

## Tema 2

# El cinturón de seguridad

### Contenidos:

#### Área de **Educación vial:**

- El cinturón de seguridad.

#### Área de **Lenguaje:**

- La estructura del predicado: complementos del verbo.

#### Área de **Matemáticas:**

- Clasificación de los polígonos.
- Elementos característicos.

#### Área de **Sociales:**

- Las primeras civilizaciones.
- Mesopotamia.
- Egipto

#### Área de **Naturales:**

- Sistemas y aparatos en el ser humano.
- El aparato digestivo.
- La digestión.
- El aparato respiratorio.

#### Área **Transversal:**

Educación para la salud: la alimentación. Dieta sana y equilibrada.

## El cinturón de seguridad

*Todos los años, por Navidad, la familia viaja al pueblo natal de Roberto. Este año van a estrenar una nueva autovía, más rápida, cómoda y segura.*

*Brais es un niño travieso e inquieto. Una vez en carretera, pregunta cada cinco minutos a su madre: - Mamá, ¿queda mucho? – A lo que Marisa responde: - Un rato largo, cariño. Colócate detrás de mi asiento y no bailes, que te vas a marear.*

*Mientras, Raúl y Eduardo jugaban al veo veo.*

*Roberto ha tenido que salir de la autovía. El viaje está por terminar y hay que atravesar tres pueblos hasta llegar a casa de sus padres, que estarán impacientes.*



*Al coger la carretera principal del primero de los pueblos, un semáforo indica que se pondrá en rojo si se excede la velocidad indicada. Roberto no se ha dado cuenta y frena bruscamente. Brais sigue jugando de un sitio a otro en el asiento de atrás. Con el frenazo, ha salido lanzado hacia delante y se ha dado un fuerte golpe en la cabeza contra el asiento de su madre. Raúl y Eduardo llevan el cinturón de seguridad y les ha frenado el gran golpe.*

*Por el contrario, el pobre Brais se ha hecho un chichón terrible en la frente y llora desconsoladamente.*

*- ¡Mamá, qué daño! ¡Me duele mucho!*

*- ¡Claro! - reprocha Roberto, - si te hubieras estado quieto como te ha dicho tu madre y con el cinturón de seguridad puesto, no te habría pasado nada.*

*- Vale, vale, cariño – lo consuela Marisa – pararemos a tomar algo y seguro que se te pasa, ¿vale?*

*Eduardo y Raúl dicen a la vez:*

*- ¡Jo, qué susto nos has dado!*

*Al llegar a casa, los abuelos los reciben con un gran alborozo. No pueden reprimir su alegría.*

*- Abuelita Josefa, tengo pupa. Me duele la cabeza.*

*- ¿Y eso, mi niño? ¡Uyyy... qué chichón tienes!*

*- Es que no he hecho caso a mamá y no me he puesto el cinturón de seguridad, papá ha frenado y...*

## ACTIVIDADES

1- Lee el texto y contesta estas cuestiones:

- *¿Qué le ocurre a Brais cuando su padre frena? ¿Por qué?*
- *¿Por qué a Raúl y a Eduardo no les ha sucedido lo mismo que a su hermano?*

2- Ayudándote del código de la circulación, si lo necesitas, contesta las siguientes preguntas:

- *¿Existen algunos casos en los que se exima a determinadas personas de viajar con el cinturón de seguridad? Enumera algunos de ellos.*
- *¿Cómo debe estar el cinturón de seguridad para que resulte verdaderamente eficaz?*
- *¿Pueden viajar los niños menores de 12 años en los asientos delanteros? ¿Cuál crees tú que será la razón?*

3- Di el significado de las siguientes señales consultando, si lo necesitas, el manual de circulación vial.



-----



-----



-----



-----



-----



-----



-----



-----

4- Inventa una historia, de al menos 25 líneas, en que se compruebe la importancia de los cinturones de seguridad en los accidentes de circulación.



## Los complementos del verbo

Los complementos del verbo son las palabras o grupos de palabras que desempeñan en la oración diversas funciones, ofreciendo diferentes informaciones de la acción expresada.

Comenzaremos estudiando tres de ellos: el complemento directo, el indirecto y los circunstanciales.

- El **complemento directo** es un grupo nominal que indica quién o qué cosa recibe la acción del verbo. Se puede sustituir por los pronombres personales **lo, la, los, las**.

*Ejemplo: Compraron un coche → Lo compraron*  
CD CD

- El **complemento indirecto** es un grupo nominal precedido siempre de la preposición **a**, que informa de quién recibe la acción del verbo. Se puede sustituir por los pronombres **le, les**.

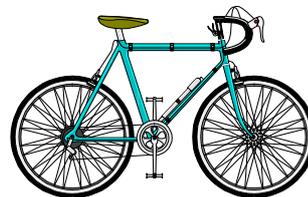
*Ejemplo: Puso una multa a Luis → Le puso una multa*  
CI CI

- El **complemento circunstancial** es un grupo nominal (con o sin preposición) o un adverbio que indica diversas circunstancias sobre la acción del verbo (tiempo, lugar, modo, causa, compañía, fin...).

*Ejemplo: Vio un accidente en la carretera*  
C.C.de lugar

4- Localiza el complemento directo de las siguientes oraciones y sustitúyelo por el pronombre correspondiente:

- *Los obreros asfaltaron la carretera.*
- *Juan compró una bici en el almacén.*
- *Vio a Juan con su hermana.*
- *Puso una multa el guardia al conductor del camión.*
- *Los buenos conductores respetan las normas de circulación.*



5- Forma oraciones añadiendo un complemento directo (CD):

- *El agente dirige...*
- *Antonio escribió...*
- *Venden...*
- *El conductor vio*
- *Dale por la noche...*
- *Quiero...*

6- Señala en estas oraciones el CD y el complemento indirecto (CI):

- *Entregó el coche al taxista.*
- *El abuelo compró una bici nueva a su nieta.*
- *Los enfermeros pusieron una venda al accidentado en la pierna.*
- *Ayer mi hermana escribió a su novio una carta.*

7- Sustituye los CI de estas oraciones por los pronombres *le, les*:

- *Trae esta señal al agente nuevo.*
- *En esta curva pusieron una multa a mi padre por adelantar.*
- *El sábado mi primo hizo una foto a su coche.*
- *Lleva el pan a tu madre ahora.*
- *El alumno no dijo la verdad a los profesores.*

8- Completa cada oración con un complemento circunstancial (CC) del tipo que se indica:

- *Comenzó a llover (**lugar**).*
- *Juan conduce (**modo**).*
- *Mi hermana viaja (**compañía**).*
- *Vete a Lugo (**tiempo**).*
- *Tuvo un accidente (**causa**).*
- *Le llamó (**fin**).*

9- Los complementos circunstanciales pueden ser un grupo nominal, con o sin preposición, o un adverbio. Sustituye los adverbios de las siguientes oraciones por un grupo nominal y di de qué tipo es el CC que queda.



- *Hoy viajé en autobús.*
- *Baja despacio el puerto.*
- *El accidente fue aquí.*
- *Va temprano a trabajar.*
- *Inauguraron ayer la autovía.*

10- Diferencia el sujeto y el predicado de las siguientes oraciones y señala los diferentes complementos que encuentres en el predicado.

- *Pedro aprobó ayer el examen de conducir.*
- *Por esta carretera viajo por las mañanas.*
- *Escribí una carta a mi amiga con la pluma nueva.*
- *Hizo el trabajo con cuidado.*
- *Mañana llegarán varios amigos en el tren.*
- *Por la tarde compraré un volante para mi coche.*
- *Unos campesinos encontraron hoy un tractor en la cuneta.*



## El complemento agente

El complemento agente es un grupo nominal, precedido de la preposición **por**, que aparece en las oraciones pasivas e indica quién hizo la acción del verbo.

*Ejemplo: El conductor fue multado por el agente*  
C. agente

El sujeto de la oración activa es el complemento agente en la pasiva; el complemento directo en la activa es el sujeto en la pasiva.

*Ejemplo: Los ingenieros diseñaron la autopista (voz activa)*  
sujeto CD

*La autopista fue diseñada por los ingenieros (voz pasiva)*  
sujeto paciente complemento agente

11- Completa las oraciones con un verbo en voz pasiva. Recuerda que la voz pasiva se construye con el verbo ser y el participio del verbo correspondiente.

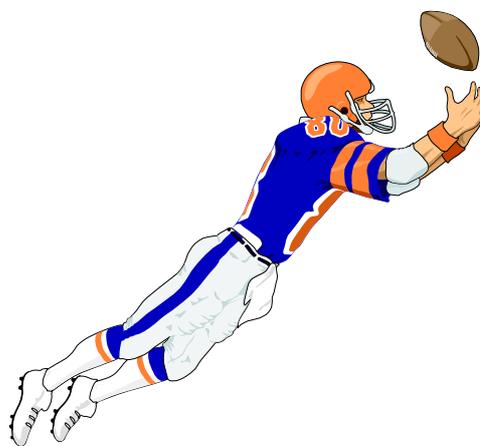
- *El puente (construir) por los romanos.*
- *La carta (enviar) por Luis.*
- *El coche (arreglar) por el mecánico.*
- *Juan (ayudar) por Sofía.*
- *El autobús (conducir) por María.*
- *La bicicleta (comprar) por él.*

12- Transforma en pasivas las siguientes oraciones activas.

- *Varios profesores elaboraron el examen de conducir.*
- *El cartero repartió el correo.*
- *El maquinista conduce el tren.*
- *Mi primo alquiló una motocicleta.*
- *El agente escribió la multa.*
- *Golpeó la pelota con fuerza.*

13- Señala el complemento agente y el sujeto paciente de las oraciones anteriores.

14- Escribe cinco oraciones en voz activa y transfórmalas a la voz pasiva. Señala en ellas el complemento agente, el sujeto paciente y el verbo.



## El atributo y el predicativo

El **atributo** es un complemento que aparece en las oraciones de **predicado nominal** (el que está formado por un verbo **copulativo** – **ser, estar, parecer**), y une al sujeto con una cualidad que lo complementa). Puede ser un adjetivo o un grupo nominal.

*Ejemplos: El coche es rápido -- La bicicleta es de aluminio*  
atributo atributo

El **predicativo** es un complemento que modifica a un verbo **no copulativo** (predicado verbal) y, al mismo tiempo, concuerda en género y número con el sujeto o el complemento directo. Normalmente es un adjetivo.

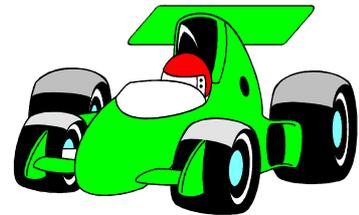
*Ejemplos: Ellos llegaron cansados -- Él tiene limpio el coche*  
sujeto → predicativo predicativo → CD

15- Une con un verbo copulativo el sujeto y el atributo de estas oraciones:

*El coche \_\_\_\_\_ alemán. El autobús \_\_\_\_\_ estropeado.  
El director \_\_\_\_\_ enfermo. Juan \_\_\_\_\_ fontanero.  
El ciclista \_\_\_\_\_ cansado. La carretera \_\_\_\_\_ peligrosa.*

16- Diferencia el sujeto del predicado de las siguientes oraciones e identifica los atributos:

- *Aquel conductor parece agotado.*
- *La carretera general es vieja.*
- *El automóvil de Juan está muy deteriorado.*
- *Enrique es un famoso piloto de carreras.*



17- Subraya el predicativo de las siguientes oraciones y únelo con una flecha con el sustantivo al que complementa:

- *Los viajeros llegaron hambrientos tras la excursión.*
- *Mis padres regresaron muy contentos de su viaje a Lugo.*
- *Su hermano siempre tiene impecable su motocicleta.*
- *Eligieron a Rosa delegada de su clase.*
- *Tiene estropeado el camión.*
- *Los obreros acabaron agotados tras asfaltar la autovía*

18- Haz cuatro frases que contengan un atributo y otras cuatro que contengan predicativos (dos que complementen al sujeto y dos CD).

Recordarás del tema anterior que si una línea poligonal se cierra queda dentro de ella una región del plano que se denomina polígono. Así, podríamos definir **POLÍGONO** como **toda superficie plana limitada por segmentos**.

Las señales de tráfico que nos encontramos en las vías públicas son todas ellas figuras geométricas:



Prohibición  
CIRCULO



Peligro  
TRIÁNGULO



Indicación  
CUADRADO



Indicación  
RECTÁNGULO



Prioridad  
ROMBO



Stop  
OCTÓGONO

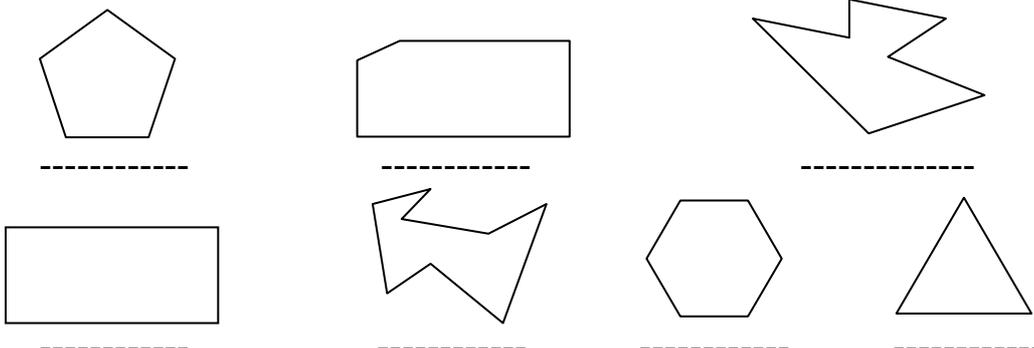


Señal de orientación de dirección  
POLÍGONO IRREGULAR

Los polígonos que tienen todos sus lados y ángulos iguales se llaman regulares. En caso contrario, los polígonos serán irregulares.

## ACTIVIDADES

- 1- Pon algunos ejemplos de formas poligonales que encuentres en el aula y di si son regulares o irregulares.
- 2- De las siguientes figuras, señala cuáles son regulares y cuáles no:



## ELEMENTOS DE UN POLÍGONO

*En todos los polígonos nos encontramos los siguientes elementos:*

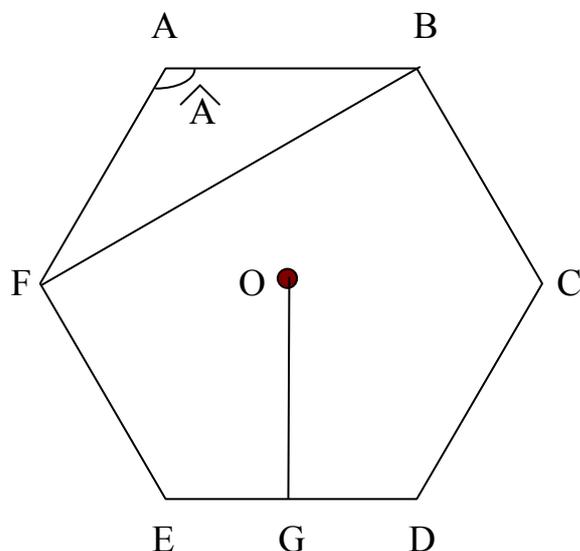
**VÉRTICES:** son los puntos extremos de los segmentos.  
Se nombran con letras mayúsculas: A, B, C,...

**LADOS:** son los segmentos que forman el polígono.  
Se nombran de la siguiente manera:  $\overline{AB}$ ,  $\overline{BC}$ ,  $\overline{CD}$ ,...

**ÁNGULOS:** un ángulo es la superficie limitada por cada dos lados consecutivos.  
Se expresan así:  $\widehat{A}$ ,  $\widehat{B}$ , ...

**DIAGONALES:** son los segmentos que unen dos vértices no consecutivos. Ejemplo:  $\overline{FB}$ .

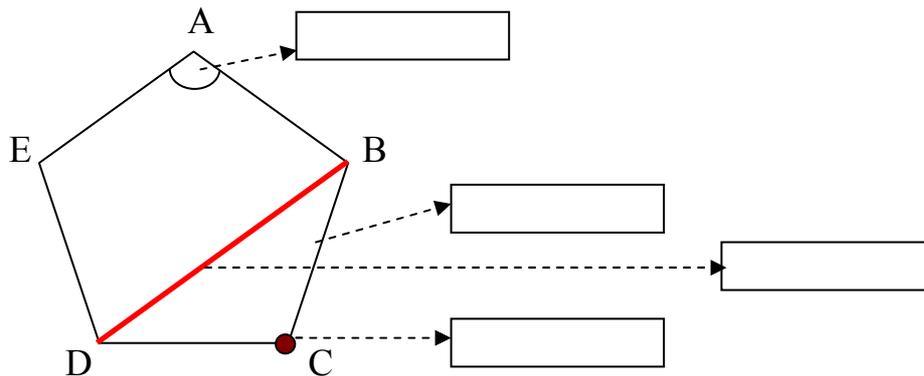
**APOTEMAS:** segmentos que unen el centro del polígono (solamente tienen centro los polígonos regulares) con el punto medio de uno de sus lados. Ejemplo:  $\overline{OG}$



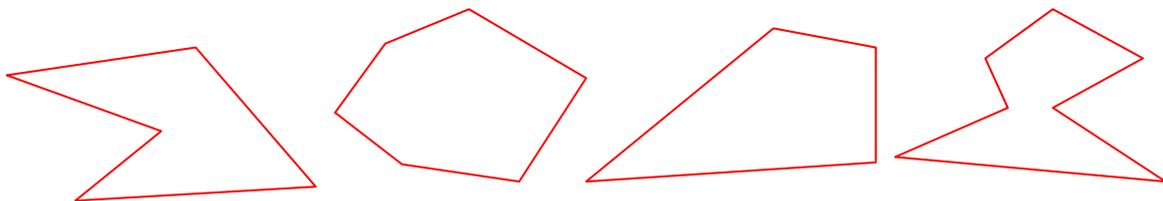
*Los polígonos se nombran según el número de sus lados:*

Nº lados	Nombre	Nº lados	Nombre	Nº lados	Nombre
3	triángulo	4	cuadrilátero	5	pentágono
6	hexágono	7	heptágono	8	octógono
9	eneágono	10	decágono		

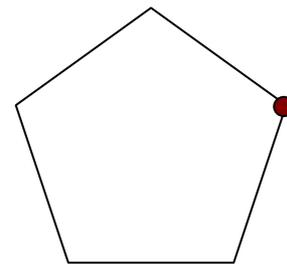
3- Señala en el siguiente pentágono regular sus distintos elementos:



4- Cuenta los lados de estos polígonos y escribe sus nombres:



5- Traza todas las diagonales posibles de este polígono desde el vértice marcado. Como verás, el polígono ha quedado dividido en tres \_\_\_\_\_ . Comprueba, dibujando otros pentágonos semejantes, si ocurriría lo mismo trazando las diagonales desde los otros cuatro vértices.

