

NOMBRE: _____ FECHA: ____/____/____

MAESTRO(A): _____ GRADO: _____ GRUPO: _____

ESCUELA: _____



El Cuerpo Humano

El cuerpo es una máquina perfecta. Está constituido por diversos órganos; cada uno de ellos desarrolla una importante función para el mantenimiento de la vida. El cerebro, por ejemplo, gobierna el resto de los órganos, le dice que hacer y cuando hacerlo. Por eso nuestro cuerpo no deja de trabajar, aun cuando estamos dormidos. Gracias al cerebro, el corazón late, los pulmones respiran, el estomago y los intestinos digieren los alimentos, etc.

Parta realizar sus funciones diarias, el cuerpo necesita energía. Esta energía la obtienen de los nutrientes presentes en los alimentos. Las niñas y los niños, que se alimentan adecuadamente crecen fuertes, se enferman menos, tienen ánimo para estudiar, para jugar, para practicar un deporte, una actividad artística, etc.

Comer es un placer que nos permite compartir con la familia y los amigos, por eso es importante que conozcamos cuales son los alimentos que nos aportan la mayor cantidad de nutrientes, las porciones en las porciones que debemos consumirlos y como combinarlos para obtener mejor provecho de ellos.

Junto a una dieta balanceada, los seres humanos necesitamos de una actividad física regular para mantenernos saludables. Si realizamos cualquier actividad que demande esfuerzo, nuestros huesos y músculos se harán más fuertes, los pulmones y el corazón crecerán sanos, y evitaremos enfermedades asociadas con la malnutrición como el sobrepeso, la obesidad o la diabetes.

La salud también depende de nuestros hábitos de higiene, pues con ellos evitamos enfermedades y nos sentimos bien con nosotros mismos.

Preguntas

1) ¿Cómo está constituido el cuerpo humano?

R:

2) ¿Qué gobierna el cerebro?

R:

3) ¿Cómo se realizan las funciones diarias del cuerpo humano?

R:

4) ¿Por qué es importante conocer los alimentos que comemos?

R:

5) ¿De qué depende la salud también?

R:

6) ¿Menciona para que sirve cada órgano del cuerpo humano?

R: