

¿Cómo estamos? ¡Espero que todos estéis bien!

Vamos a trabajar un poquito el cerebro, ¿Qué te parece?

Pero recuerda, hacemos las tareas con tranquilidad, fijándonos bien en los enunciados y sin prisas.

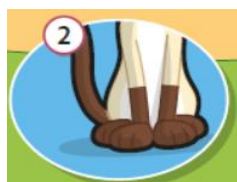
¡Espero veros muy pronto! Un abrazo para todos/as.

Te dejamos un ejemplo de cómo lo haríamos en la libreta.



Este ejercicio no lo hacemos porque es un ejemplo.

1.  Escribe el grupo al que pertenecen estos animales vertebrados.



1. anfibios

2. mamíferos

3. aves

4. peces

Así hacemos con todos los ejercicios.



Continuamos con el repaso de la unidad 2 de nuestro libro de Ciencias Naturales. ¡Comenzamos!

Esta vez vamos a trabajar:

- Leer la página 28.
- Ejercicios 1, 2, 3 y 4.

Esta es la explicación paso a paso:

❖ Cogemos nuestro libro y leemos la página 28.

La alimentación sana

La dieta

La **dieta** es el conjunto de alimentos y bebidas que toma una persona cada día.

Cada persona, dependiendo de su edad y de su actividad física, requiere una cantidad diferente de alimentos. No es lo mismo alguien que está creciendo que una persona mayor. No necesita los mismos alimentos quien hace mucho ejercicio que quien está todo el día sentado.

La dieta saludable

La **dieta saludable** es la que contiene una cantidad adecuada de proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas, minerales y agua.

Un componente esencial de las dietas saludables es la **fibra alimentaria** que se encuentra en muchas frutas, verduras y cereales. La fibra alimentaria tiene efectos positivos para la salud de las personas.

Para saber qué alimentos debemos tomar, podemos guiarnos por la «pirámide de alimentos», que se muestra al lado y nos indica cómo debemos consumirlos y en qué cantidades.



Comprende, piensa...

- 1 Explica qué es la dieta y di por qué decimos que a veces una dieta no es saludable.
- 2 Nombra tres alimentos ricos en fibra vegetal.
- 3 Observa la pirámide de los alimentos y di qué alimentos debemos tomar en pequeñas cantidades o muy pocas veces a la semana.
- 4 Nombra cuatro alimentos que debes tomar diariamente.
- 5 Explica qué consecuencias pueden tener para tu salud tomar alimentos que están en la parte más alta de la «pirámide».
- 6 Explica qué consecuencias pueden tener para tu salud tomar muy pocos alimentos que están en el segundo y en el tercer pisos de la «pirámide».
- 7 Explica qué consecuencias pueden tener para tu salud tomar pocos alimentos que están en el segundo piso de la «pirámide».

No hacemos estos ejercicios.

Recuerda que las respuestas de los ejercicios están en la página que has leído.

❖ Después de leerla, hacemos los ejercicios 1, 2, 3 y 4. Se hacen así:


1.  Explica qué es la dieta y di por qué decimos que a veces una dieta no es saludable.

La dieta saludable es _____.

La dieta no es saludable cuando _____.

2.  Nombra tres alimentos ricos en fibra vegetal.

Frutas, _____ y _____.

3.  Observa la pirámide de los alimentos y di qué alimentos debemos tomar en pequeñas cantidades o muy pocas veces a la semana.

4.  Nombra **cuatro** alimentos que debes tomar diariamente.

Cereales, _____.

TAREA EXTRA

¿Tienes dudas? ¿Quieres aprender un poco más? Esta actividad te ayudará, pero **NO ES OBLIGATORIA** y **NO HAY QUE HACERLA EN EL CUADERNO.**



Repasamos la pirámide de los alimentos con el vídeo que encontrarás en la carpeta CIENCIAS y se llama ENLACE 1