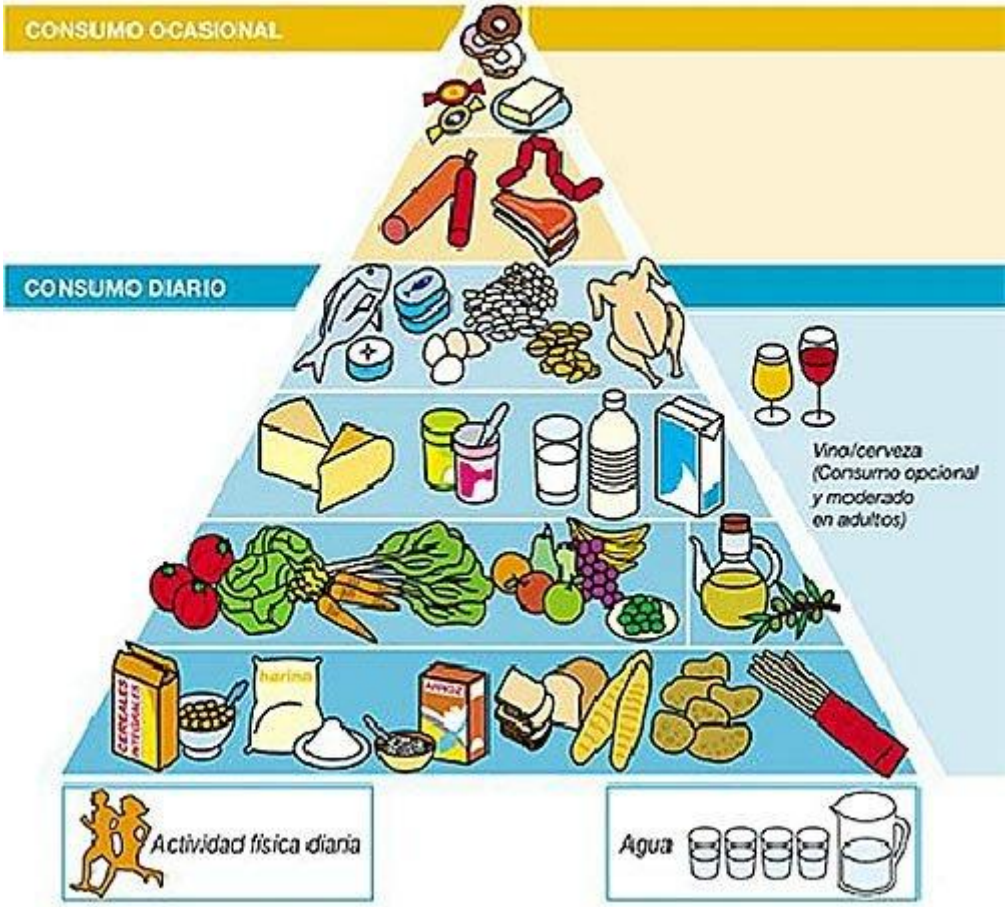
Tema 12

Refuerzo y Adquisición de Competencias Básica I

Tema 12

LA PIRAMIDE DE LOS ALIMENTOS

La Pirámide de los alimentos es un gráfico que indica, de manera simple, qué alimentos debemos incluir en nuestra alimentación y en qué cantidades para tener una dieta sana y equilibrada. Aunque el dibujo es fácil de entender, al aplicarlo suelen surgir dudas.



El funcionamiento de la pirámide de los alimentos es sencillo: en la base, aparecen los alimentos que conviene tomar a diario, y en el vértice, aquellos que deberíamos tomar ocasionalmente. El gráfico que reproducimos aquí es el de la Sociedad Española de

Nutrición Comunitaria (SENC). La pirámide se complementa con la ingesta de agua y una actividad física diaria.

- Así, la base de la pirámide está formada por los hidratos de carbono (cereales, pan, pastas, arroz, patatas…). De estos alimentos debemos tomar entre 4 y 6 raciones diarias, tanto los adultos como los niños.