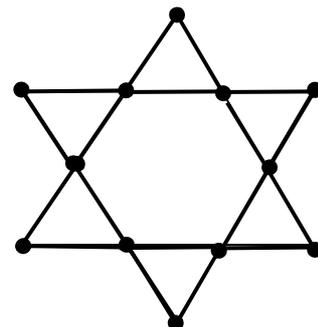


6- Completa:

- Un heptágono tiene \_\_\_\_\_ lados.
- Un \_\_\_\_\_ tiene cuatro ángulos.
- Un eneágono tiene \_\_\_\_\_ vértices.
- Un triángulo tiene tres \_\_\_\_\_ , \_\_\_\_\_ ángulos y \_\_\_\_\_ .

7- Si un polígono tiene 13 lados, ¿cuántas diagonales se pueden trazar desde cualquiera de sus vértices? Y si tiene 5 diagonales, trazadas desde el mismo vértice, ¿de qué polígono se trata?

8- Con 18 cerillas se ha formado una figura de 6 triángulos regulares y un hexágono, también regular. Constrúyela tú e intenta, cambiando sólo 2 de las cerillas, que la figura tenga sólo 6 triángulos.



# Clasificación de triángulos y cuadriláteros

## TRIÁNGULOS

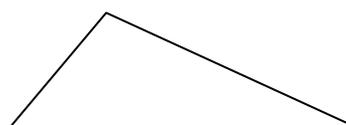
- Según la **igualdad o desigualdad de sus lados**:  
**Equilátero**: tiene sus tres lados y ángulos iguales.  
**Isósceles**: tiene dos lados y dos ángulos iguales.  
**Escaleno**: tiene sus tres lados y ángulos desiguales.



equilátero



isósceles

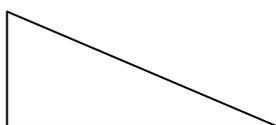


escaleno

- Según la **medida de sus ángulos** los triángulos se clasifican en:  
**Acutángulo**: tiene los tres ángulos agudos (menos de  $90^\circ$ ).  
**Rectángulo**: tiene un ángulo recto ( $90^\circ$ ).  
**Obtusángulo**: tiene un ángulo obtuso (más de  $90^\circ$ ).



acutángulo

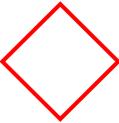
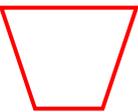
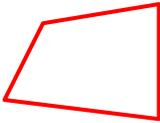


rectángulo



obtusángulo

## CUADRILÁTEROS:

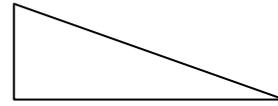
Cuadriláteros					
Paralelogramos				No paralelogramos	
cuadrado	rectángulo	rombo	romboide	trapecio	trapezoide
					

- Cuadrilátero: polígono de cuatro lados.
- Paralelogramo: lados opuestos paralelos.
- Cuadrado: lados y ángulos iguales.
- Rectángulo: lados opuestos iguales dos a dos y los cuatro ángulos rectos.
- Rombo: todos los lados iguales y ángulos opuestos iguales dos a dos.
- Romboide: lados y ángulos opuestos iguales y sus lados y ángulos contiguos, desiguales.
- Trapecio: dos lados paralelos y los otros dos no paralelos.

- *Trapezoide: ningún lado paralelo.*

9- Relaciona con flechas el nombre y la figura:

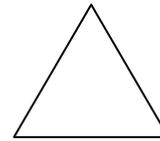
EQUILÁTERO



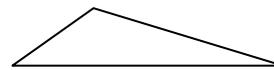
ISÓSCELES



ESCALENO



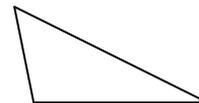
RECTÁNGULO



ACUTÁNGULO



OBTUSÁNGULO

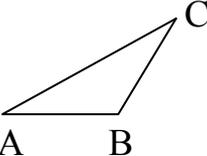


10- Comprueba tú mismo cuál es la suma de los ángulos de un triángulo.

- *Dibuja un triángulo cualquiera y recórtalo.*
- *Córtalo en tres trozos de forma que en cada trozo quede un ángulo.*
- *Coloca los tres ángulos de manera que cada uno sea consecutivo con el anterior, es decir, que coincidan sus vértices y uno de sus lados. ¿Qué ángulo has obtenido? ¿Cuál es su medida?*
- *Hazlo con distintos tipos de triángulos.*

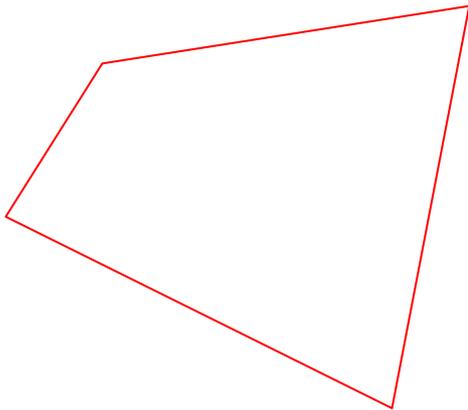
11- Mide con un transportador los ángulos de estos triángulos y completa:

TRIÁNGULO	ÁNGULO A	ÁNGULO B	ÁNGULO C	A + B + C

				
---	--	--	--	--

12- Observando la última columna de la tabla anterior, ¿qué regla podríamos deducir?

13- Dibuja un cuadrilátero y traza una de sus diagonales:



- ¿Cuántos triángulos has obtenido?
- ¿Cuánto valdrá la suma de los ángulos de un cuadrilátero?

Suma de los ángulos de un triángulo	x	Número de triángulos	=	Suma de los ángulos de un cuadrilátero
---	---	----------------------------	---	--

$$180^\circ \quad x \quad \underline{\hspace{2cm}} \quad = \quad \underline{\hspace{2cm}}$$

14- Después de haber realizado la actividad anterior, ¿sabrías calcular la suma de los ángulos de un polígono cualquiera? Para calcularlo, sigue los siguientes pasos:

- *Dibuja en tu cuaderno un pentágono y un hexágono.*
- *Señala un vértice en cada uno de ellos y traza desde él todas las diagonales posibles*
- *La suma de todos los ángulos de estos triángulos es igual a la suma de todos los ángulos del polígono.*
- *Ahora, completa ya el siguiente cuadro.*

Polígono	Nº de triángulos	Suma de ángulos
Pentágono		
Hexágono		

15- Recuerda cómo se clasifican los cuadriláteros y completa las palabras que faltan:

Cuadriláteros { *Dos pares de lados paralelos:* \_\_\_\_\_  
*Un par de lados paralelos:* \_\_\_\_\_  
*Ningún para de lados paralelos.* \_\_\_\_\_

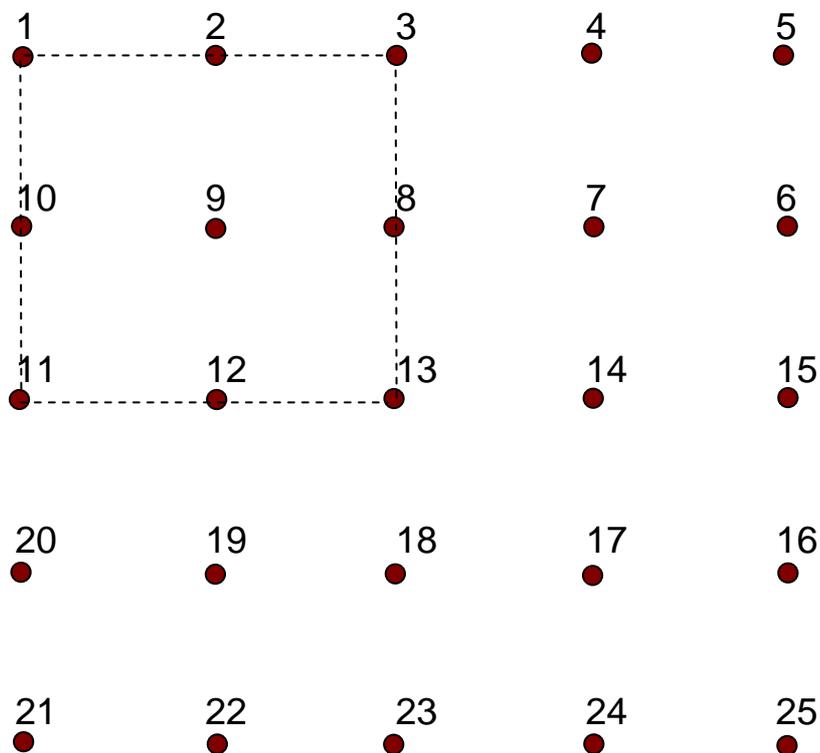
Cuadrados: \_\_\_\_\_ y ángulos iguales.

