

Lámina 5. Nos alimentamos



Los seres humanos no podemos vivir sin **alimentos** ni **aire**.

Existen diferentes **tipos de alimentos**: verduras, frutas, carnes, pescados, legumbres y productos derivados de la leche y de los cereales. Para tener una alimentación sana debemos comer todo tipo de alimentos.

El **agua** es un alimento esencial, que debemos tomar todos los días.

Para estar sanos y fuertes tenemos que comer cinco veces al día: **desayuno**, **almuerzo** de media mañana, **comida**, **merienda** y **cena**.

Nombre _____ Fecha _____

1 Observa el camino que sigue el aire al respirar y completa.

inspiración



expiración



Cuando inspiramos, introducimos _____ en nuestro cuerpo. El aire entra y sale de nuestro cuerpo por la _____ o la _____. En el interior de nuestro cuerpo, el aire viaja por la _____ hasta llegar a los _____.

2 Lee y escribe V (verdadero) o F (falso).

- ☐ Los seres humanos necesitamos aire para vivir.
- ☐ El oxígeno es un gas que forma parte del aire.
- ☐ Al respirar, las personas absorbemos el oxígeno del aire.
- ☐ Cuando dormimos, las personas dejamos de respirar.

3 Piensa y explica por qué el humo es perjudicial para las personas.