- Después vienen las frutas (unas 3 raciones diarias) y verduras (2 raciones).

- En el siguiente nivel, se encuentran la carne, el pescado, los huevos y las legumbres, (proteínas), de los que se recomienda una ingesta de 3-4 raciones a la semana.

- En último lugar se sitúan los alimentos que deberíamos consumir ocasionalmente, como los dulces o el embutido.

Cómo interpretar la pirámide de los alimentos

Pero el concepto de "fruta" o la cantidad que nos parece recomendable de carne o pescado varía mucho de una familia a otra. Los pediatras y expertos del Grupo de Gastroenterología pediátrica de la Zona Sur-Oeste de Madrid proponen algunas pautas a los

padres para interpretar la pirámide de los alimentos, pensando en los niños:

Tomar todos los días frutas, verduras y hortalizas, cinco piezas o raciones al día. La fruta fresca no debe sustituirse por los zumos envasados, que son bebidas azucaradasa base de fruta, que aportan más calorías.

Los cereales (pan, pasta, arroz…), patatas y legumbres son alimentos básicos y tienen que formar parte de nuestra dieta diaria. Los cereales integrales tienen mayor cantidad de vitaminas.

Los lácteos (leche entera, yogures, quesos…), 500 ml al día.

Potenciar el consumo de pescado frente a la carne. La carne suele consumirse a diario (embutidos, salchichas, hamburguesas…), pero se recomienda un consumo ocasional.

El agua debe ser la bebida habitual. El agua es más sana que cualquier refresco o bebida carbonatada. Los refrescos se reservarán para ocasiones especiales.

Se debe reducir la sal en las comidas y utilizar preferentemente la sal yodada.

Moderar el consumo de grasa, especialmente las de origen animal. La mejor grasa es el aceite de oliva.

Los dulces no deben formar parte de la dieta habitual (helados, golosinas, chocolate, azúcar, bollería industrial, zumos envasados, refrescos). Además, el azúcar refinado de dulces y golosinas favorece la caries.

1.- Contesta en tu cuaderno a las siguientes preguntas

Que es la pirámide de los alimentos

Cuantas raciones diarias debemos tomar de cereales, pan, pastas, arroz, patatas…

Cuantas raciones diarias debemos tomar de frutas

Cuantas raciones diarias debemos tomar de verduras

Cuantas raciones semanales debemos tomar de huevos, pescado, carne,

Cuantas veces debemos tomar dulces y embutidos

¿Podemos sustituir la fruta por zumos?

¿Qué cantidad de leche tomaremos al día?

¿Cuál es la mejor grasa?

1.- Ordena alfabéticamente las siguientes palabras

Tostador, taladro, teléfono, tienda, tarta, tuerca, trufa, tortuga, termómetro, trastero, tarde, tormenta.

2.- Señala en las siguientes oraciones los sustantivos

Miguel Ángel fue uno de los más grandes pintores, escultores y arquitectos de todos los tiempos.

Nació en Florencia (Italia) el año.

Hizo la estatua llamada "La Piedad" que representa a la Virgen teniendo en sus brazos a Jesús muerto, y la famosísima estatua de Moisés.

3.- Clasifica los sustantivos anteriores en comunes y propios

Comunes:

Propios

Nombra cinco sustantivos comunes de:

a. Frutas:

b. Flores:

c. Animales domésticos:

d. Animales acuáticos:

e. Muebles:

Nombra cinco sustantivos propios de:

a. Ríos:

b. Países:

c. Compañeros:

d. Montañas:

Cambia el género de estos sustantivos.

Abad. _____ Héroe. _____

Alcalde. _____ Gallo. _____

Tigre. _____ Rey. _____

Sacerdote. _____ Jabalí. _____

Poeta. _____ Emperador. _____

Papa. _____ Actor. _____

Cambia el género de estos sustantivos.

