

5º DIGESTIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD Ficha 8

1.- Lee con atención y subraya con un lápiz de color lo más importante.

Necesitamos tomar alimentos para poder vivir. Estos alimentos deben ser transformados en formas más simples para que se puedan distribuir por todas las partes del organismo. A este proceso lo llamamos **digestión**. El vehículo que lleva los alimentos transformados a todas las partes del organismo es la sangre. El aparato digestivo es el encargado de realizar la digestión. Los alimentos están compuestos de sustancias, agua y otros líquidos. Cuando llegan a la primera porción del duodeno son absorbidos, pasando después a la sangre, que los llevará a los músculos y otras partes del organismo. Después de sufrir algunas transformaciones, producen calor y la energía necesaria para que nuestros músculos puedan trabajar. Según la actividad que hagamos gastaremos más o menos combustible.

2.- Contesta detrás explicándolo con tus palabras.

- ¿Qué es la digestión y para que sirve?
- ¿De qué están compuestos los alimentos?
- ¿Explica como se realiza la digestión?
- ¿Por qué es importante NO hacer demasiado esfuerzo después de comer mucho?

3.- Comprueba tus conocimientos de salud. Escribe Verdadero o Falso.

- 1.- Realizar ejercicio es beneficioso para la salud. ____
- 2.- La actividad física nos hace crecer. ____
- 3.- Beber alcohol no perjudica la salud. ____
- 4.- Comer sin moderación es beneficioso para la salud. ____
- 5.- El ejercicio físico nos ayuda a relajarnos. ____
- 6.- Fumar perjudica gravemente al organismo. ____
- 7.- La falta de actividad física no perjudica la salud. ____
- 8.- Con el ejercicio físico desarrollamos posturas más correctas. ____
- 9.- El ejercicio físico favorece la digestión. ____
- 10.- Los niños delgados no deben hacer ejercicio. ____

4.- Haz una pequeña redacción detrás sobre LA IMPORTANCIA DEL EJERCICIO PARA LA SALUD.