\_\_\_\_\_ : lados iguales dos a dos y ángulos iguales.

Rombos: lados \_\_\_\_\_ y ángulos \_\_\_\_\_ dos a dos.

Romboides: \_\_\_\_\_ iguales dos a dos y ángulos \_\_\_\_\_ dos a dos.

16- Escoge los puntos adecuados para formar los cuadriláteros siguientes:



Cuadrado

---

Trapezio

---

Rombo

---

Rectángulo

---

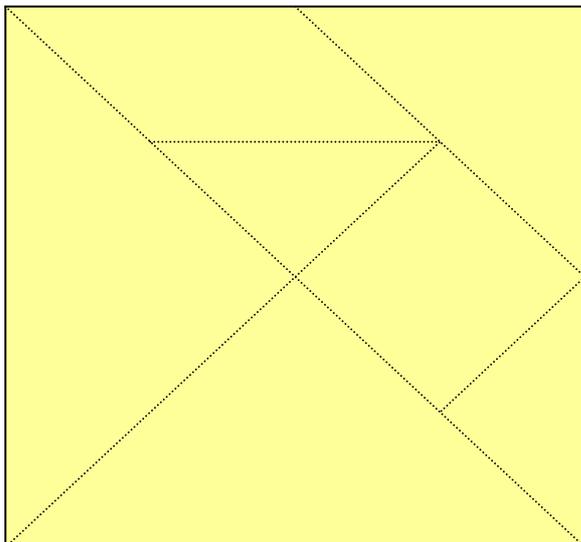
Trapezoide

---

Romboide

---

Ejemplo: cuadrado 1 – 3 – 13 – 11



17- Dibuja en una cartulina el cuadrado siguiente y recórtalo por las líneas señaladas. Obtendrás las siete piezas que componen el **tangram** chino. Con ellas, intenta recomponer el cuadrado primitivo. Además, combinando las siete piezas, podrás obtener figuras muy

curiosas. Intenta obtener, al menos, tres figuras que representen objetos, personas, animales, etc.

## La circunferencia y el círculo

Todos sabemos lo que es una circunferencia y un círculo pero sus definiciones geométricas son las siguientes:

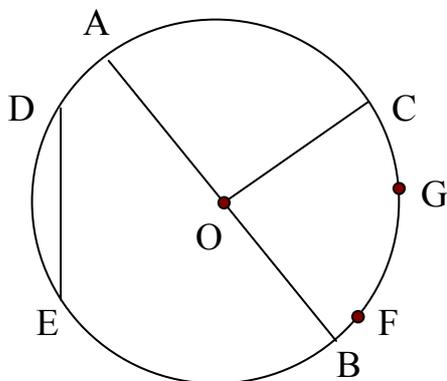
**Circunferencia** es una línea curva, cerrada y plana cuyos puntos equidistan de un punto interior llamado centro. Y denominamos **círculo** a la superficie que queda dentro de la circunferencia.

### ELEMENTOS DE LA CIRCUNFERENCIA:

- **Centro**: punto interior que está a la misma distancia de todos los puntos de la circunferencia.
- **Radio**: segmento que une el centro con un punto cualquiera de la circunferencia.
- **Cuerda**: segmento que une dos puntos de la circunferencia.
- **Diámetro**: cuerda que pasa por el centro.
- **Arco**: parte de la circunferencia comprendida entre los extremos de una cuerda.
- **Semicircunferencia**: cada uno de los arcos en que un diámetro divide a la circunferencia.

### ACTIVIDADES

1- Relaciona los distintos elementos de la circunferencia con su nombre.



$\overline{AB}$	Radio
$\overline{OC}$	Arco
$\overline{DE}$	Diámetro
$\widehat{FG}$	Cuerda

2- Hazte con varios objetos cotidianos de uso común como, por ejemplo, un cenicero, un CD, una papeleras, etc. con forma de circunferencia.

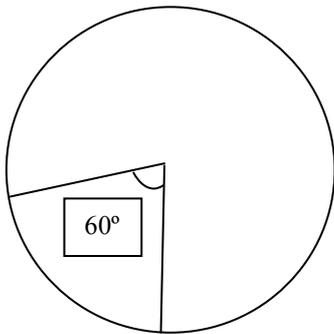
Mide con un cordel, superponiéndolo después en una regla, las longitudes de sus circunferencias y sus diámetros, y comprueba en todos ellos el valor constante del número  $\Pi$ , recordando la fórmula de la longitud de la circunferencia:

$$\text{Longitud} = 2 \cdot \Pi \cdot \text{radio.}$$

3- Escribe si son verdaderas (V) o falsas (F) las siguientes afirmaciones:

- *Un arco de circunferencia es un segmento de recta.*
- *Las señales de tráfico que indican prohibición son circulares.*
- *Un diámetro es una cuerda.*
- *Una semicircunferencia es la mitad de un círculo.*
- *Las cuerdas de mayor longitud son diámetros.*
- *El radio es un segmento que va desde el centro de la circunferencia a cualquiera de sus puntos.*
- *Un semicírculo es la mitad del círculo.*
- *Un círculo se puede medir en metros.*

4- El segmento AB es el diámetro de una circunferencia. Dibújala con un compás (revisa el tema anterior para determinar el centro del segmento, que será el de la circunferencia).



Calcula mediante la fórmula su longitud y compruébala después.

¿Cuánto medirá el arco que abarca un ángulo central de  $60^\circ$ ? (Recuerda que una circunferencia tiene  $360^\circ$ ).

¿Y cuánto medirá el arco que corresponde a un ángulo recto?

¿Y a un ángulo llano? ¿Cómo se llama este último arco?

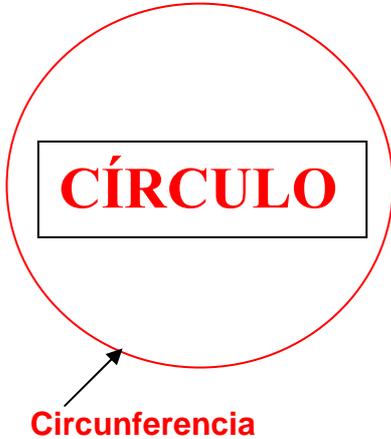
5- Las ruedas delanteras de un tractor tienen 45 cm de radio y las de atrás 90 cm. Calcula cuántas vueltas más darán las primeras que las segundas para recorrer una distancia de 10 km.



6- Di si las siguientes afirmaciones son o no verdaderas:

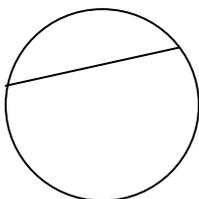
- *El radio es una cuerda.*
- *Hay cuerdas que miden menos que el radio.*

- El diámetro es una cuerda.
- La semicircunferencia es un arco.
- La longitud de una circunferencia de radio 9 cm es de 28 cm.
- El borde de la circunferencia se llama círculo.



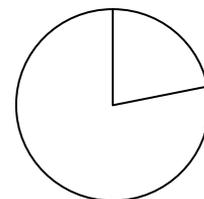
Ya sabemos que la **circunferencia** es una línea y, por tanto, se mide en unidades de longitud; el **círculo**, por el contrario, es la superficie que queda dentro de la circunferencia y se mide en unidades de superficie. Teniendo esto en cuenta, en las siguientes actividades irás tú mismo señalando las diferentes figuras circulares que podemos obtener a partir de un círculo.

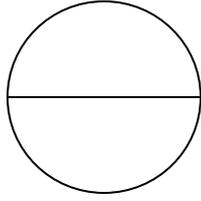
- 
- 7- Dibuja una circunferencia de 3 cm de radio. Traza un diámetro cualquiera. Colorea una de las dos partes en que ha quedado dividido el círculo. Esta parte se denomina **semicírculo**. Señálala.
  - 8- Dibuja una circunferencia de 5 cm de diámetro. Ahora traza en ella dos radios cualesquiera y colorea la parte del círculo que quede entre esos dos radios y el arco que abarcan. A esta parte se le llama **sector circular**.
  - 9- Dibuja una circunferencia de 18,8496 cm (toma el valor de  $\pi$  como 3,1416). Traza después una cuerda cualquiera que no sea su diámetro. Señala con distintos colores las dos partes en que quedó dividido el círculo. A estas zonas en que quedó dividido se les llama **segmento circular**.
  - 10- Dibuja una circunferencia de 5 cm. de radio. Con el mismo centro, dibuja después otra de 6 cm. de diámetro. Colorea la zona que ha quedado entre las dos. A esta parte que has coloreado se le llama **corona circular**.
  - 11- Relaciona con flechas:



