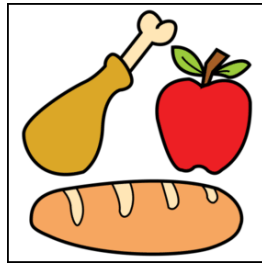
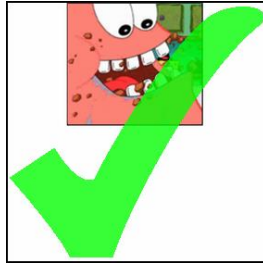
Con las heces se  
expulsan del cuerpo los  
restos de los alimentos.

Los alimentos pasan  
por el esófago y llegan  
al estómago.



Hay que comer todos los días para tener ENERGÍA y NUTRIENTES

¿Por qué es necesario comer todos los días?



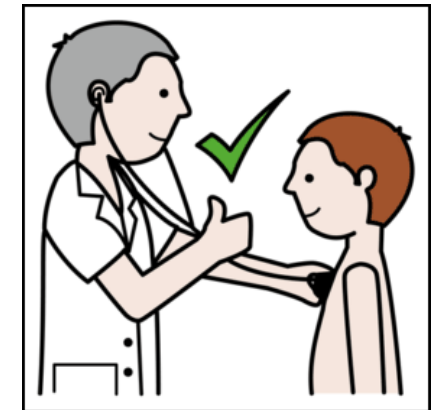
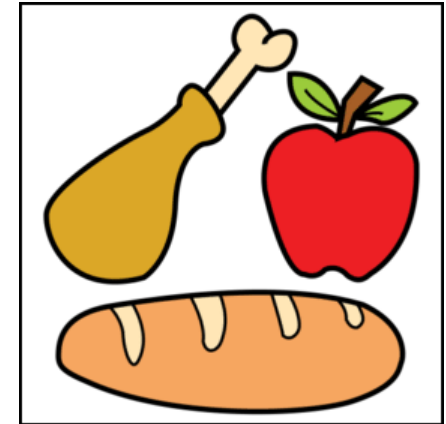
Hay que masticar bien los alimentos para no atragantarte y para hacer bien la digestión

¿Por qué es importante masticar bien la comida?

# Una alimentación saludable

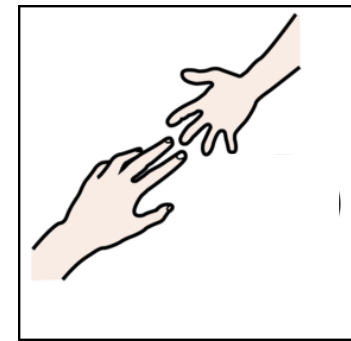
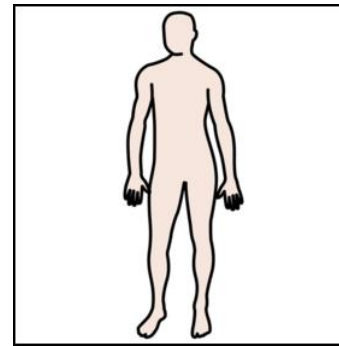
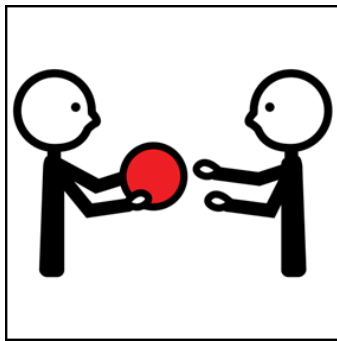
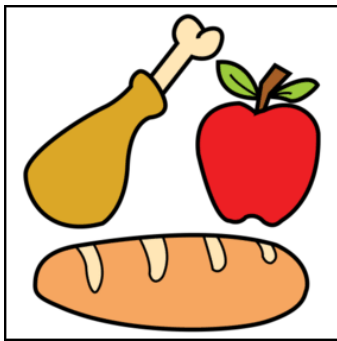
Cada tipo de alimento nos aporta una sustancia que nuestro cuerpo necesita. Para tener una **alimentación sana** debemos tomar todo tipo de alimentos.