Madre. _____ Vaca. _____

Madrina. _____ Hembra. _____

Nuera. _____ Yegua. _____

Mujer. _____ Oveja. _____

Dama. _____

Ordena las siguientes silabas para formar palabras

ci-ses-pre fe-pro-sor ro-pri-me

ce-sa-prin ta-pla-no plo-di-ma

lla-ti-tor va-va-la-ji-llas rre-te-te-mo

lla-ti-tor va-va-la-ji-llas rre-te-te-mo

ne-go-fur-ta bo-ar-da-le to-ris-trac-ta

Ni-lla-ven-ta ro-fa-lo lla-lam-ri-pa

bel-cas-ca ra-ca-te-rre pa-lla-ti-za

ma-ra-pri-ve cio-ca-va-nes ti-sus-vo-tan

Sopa de letras

G	A	V	G	S	J	R	A	O	I	M	H	T	P	N	E
R	V	Y	I	Y	A	Z	L	R	M	P	R	W	R	V	F
O	G	Y	E	A	J	K	D	D	P	V	I	Y	I	H	I
J	U	P	M	Q	P	V	U	I	R	F	M	K	N	Z	F
J	E	J	A	T	S	G	Y	P	I	V	Z	V	C	O	P
B	O	L	D	Z	O	C	S	L	M	Q	Y	O	I	X	I
N	W	P	N	P	L	A	N	O	I	Y	C	B	P	Y	W
R	H	L	F	N	A	A	Y	M	R	V	R	F	E	B	Q
P	L	A	N	E	T	A	R	A	P	R	I	M	E	R	O
Q	B	N	E	D	O	E	U	U	N	O	A	I	J	H	T
I	Y	T	U	C	V	Z	V	W	E	E	V	Y	O	Z	H
N	G	A	M	C	P	L	A	T	A	N	O	B	I	K	C
F	E	J	T	A	G	Y	E	J	B	T	X	O	E	Y	P
X	A	M	T	C	K	R	R	Y	I	Y	L	R	N	D	N
V	P	R	E	S	O	J	B	S	E	L	J	O	Y	D	I
A	P	R	E	M	I	O	D	K	J	E	J	I	I	E	K

IMPRIMIR
PLANO
PLATANO
PLANETA
PLANTA
PREMIO
PRINCIPE
DIPLOMA
PRESO
PRIMERO

1. Subraya las palabras que sean verbos en la lista siguiente:

Hocico	Familiar	Desveló
Jaula	Alaba	Llevé
Haba	Cesó	Ensayábamos
Cuerpo	Caían	Pintar
Apareció	Pie	Rugir
Acercaba	Cantes	Esqueje
Hierro	Domador	Trompo
Cansar	Parqué	
Coso	Juegan	

Subraya la frase correcta e indica en qué tiempo verbal están (pasado, presente o futuro):

- El año pasado por Navidades
  - Canté un villancico: Pasado
  - Cantaré un villancico
  - Cantó un villancico
- El año próximo
  - Aprobé las asignaturas
  - Aprobaré las asignaturas
  - Aprueba las asignaturas
- El año pasado
  - Estaré en segundo
  - Estuve en segundo
  - Estoy en segundo
- El próximo sábado
  - Comí macarrones
  - Comía macarrones
  - Comeré macarrones

Escribe en pasado las siguientes acciones:

- Las flores florecen en primavera.

- Pedro escribe.

- Mamá llega de viaje.

- Trota el caballo.

- Los caballos beben.

- Los moros guerrean.

- Yo no quiero.

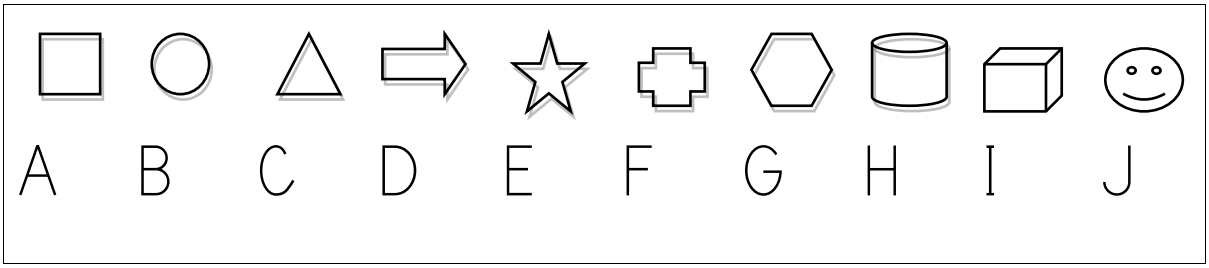
- La abuela madruga.