SECTOR CIRCULAR

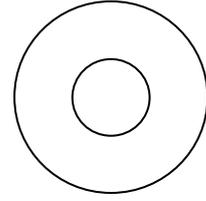
SEGMENTO CIRCULAR





CORONA CIRCULAR

SEMICÍRCULO



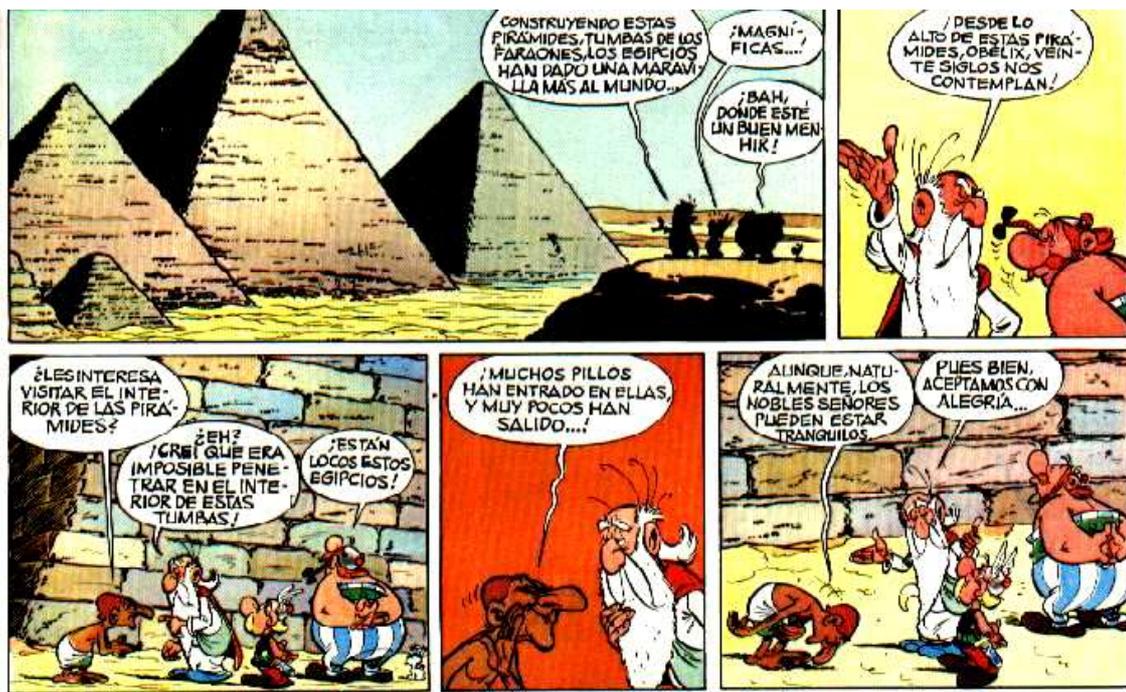
## Las primeras civilizaciones

Entre los años 4.000 y 2.000 a. C. surgieron las dos primeras grandes civilizaciones de la Historia, **Egipto y Mesopotamia**. Ambas son consideradas como **civilizaciones fluviales**, ya que se desarrollaron a la orilla de grandes ríos: el Nilo en Egipto y el Tigris y el Éufrates en Mesopotamia. Las orillas de estos ríos eran tierras fértiles que favorecieron el desarrollo de la agricultura y un notable crecimiento económico, por lo que la población aumentó y de las pequeñas aldeas se pasó a las grandes ciudades con varios miles de habitantes.

La aparición de las ciudades provocó importantes cambios políticos. Así, el poder se concentró en un **único rey** con poder absoluto (dictaba leyes, importantes funciones religiosas, jefe del ejército). Estos reyes que, en un principio gobernaban en una ciudad, bien por guerras o por pactos, llegaron a gobernar **grandes imperios**.

La población de estos imperios era variada: campesinos, comerciantes, artesanos, soldados, funcionarios, etc., viviendo generalmente, cada grupo, en un barrio de la ciudad. Esta población se dividía en dos grandes grupos, una minoría de **privilegiados** (rey, nobles, sacerdotes, funcionarios y altos cargos del ejército) y una mayoría de **dominados** (campesinos, artesanos y pequeños comerciantes). Estos últimos trabajaban las tierras y los negocios de los privilegiados y estaban sometidos a grandes impuestos.

Analizaremos posteriormente, por separado, ambos imperios.



Astérix y Cleopatra

## ACTIVIDADES

- 1- Los primeros imperios son considerados civilizaciones fluviales ¿Por qué?
- 2- Ayudándote de un atlas, haz un mapa de las tierras bañadas por los ríos Tigris, Éufrates y Nilo, donde geográficamente se desarrollaron esas primeras grandes civilizaciones.
- 3- Di si son verdaderas o falsas las siguientes afirmaciones y corrige las que no sean ciertas:

- *La civilización egipcia se desarrolló a orillas de los ríos Tigris y Éufrates.*
- *Los primeros imperios nacieron hace unos 4.000 años.*
- *Las fértiles tierras ribereñas del Nilo, Tigris y Éufrates favorecieron el desarrollo de la agricultura, base económica de las primeras civilizaciones históricas.*
- *Los habitantes de Egipto y Mesopotamia eran muy numerosos y vivían en aldeas.*
- *El poder en estos imperios era unipersonal, es decir, que recaía en un único rey.*
- *Los reyes tenían amplios poderes, pero no desempeñaban funciones religiosas.*
- *Cuando hablamos de Egipto y Mesopotamia debemos hablar de grandes imperios.*
- *La población de los imperios egipcio y mesopotámico era muy variada.*
- *Existían grupos de población según los oficios (artesanos, soldados, comerciantes...) aunque, generalmente, vivían mezclados en los barrios de las ciudades.*

- 4- A continuación tienes una serie de personas o colectivos. Colócalos en la columna correspondiente según pertenezcan a uno u otro grupo social:

*Sacerdotes, nobles, campesinos, artesanos, funcionarios, rey, pequeños comerciantes*

PRIVILEGIADOS

DOMINADOS

- 5- ¿Cuál era la forma de vida del grupo social de los dominados frente a los privilegiados?



## Mesopotamia

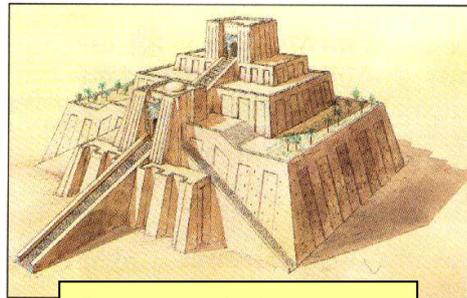
La civilización mesopotámica, primera civilización de la historia, se desarrolló en Oriente Próximo, entre los ríos Tigris y Éufrates. Este territorio se divide en dos grandes partes, la Alta Mesopotamia, al Norte, habitada por los **asirios**, y la Baja Mesopotamia, al Sur, habitada por los **sumerios** y los **acadios**. Estos tres pueblos alternaron en el poder a lo largo de la historia.

La base de esta civilización fue la **agricultura de regadío**, pero fueron también importantes su artesanía y su desarrollo comercial.

Su organización social era fuertemente jerarquizada. En la cima del poder estaba el **rey**, que desempeñaba el poder político y militar, con sus cortesanos y grandes sacerdotes. Muy por debajo, el resto de la población, especialmente los **campesinos**, que trabajaban las tierras de palacio a cambio de un **salario** y los **artesanos**.

Los mesopotámicos eran **politeístas**, es decir, creían en muchos dioses, fundamentalmente relacionados con la naturaleza (tierra, cielo, agua).

Las manifestaciones artísticas fundamentales de la cultura mesopotámica fueron sus **templos**, edificados como residencia de sus dioses en la Tierra. Construidos en ladrillo, solían levantarse sobre una torre piramidal o **zigurat**.



Reconstrucción de un zigurat

## ACTIVIDADES

- 1- ¿Dónde se desarrolló la civilización mesopotámica? ¿Cuáles fueron los tres pueblos que la conformaron?
- 2- Explica la organización social mesopotámica.
- 3- ¿Cómo era el pueblo mesopotámico, monoteísta o politeísta? ¿Por qué?
- 4- ¿Cuáles fueron las principales manifestaciones artísticas de la cultura mesopotámica? ¿Qué características tenían?

## Egipto



*El imperio egipcio se desarrolló a orillas del río Nilo durante casi tres mil años, en los cuales los egipcios levantaron una brillante civilización.*

*Los antiguos egipcios vivían en las tierras situadas a orillas del Nilo. Con las fuertes crecidas del río en verano, las tierras se inundaban y, cuando el agua se retiraba, dejaba un limo muy fértil para el cultivo de los campos. Con esto, la **agricultura** se convirtió en la base económica del pueblo egipcio.*

*Hace unos 5.000 años, el primer rey egipcio unificó todas las tierras que había junto al Nilo bajo su mandato. Los egipcios llamaban a su rey **Faraón**.*

*El faraón concentraba bajo su mando todos los poderes: dictaba leyes, gobernaba el país, era propietario de gran parte de las tierras, controlaba el comercio y mandaba en los ejércitos. Además, era considerado hijo del Sol y adorado como un **Dios**. Para gobernar el país, el faraón contaba con la ayuda de **nobles, escribas y sacerdotes**, quienes formaban la clase privilegiada.*

*El resto de la población era mayoritariamente campesina. Cultivaban las tierras del faraón y a cambio debían dar una buena parte de la cosecha. En las ciudades eran también numerosos los **artesanos**.*

*La clase inferior era la de los **esclavos**. La mayoría era propiedad del faraón, utilizados para la construcción de monumentos y el trabajo en las minas.*

## ACTIVIDADES

- 1- ¿A qué época se remonta el imperio egipcio? ¿Cuánto perduró?
- 2- ¿En qué se basaba la economía egipcia? ¿De qué fenómeno natural dependía?
- 3- Explica la división social de la civilización egipcia.