La **pirámide de los alimentos** nos indica con qué frecuencia debemos tomar alimentos de cada grupo.

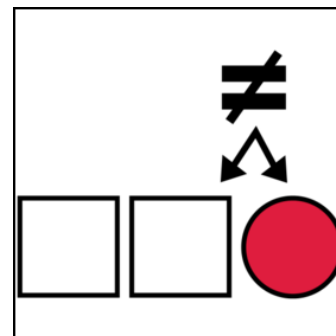
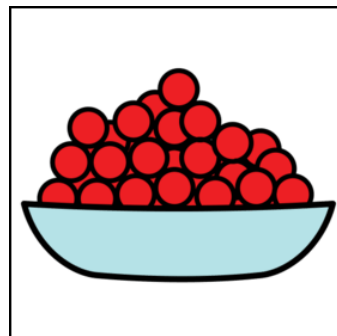
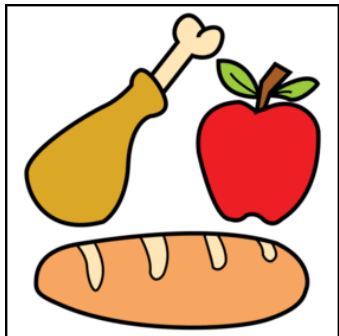


A lo largo del día debemos hacer cinco comidas: **desayuno, almuerzo de media mañana, comida, merienda y cena.**





Cada tipo de alimento nos aporta una SUSTANCIA que nuestro cuerpo necesita..



Para tener una alimentación SANA debemos tomar todo tipo de alimentos

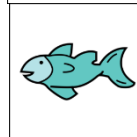
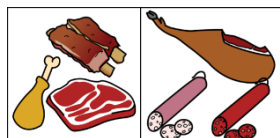
# La PIRÁMIDE de los alimentos nos indica con qué frecuencia debemos tomar alimentos de cada grupo



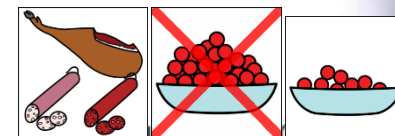
# La PIRÁMIDE de los alimentos nos indica con qué frecuencia debemos tomar alimentos de cada grupo



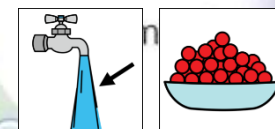
PASTELES y CHUCHES solo DE VEZ EN CUANDO



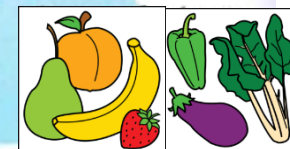
CARNE, PESCADO y EMBUTIDO  
Varias veces a la semana



¡EMBUTIDO y CARNE ROJA pocas veces!

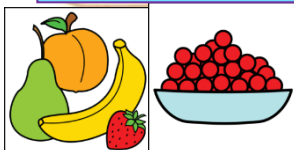


Bebe MUCHA AGUA

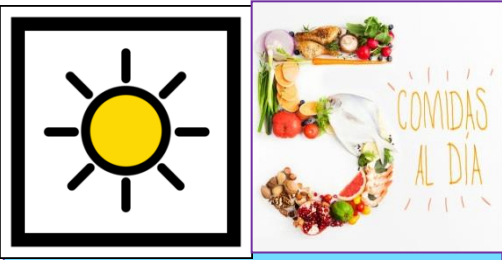


FRUTA y VERDURA todos los días

FRUTA varias veces al día



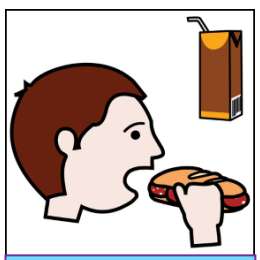




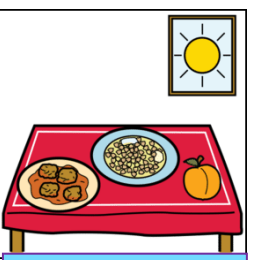
A lo largo del día hay que hacer cinco comidas