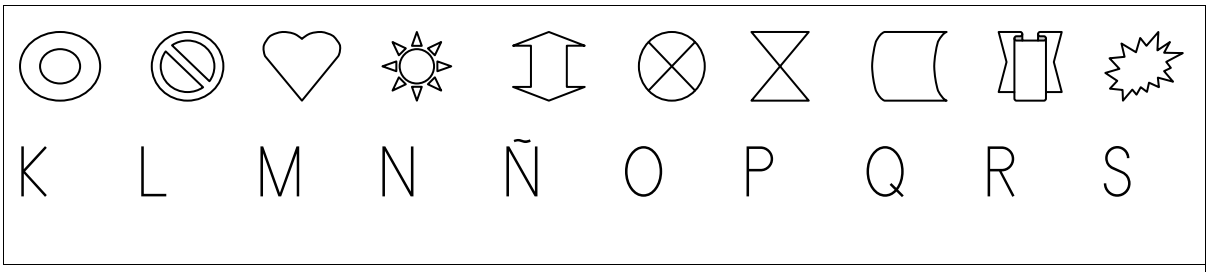
- No viene nadie.

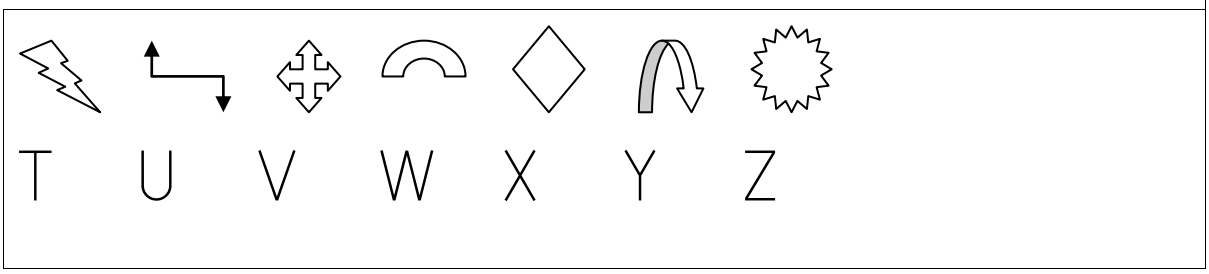
- Hoy salgo a la calle.

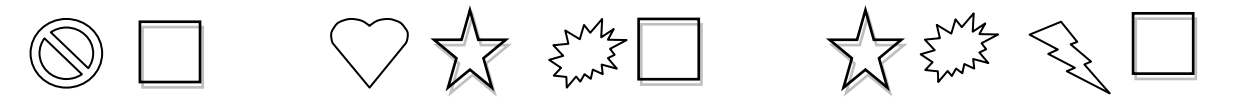
- Bebemos vino.

Descubra las siguientes palabras a partir de los símbolos correspondientes:









___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___

___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___

Ordena las siguientes palabras para formar oraciones

pelota / con / niño / rompió / su / la / el / ventana

toda / niñas / las / noche / la / bailaron

Rojo / coche / es / el / más / azul / que / rápido / el

Notas / estudia / niña / mucho / la / buenas / obtener / para

Tio / café / mañanas / leche / desayuna / por / las / Mi /con

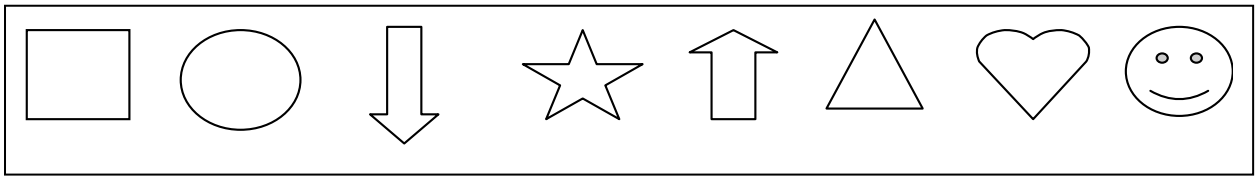
deporte /Los / hacen / en / colegio /niños / el