## Cultura y arte egipcios

Los egipcios eran **politeístas**. Su dios más importante era el Sol, llamado Ra. Otros dioses importantes eran Isis, Osiris y Horus. Cada dios tenía su **templo**, construido con la grandiosidad característica de la arquitectura egipcia. Los más importantes son los de Karnak y Luxor.

La tradición egipcia afirmaba que tras la muerte había una segunda vida. Así, para conservar los cuerpos para su nueva vida, eran momificados y guardados en sarcófagos. Posteriormente se enterraban en tumbas decoradas con hermosas pinturas. Las tumbas más importantes eran las **pirámides**, en las que se enterraron los faraones más antiguos. Eran verdaderos laberintos inmensos que albergaban la cámara funeraria donde era enterrado el faraón y el tesoro que lo acompañaba. Las más famosas son las pirámides de Giza, en las que están enterrados los faraones Keops, Kefrén y Mikerinos.

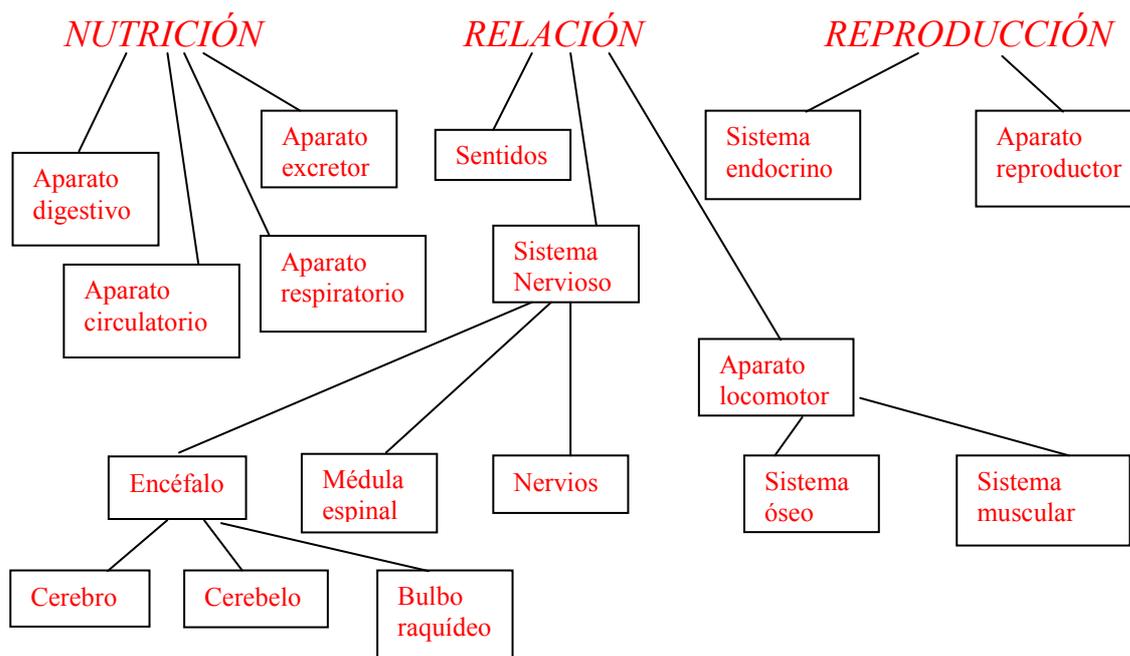


Posteriormente se utilizaron otro tipo de enterramientos: los **hipogeos**, monumentales tumbas excavadas en roca.

- 4- Cuando decimos que los egipcios/as eran politeístas, ¿qué queremos decir? Enumera sus dioses más importantes.
- 5- ¿Cómo honraban los egipcios/as a sus dioses?
- 6- ¿Cuáles eran las creencias egipcias en torno a la muerte? ¿Qué les suponían estas creencias?
- 7- ¿Para qué se construyeron en Egipto las pirámides? ¿Qué características tenían? Enumera las más famosas.
- 8- Busca información sobre alguno de los faraones de los que nos habla el recuadro y haz una breve semblanza de la época en que gobernaron (cronología, hechos destacados, monumentos, etc.).
- 9- Busca información y dibuja una pirámide en la que aparezca su estructura interna (cámara funeraria, pasadizos, etc.).

## Sistemas y aparatos en el ser humano (I)

Las funciones de todo ser vivo son las de nutrición, relación y reproducción. Para poder realizar estas funciones, los humanos disponemos de **sistemas** y **aparatos** que ya vimos en el tema anterior. Cada uno de estos sistemas y aparatos está especializado en una función según puedes comprobar en el siguiente esquema:



### ACTIVIDADES

- 1- En un día, los pulmones toman más de 15.000 litros de aire; el corazón late más de 100.000 veces; a través de los sentidos, interpretamos millones de mensajes del entorno; en un minuto, el hígado purifica 1.450 litros de sangre... En los datos anteriores se alude a algunos aparatos y sistemas. ¿A cuáles? ¿Qué funciones realizan? Relaciona los datos, aparatos y funciones.
- 2- Señala la función (relación, reproducción o nutrición) que realiza cada uno de los siguientes órganos o aparatos:

*Aparato circulatorio    Sistema hormonal    Cerebelo    Médula espinal*  
*Aparato respiratorio    Sistema muscular    Hígado    Aparato excretor*  
*Aparato reproductor    Aparato locomotor    Nervios    Sentidos*

## La función de nutrición



*El ser humano se alimenta de materia orgánica procedente de otros seres vivos, tanto plantas como animales. El oxígeno que contiene el aire que se respira es utilizado para obtener energía. La materia y la energía que contienen los alimentos y el oxígeno del aire deben llegar a todas las células del cuerpo.*

*El **proceso nutritivo** consiste en transformar los alimentos y el oxígeno en sustancias asimilables por las células y en expulsar las sustancias de desecho.*

*Las células obtienen la energía al producirse en su interior, con el alimento y el oxígeno que les llega, un conjunto de reacciones químicas. Este proceso recibe el nombre de **metabolismo**.*

3- En el siguiente cuadro resumen se esquematizan las tres partes de la nutrición: digestión, transporte y excreción. Completa en el recuadro correspondiente el aparato que realiza cada fase:

Fases del proceso nutritivo		Aparato que la realiza
<b>Digestión</b>	Entrada de alimentos y transformación de ellos hasta convertirlos en sustancias más simples llamadas nutrientes, que ya pueden entrar en las células.	
<b>Transporte</b>	Entrada del oxígeno	
	Transporte de nutrientes y oxígeno a todas las células del cuerpo. Recogida de sustancias tóxicas que se producen en las células y transporte a los órganos que se encargarán de eliminarlas.	
<b>Excreción</b>	Expulsión al exterior de los productos tóxicos y de las sustancias de desecho que recogió la sangre y restos de alimentos no digeridos.	

4- ¿Es lo mismo alimentación que nutrición? Razona tu respuesta.

5- También puede ocurrir que la alimentación sea completa en nutrientes y no se aprovechen por el organismo por un aspecto metabólico. ¿Qué diferencia hay entonces entre nutrición y metabolismo? En función de las cuestiones anteriores, define: *alimentación, nutrición, y metabolismo.*

6- ¿Qué aparatos intervienen en la nutrición? ¿Cuáles son sus funciones?

## El aparato digestivo en el ser humano

*El aparato digestivo se encarga de ingerir y transformar los alimentos en sustancias más simples para poder ser asimiladas, es decir, poder absorber los nutrientes que tienen los alimentos para que la sangre los transporte a las células.*

*Este aparato consta, en esencia, de un largo conducto de 8 a 10 m que se abre al exterior por sus extremos; su forma va cambiando según la función que realiza en cada tramo. Además, hay a su alrededor una serie de glándulas anejas conectadas al tubo digestivo que colaboran en el proceso.*

### ACTIVIDADES

1- El siguiente texto es la descripción del tubo digestivo. Se han omitido las siguientes palabras:

*Intestino, faringe, boca, grueso, dientes, lengua, gusto, estómago.*

Colócalas tú donde corresponda.

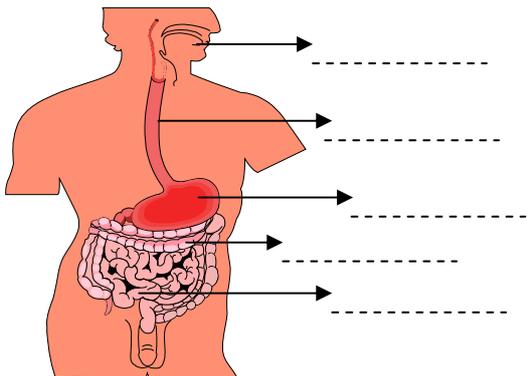
El tubo comienza en la \_\_\_\_\_ donde se encuentran los \_\_\_\_\_, órganos duros que mastican los alimentos y la \_\_\_\_\_, órgano musculoso que mezcla y en donde reside el sentido del \_\_\_\_\_.

A continuación de la boca está la \_\_\_\_\_, que cuando se inflama nos dice el médico que tenemos faringitis.

Después está el esófago, de 20 a 25 centímetros, que termina en un ensanchamiento en forma de bolsa llamado \_\_\_\_\_, donde se almacena durante un periodo de tiempo el alimento ingerido. El alimento pasa después al \_\_\_\_\_ delgado, de unos 6 o 7 metros, donde los nutrientes pasan a la sangre, terminando en el intestino \_\_\_\_\_, de aproximadamente 2 metros y más ancho que el anterior.