desayuno



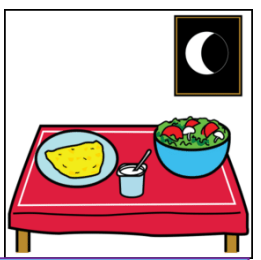
almuerzo



comida



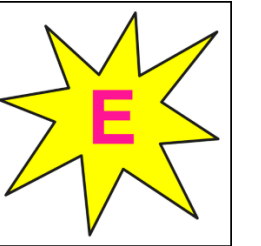
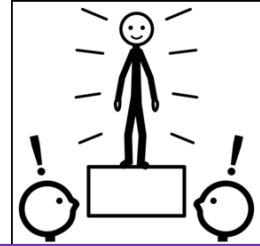
merienda



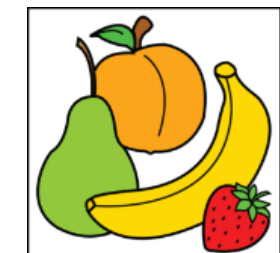
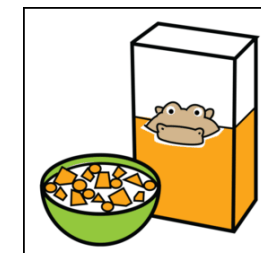
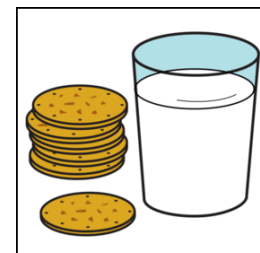
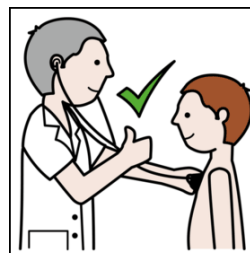
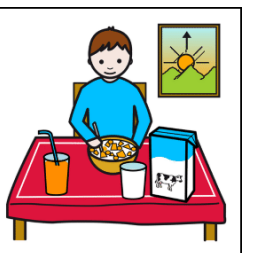
cena



¡Hay que desayunar bien!



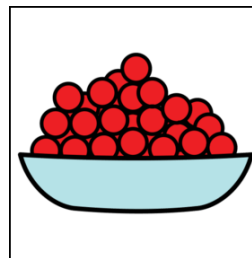
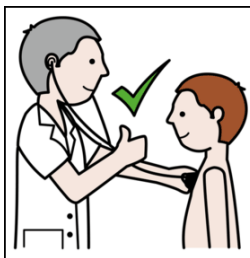
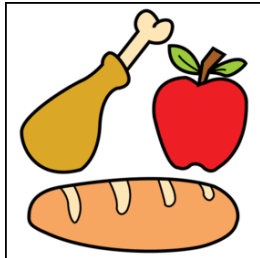
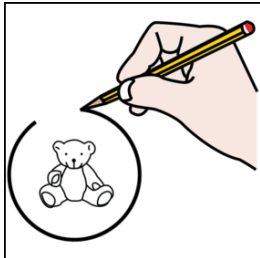
El desayuno es importante porque llevamos muchas horas sin comer y necesitamos energía para realizar las actividades de la mañana



DESAYUNO SANO: COLA CAO, LECHE CON GALLETAS, CEREALES O FRUTA:







Rodea en cada caso el alimento que debemos tomar más a menudo.



Observa la pirámide y escribe nombres de alimentos.

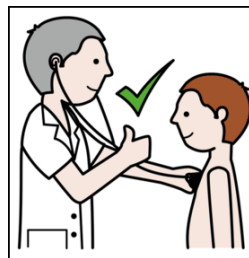
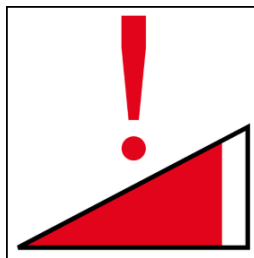
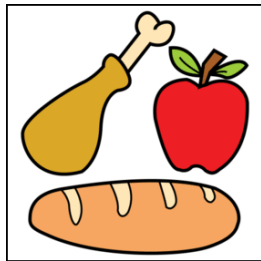
Deben tomarse  
todos los días

Deben tomarse varias  
veces a la semana

¿Qué debes hacer para tener una alimentación saludable? Marca.

- Tomar todo tipo de alimentos.
- Comer cada vez que tengo hambre.
- Desayunar bien todas las mañanas.
- Beber bastante agua durante el día.





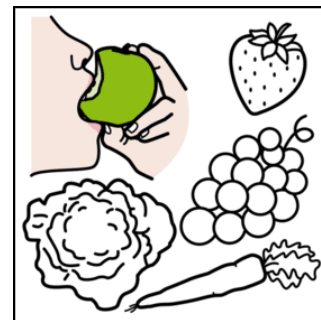
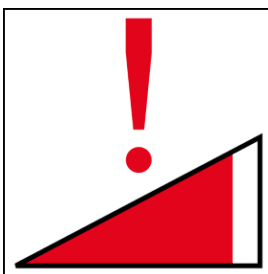
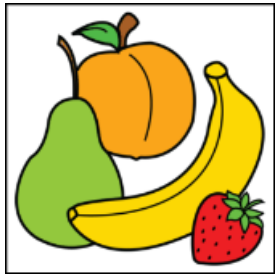
## Muy saludables

Las frutas y las verduras son alimentos muy saludables. En muchos casos, como ocurre con las manzanas, las peras, el tomate o la lechuga, las tomamos crudas.

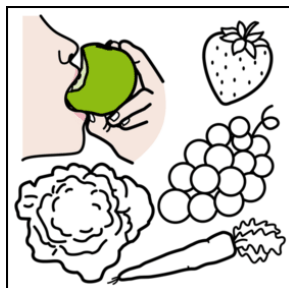
Tomar las frutas y las verduras crudas es muy sano, ya que al cocinarlas pierden una parte de sus vitaminas, que son muy buenas para nuestro cuerpo.

Pero es importante recordar que es necesario lavar muy muy bien los alimentos que vamos a comer crudos. De no hacerlo, podríamos contraer alguna enfermedad.

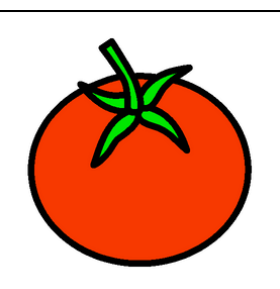
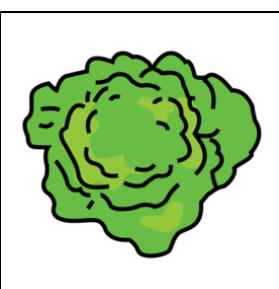
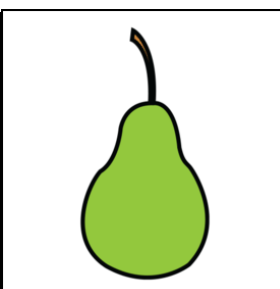
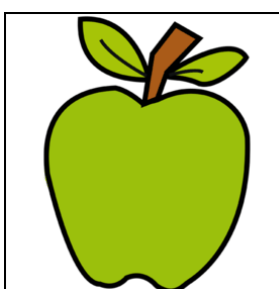
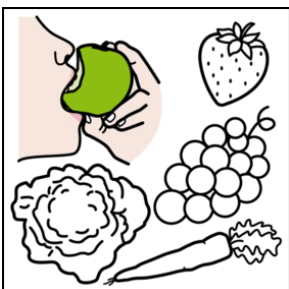
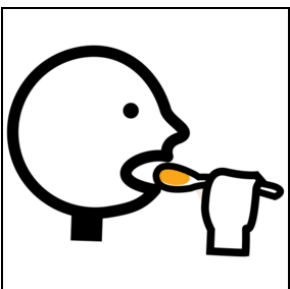




Las frutas y las verduras son alimentos muy saludables. Muchas veces los tomamos CRUDOS



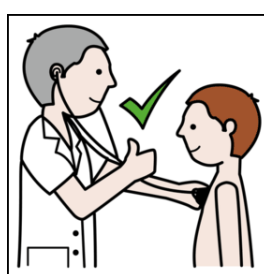
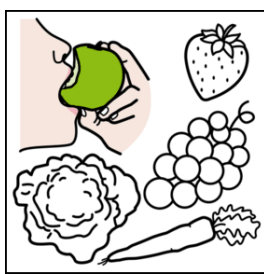
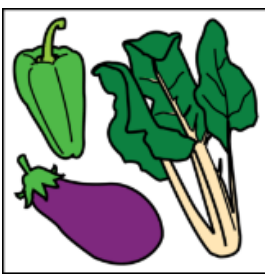
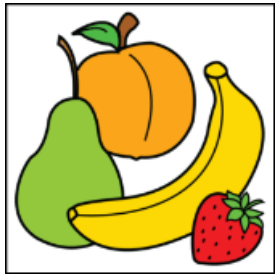
CRUDO significa SIN COCINAR



Tomamos CRUDOS la manzana, pera, tomate o lechuga





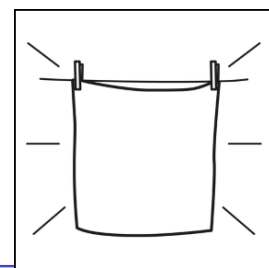
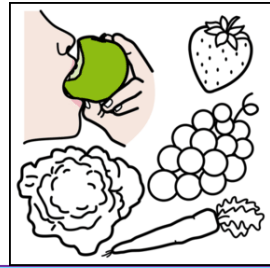


Tomar frutas y verduras CRUDAS es muy SANO.  
 Porque al cocinar pierden parte de sus vitaminas

VITAMINAS	
A	
B	
C	
D	
E	
K	



AulaFacil.com

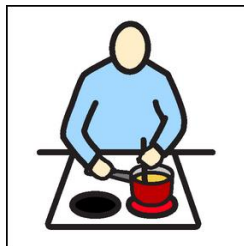
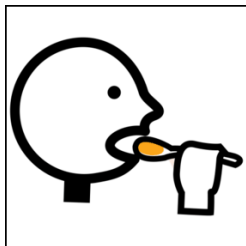


Hay que lavar muy bien los alimentos crudos, para no ponernos enfermos.

¿Qué has aprendido del texto para cuidar tu alimentación? Marca.

- Todos los alimentos deben comerse crudos.
- La fruta y la verdura no deben cocinarse nunca.
- Hay que lavar bien los alimentos antes de comerlos crudos.





Hay que lavarse las manos antes de  
comer o cocinar

1 Completa el cuestionario. Después, comprueba tus respuestas

¿TU ALIMENTACIÓN ES SALUDABLE?

- ¿Cuántas comidas haces al día?  
 Dos.  Tres.  Cuatro.  Cinco.
- ¿Cuántos días de la semana comes verdura?  
 Ninguno.  Pocos.  Muchos.  Todos.
- ¿Cuántos días de la semana comes fruta?  
 Ninguno.  Pocos.  Muchos.  Todos.
- ¿Qué bebida tomas más a menudo?  
 Refrescos.  Zumo.  Leche.  Agua.
- ¿Qué alimentos tomas con más frecuencia?  
 Dulces.  Embutidos.  Legumbres.  Arroz y pasta.
- ¿Qué sueles desayunar? (Puedes marcar varias opciones).  
 Tostada.  Cereales.  Fruta.  Leche.

Muchas respuestas en la 4.ª columna: **Tu alimentación es saludable.**

Muchas respuestas en la 1.ª columna: **Debes vigilar tu alimentación.**