son / un / elefantes / gran / tamaño / de / animales /Los

Separa en silabas y señala la sílaba tónica en las siguientes palabras y pon tilde en aquellas que lo necesiten.

1. parte
2. cereza
3. parasol
4. joven
5. reloj
6. jugabamos
7. esdrujula
8. cafe
9. cantidad
10. examen
11. estrategia
12. jovenes
13. queso
14. sabor
15. ojo
16. extraordinario
17. triceps
18. balon
19. cantidades
20. examenes

Contesta a las siguientes preguntas:



¿Cuántas flechas hay en la anterior secuencia de figuras? _____

- ¿Qué figura hay a la derecha del triángulo? _____

- ¿Qué figura se encuentra entre dos flechas?

_____

- ¿Qué figura está a la derecha de la flecha hacia arriba? _____

- ¿Qué figura está a la izquierda de la flecha hacia abajo? _____

- ¿Qué figura está entre la cara y el triangulo? _____

-¿Qué figura está en cuarto lugar?

_____

-Qué figura está en último lugar

_____

MATEMÁTICAS

1.- Escribe los siguientes números

Siete millones trescientos mil dos	
Tres millones cinco mil siete	
Treinta y dos millones quinientos dos mil setecientos trece	
Seis millones tres	
Setenta y dos millones trescientos mil quince	
Tres millones setecientos dos mil quinientos uno	
Cinco millones trescientos mil quince	
Siete millones dos mil dos	
Un millón quince mil tres	
Setenta y tres millones dos mil trescientos catorce	
Seiscientos tres millones quinientos dos mil tres	
Ocho millones novecientos dos mil siete	
Nueve millones seis	

2 ..- Escribe los siguientes números

6.900.098 :

12.456.800 :