2- Busca en el diccionario y escribe su definición:

*Ingerir, digerir, absorber, glándula, deglución, segregar.*



3- Pon los nombres que faltan en el dibujo adjunto. Después, describe por dónde pasan los alimentos desde la boca hasta el recto.

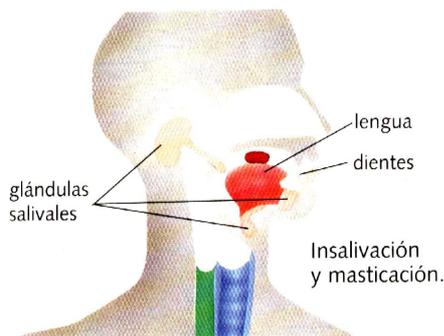
4- Las glándulas anejas están conectadas al tubo digestivo. Si lees atentamente, podrás relacionar con flechas los recuadros que se corresponden.

Glándulas salivares	Producen jugo intestinal y están en las paredes del intestino delgado.
Glándulas gástricas	Se encargan de producir la saliva (unos 2 litros diarios), que se mezcla con los alimentos. Están cerca de la boca.
Glándulas intestinales	Produce jugo pancreático que vierte en el intestino delgado.
Hígado	Producen el jugo gástrico y se encuentran en las paredes del estómago.
Páncreas	Glándula mayor del cuerpo (1,5 kg). Segrega bilis que, recogida en la vesícula biliar, pasa al intestino delgado.

## Fases del proceso digestivo

Como has visto, la digestión es un proceso continuo pero que se va realizando en diferentes **fases**, de acuerdo con las zonas por las que va pasando el alimento.

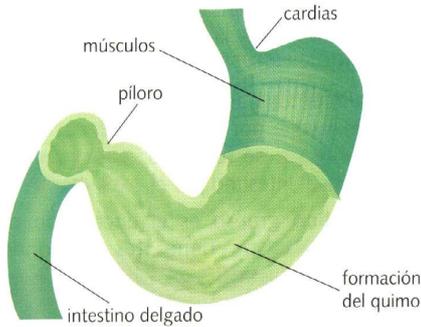
### 1. Digestión en la boca



- **Digestión en la boca:** en la boca tienen lugar la masticación y la insalivación.
- **Masticación:** es el troceado y triturado de los alimentos sólidos que realizan los dientes (los incisivos cortan, los caninos desgarran y los premolares y molares trituran).
- **Insalivación:** mezcla de los alimentos con la saliva formándose lo que se denomina el **bolo alimentario**.

- **Deglución:** es el paso del bolo alimenticio de la boca a la faringe, de esta al esófago y del esófago al estómago. La faringe es un órgano común al aparato digestivo y respiratorio. Al pasar el alimento, una membrana denominada **epiglotis** cierra el conducto que va a los pulmones. A la entrada del estómago, una válvula llamada **cardias** permite su entrada.

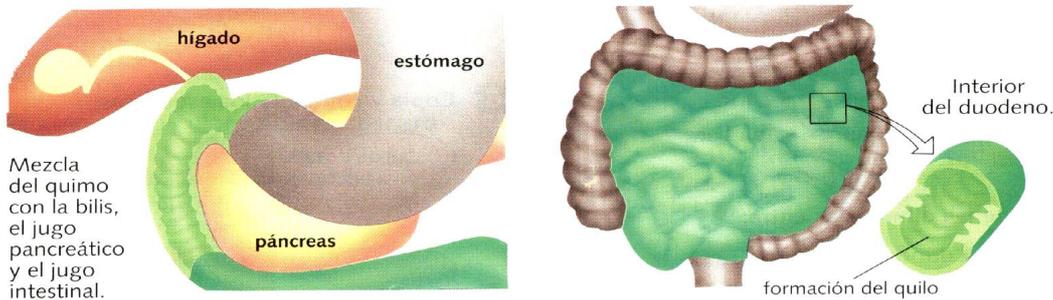
## 2. Digestión en el estómago



- **Digestión estomacal:** tiene lugar cuando llega al estómago el bolo alimenticio. En él, los alimentos se mezclan con los jugos gástricos, sustancias ácidas muy corrosivas producidas por las glándulas gástricas y que forman el **quimo**. Para facilitar esta mezcla, las paredes musculares del estómago se mueven y agitan el contenido.

El píloro se abre intermitentemente y deja pasar poco a poco el quimo al intestino delgado.

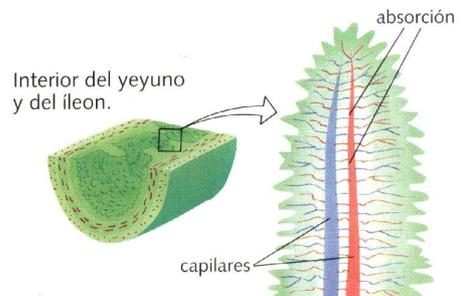
## 3. Digestión en el intestino delgado



- **Digestión intestinal:** en el **duodeno**, primer tramo del intestino delgado, los alimentos continúan transformándose en sustancias más sencillas para facilitar su asimilación. Esto es posible gracias a la **bilis**, fabricada por el hígado; al **jugo pancreático**, producido por el páncreas; y al **jugo intestinal**, fabricado por el duodeno. El líquido resultante se denomina quilo.

## 4. Absorción de los alimentos

- **La absorción:** es el paso a la sangre de los nutrientes contenidos en el quilo a través de las paredes del intestino delgado. La sangre repartirá estas sustancias por todo el organismo.



- **Eliminación de desechos:** *consiste en la expulsión de las partes no aprovechables de los alimentos. Estas partes se denominan **heces** y son conducidas por el intestino grueso y expulsadas al exterior por el **ano**.*

5- Cada órgano o parte de un órgano realiza una función. Indica qué funciones cumplen los siguientes órganos:

DIENTES INCISIVOS:

LENGUA:

ESTÓMAGO:

HÍGADO:

INTESTINO DELGADO:

6- ¿Cuáles son las fases del proceso digestivo? Explica brevemente cada una de ellas.

7- Escribe al lado de cada característica a qué órgano u órganos puede atribuirse:

- *Tiene siete metros de longitud:*
- *Fabrica el jugo gástrico:*
- *Produce la bilis:*
- *Es la válvula de paso del quimo al intestino delgado:*
- *Digiere los alimentos:*
- *Lleva el alimento de la boca al estómago:*

8- Si piensas un poco, podrás deducir los inconvenientes que tiene, para la digestión, el comer deprisa no masticando lo suficiente. Explícalos.

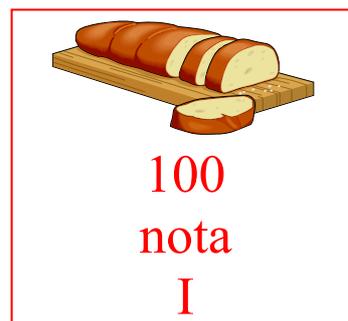
9- Imagina que comes un trozo de carne. Explica en qué lugares del aparato digestivo tiene lugar cada uno de los siguientes procesos:

- *La carne se mezcla con los jugos gástricos:*
- *La carne es triturada y troceada:*
- *La carne se convierte en bolo alimenticio:*
- *La carne se convierte en quimo:*
- *Los nutrientes de la carne pasan al torrente circulatorio:*
- *Los desechos no digeridos se expulsan al exterior:*

10- Resuelve el siguiente jeroglífico:



Glándula  
del aparato  
digestivo



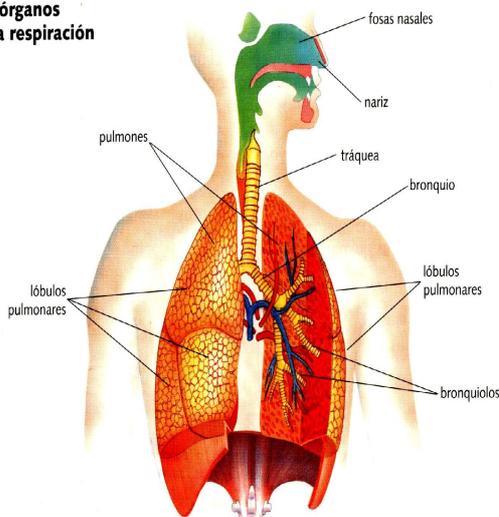
11- Realiza un esquema que resuma el proceso de la digestión.

## El aparato respiratorio

*Al mismo tiempo que el aparato digestivo se encarga de digerir los alimentos y de absorber los nutrientes para que pasen a la sangre, el aparato respiratorio debe incorporar al organismo una sustancia imprescindible para que se lleve a cabo el metabolismo celular, esto es, las reacciones químicas celulares que van a generar la energía necesaria para la vida: el **oxígeno**. Pero, además, se encarga de eliminar el gas producido como resultado de esas reacciones químicas: el **dióxido de carbono** (CO<sub>2</sub>).*

*El aparato respiratorio consta de dos partes: las **vías respiratorias** y los **pulmones**.*

Los órganos de la respiración



- Las **vías respiratorias** son los conductos por los que pasa el aire que respiramos. Son: las **fosas nasales**, cavidades del interior de la nariz por donde entra el aire y es filtrado y calentado; la **faringe**, cavidad posterior a la boca; la **laringe**, tubo que contiene las cuerdas vocales; la **tráquea**, tubo cartilaginoso; los **bronquios**, dos tubos en los que se divide la tráquea y que cada uno va a un pulmón; y los **bronquiolos**, tubos más finos en que se van dividiendo los bronquios y que llevan el aire a los alvéolos pulmonares.