45.009.009

6.097.090

5.005.005

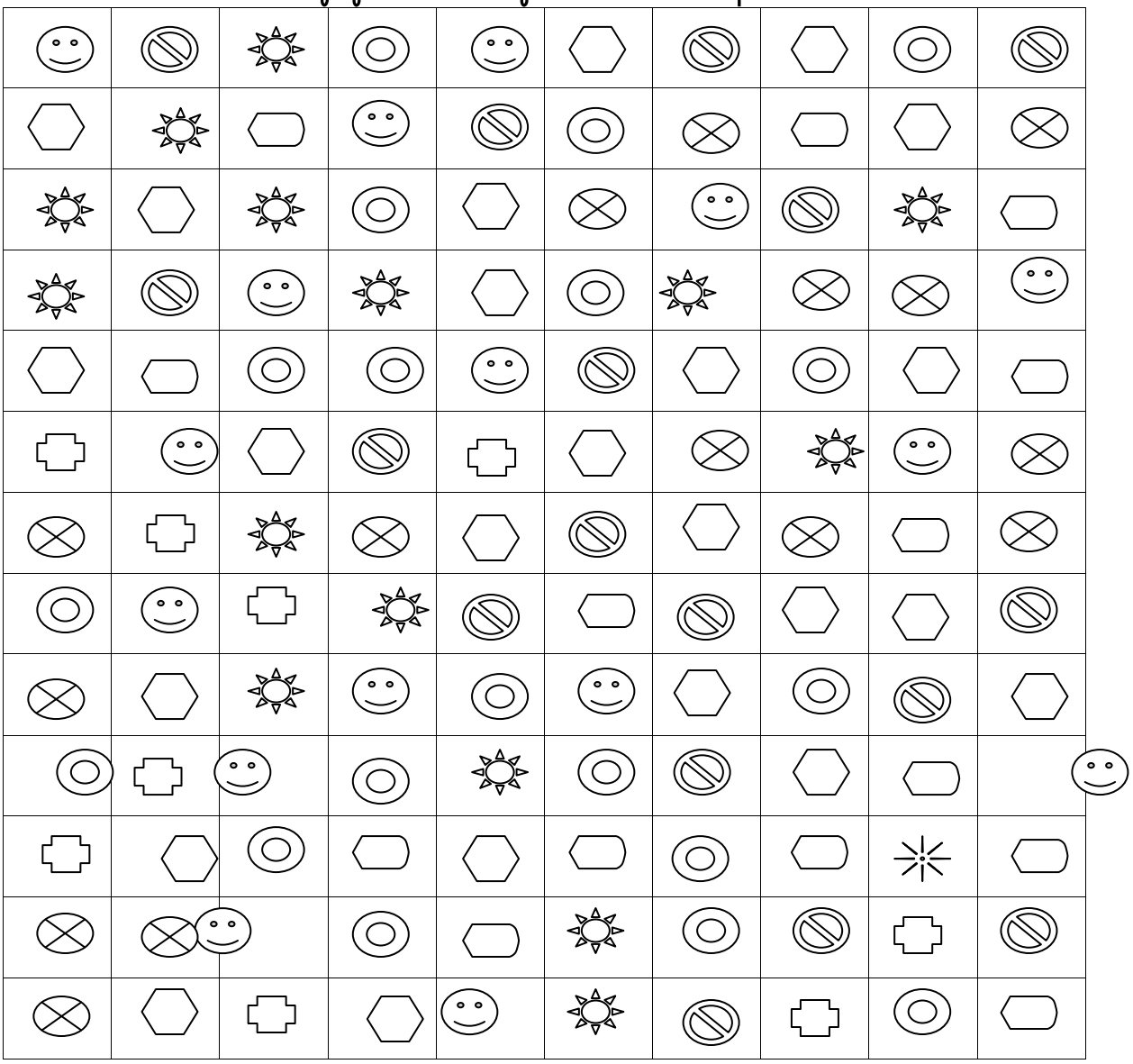
3.- Completa

Anterior	Número	Posterior
	9.999	
	99.999	
	200.000	
	23.000	
	15.000	

4.- Calcula y haz la prueba

601 - 245	876 - 639	376 - 4	644 - 316
961 - 126	774 - 422	902 - 828	869 - 57

Cuenta cuantas figuras hay de cada tipo



Calcula

7311 x 53	1315 x 60	1480 x 63	5975 x 87
2108 x 70	8111 x 98	4401 x 7	7049 x 73
5107 x 96	2606 x 21	1696 x 62	9551 x 52

553 | 3	457 | 6	731 | 7
1869 | 7	2200 | 6	5827 | 1
8927 | 4	9776 | 7	6701 | 3

Serie

+ 464 x 5 - 229 x 2 - 189

8						4073

+395 x 9 - 408 x 5 - 725

8						15370

+ 321 x 5 - 370 x 4 - 209

9						4911

+897 x 7 - 63 x 7 - 381

5						43376

+ 321 x 5 - 370 x 4 - 209

9						4911

Problemas

1 - En la clase de primero hay 37 alumnos y en la de segundo 39. Hoy han faltado a clase 12 alumnos de primero y 7 de segundo. ¿Cuántos alumnos hemos ido hoy a clase?

2.- Miguel tiene 13 años, Juan 4 años menos que Miguel y su abuelo 9 veces más que Juan. ¿Cuántos años tiene Juan? ¿Cuántos años tienen el abuelo?

3.- En una caja hay 24 docenas de huevos. Si 7 huevos están rotos, ¿cuántos huevos sanos quedan en la caja?

4.- Un ganadero al morir dejó en herencia 35 vacas, 81 gallinas y 23 conejos a cada uno de sus 7 hijos. ¿Cuántos animales tenía dicho señor?