- Los **pulmones** son dos bolsas de tejido esponjoso de color rosa, situadas a los lados del corazón, en cuyo interior se realiza la respiración. El pulmón derecho tiene tres partes y el izquierdo, dos, llamadas **lóbulos**. En su interior, los pulmones contienen unas cavidades, en forma de vejigas o pequeños sacos, llamadas **alvéolos**, cuyas paredes están cubiertas de capilares sanguíneos.

Los alvéolos realizan el intercambio gaseoso o **respiración pulmonar**, consistente en la toma de oxígeno (**inspiración**) y la expulsión de anhídrido carbónico (**expiración**).



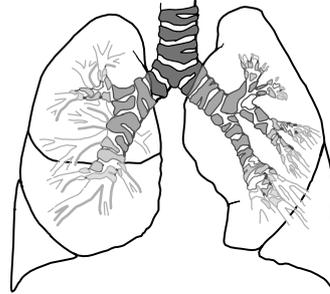
El intercambio gaseoso se produce en el interior de los \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_.  
El pulmón derecho tiene \_\_\_\_\_ partes, llamadas \_\_\_\_\_  
y el izquierdo \_\_\_\_\_.

La traquea se divide en dos \_\_\_\_\_ y éstos en tubos más  
finos llamados \_\_\_\_\_.

3- Escribe las diferencias entre:

- *Inspiración y espiración:*
- *Bronquios y bronquiolos:*
- *Pulmón izquierdo y derecho:*
- *Faringe y laringe:*
- *Fosas nasales y nariz:*



4- En los pulmones hay aproximadamente 700 millones de alvéolos. Si los alvéolos tienen una superficie de  $1 \text{ mm}^2$ , ¿qué superficie en  $\text{m}^2$  ocuparían todos los alvéolos extendidos? Y si un adulto inspira normalmente unas 17 veces por minuto y entra en cada una de ellas medio litro de aire ¿qué cantidad de aire llegarán a los pulmones en una jornada de 14 horas?

5- Razona las respuestas a las siguientes preguntas:

- *¿Por qué es conveniente sonarse la nariz de vez en cuando con un pañuelo?*
- *¿Por qué es más fácil que nos acatarremos si respiramos por la boca que si lo hacemos por la nariz?*
- *¿Por qué se respira más a menudo cuando se hace un ejercicio físico?*
- *¿Por qué cuando hace frío parece que sale humo de la boca?*

6- Localiza los gazapos del texto siguiente, subráyalos y escribe después el mismo texto correctamente:

*El aire debe inspirarse por la boca para que se caliente, pues el aire frío, al llegar al estómago, puede producir una pulmonía. Antes de llegar a los alvéolos, el aire ha pasado por la faringe, la laringe, después los bronquios, la traquea y los uréteres.*

7- Contesta si es verdadero (V) o falso (F):

- *Al inspirar eliminamos el  $\text{CO}_2$ .*
- *En los alvéolos el oxígeno pasa a la sangre.*

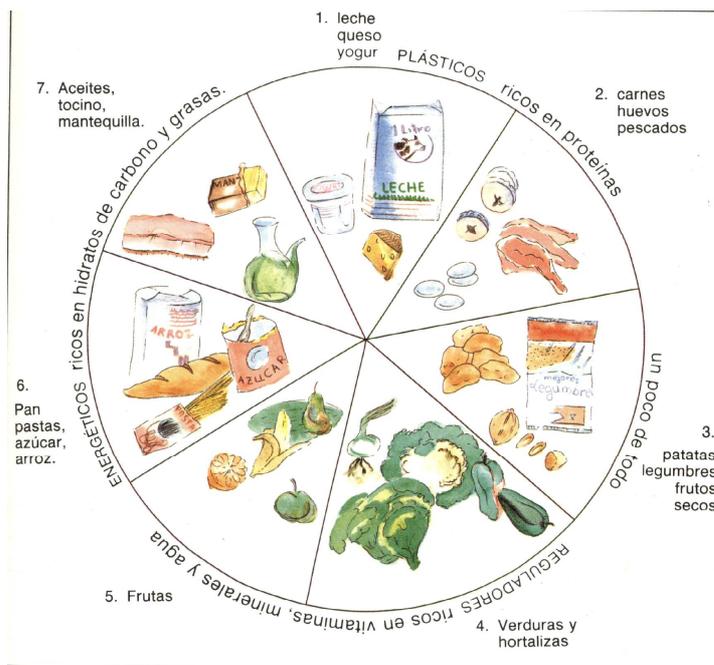
- Se debe inspirar por la boca y expirar por la nariz.
- El dióxido de carbono es una sustancia nociva.
- Las células necesitan el oxígeno para producir energía.
- Al ingerir los alimentos la epiglotis se abre.
- El hipo es una disfunción del diafragma.

## La alimentación: una dieta equilibrada

Los alimentos sirven para reparar los tejidos envejecidos y para mantener la actividad diaria (movernos, respirar, pensar...). Todos los alimentos realizan estas funciones pero se destacan en alguna. Así, por ejemplo, la leche, el queso, la carne, los huevos y los pescados sirven fundamentalmente para **reparar y reponer**, porque contienen muchas **proteínas**. Las frutas y las verduras contienen muchas **vitaminas**, gracias a las cuales todo **funciona correctamente**. Los aceites y las mantequillas contienen **grasas** y los cereales y el pan, **hidratos de carbono**, de donde se obtiene la **energía** necesaria para mantener la temperatura y la actividad corporal.

Proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas, sales minerales y agua son los nutrientes, que como recordarás, son aquellas partes de los alimentos que asimila el organismo, esto es, que pasan al aparato circulatorio.

Cuando la dieta es correcta hay un equilibrio entre los nutrientes absorbidos y los que el organismo necesita. Y una alimentación variada es la manera mejor de mantener la salud.



Hay una manera muy fácil de preparar dietas correctas con la denominada **RUEDA DE LOS ALIMENTOS**.

Si todos los días comes, en cantidad suficiente, uno o dos alimentos de cada grupo de la rueda conseguirás que tu alimentación sea correcta.

## ACTIVIDADES

1- Completa las palabras que faltan en el siguiente repaso que hacemos de los nutrientes:

- Los \_\_\_\_\_ de carbono y las grasas se consumen en producir energía (las famosas calorías). Si introducimos en nuestro \_\_\_\_\_ más de lo necesario, las \_\_\_\_\_ se acumulan debajo de la piel y entonces \_\_\_\_\_.

- Las \_\_\_\_\_ son como los ladrillos de nuestra estructura.

- Los minerales tienen funciones diversas; el calcio, por ejemplo, forma los órganos más duros, esto es, los \_\_\_\_\_.

- El agua es el soporte donde se va a desarrollar la actividad vital (el cuerpo humano se compone de más de un 60 % de agua).

2- Clasifica los alimentos siguientes según el grupo al que pertenecen:

*Merluza, lentejas, langostinos, puerros, carne de ternera, cebolla, queso fresco, cerezas, pan integral, perejil, chirimoyas, avellanas, garbanzos, berza, queso de Burgos, nueces, macarrones, boquerones, arroz, margarina, naranja, cangrejo, almendra, riñones, coliflor, berenjena, yogur, arenque, espárragos, melón, ciruelas pasas, tomate, gambas, sandía, pulpo, chorizo, rábanos, lechuga, zanahorias, aceite de girasol, repollo.*

- GRUPO 1:

- GRUPO 2:

- GRUPO 3:

- GRUPO 4:

- GRUPO 5:

- GRUPO 6:

- GRUPO 7:

3-



DIETA A	DIETA B
Yogur Tostada con margarina	Leche Pan con mantequilla
Lentejas Carne con ensalada Naranja	Macarrones Croquetas de pollo Tarta
Acelgas Pescado Pera	Arroz blanco Panceta Pasteles

a- ¿Qué alimentos de cada grupo se han elegido en cada una de estas dietas?

GRUPO	DIETA A	DIETA B
Grupo 1: lácteos		
Grupo 2: carnes, pescados		
Grupo 3: legumbres, frutos secos		
Grupo 4: verduras, hortalizas		
Grupo 5: frutas		
Grupo 6: pastas, dulces, arroz		
Grupo 7: grasas		

b- Basándote en el cuadro anterior, contesta a las siguientes preguntas:

- ¿Qué dieta tiene, por lo menos, uno de los alimentos de cada grupo?
- ¿De qué grupo de alimentos no se ha consumido ninguno?

- *¿De qué grupos hay más de dos alimentos?*
- *¿Cuál de las dietas es más equilibrada? ¿Por qué?*

c- Elabora, según lo que has aprendido, una dieta equilibrada.

d- Recuerda lo que has comido durante la última semana. ¿Estás llevando una dieta equilibrada? ¿Por qué?

**Recuerda** que, para que una dieta sea equilibrada, debe tener alimentos de cada uno de los grupos.