



1 ¿Cuáles de las siguientes imágenes reflejan el cuidado de los sistemas de locomoción?



- a) ¿Por qué es importante cuidar los órganos involucrados en la locomoción?  
 b) ¿Cuál es la mejor forma de cuidar de ellos?  
 c) ¿Qué crees que sucedería con nuestros sistemas de locomoción si no son cuidados de manera correcta?

- a) Porque deben estar sanos y fuertes para poder sostener nuestro cuerpo y permitir que nos movamos libremente.  
 b) La mejor forma de cuidar de ellos es realizando actividad física y alimentándonos sanamente.  
 c) Nuestros músculos estarían entumecidos y fatigado, sufriríamos de dolor en las articulaciones y nuestros huesos estarían débiles.



2 Une con flechas las funciones de los músculos y los huesos.

Huesos

A

Músculos

B

- a) Explica las funciones comunes entre los huesos y los músculos.  
 b) Explica las funciones de almacenamiento y producción de los huesos.  
 c) Explica la función de regulación de temperatura de los músculos.  
 d) ¿Qué nutrientes y minerales son necesarios incorporar mediante la alimentación para mantener nuestros huesos y músculos sanos?

- a) - Sostén: permiten que el cuerpo pueda sostenerse.  
 - Protección: protegen ciertos órganos vitales.  
 - Movimiento: posibilitan el movimiento del cuerpo.  
 b) - Almacenamiento: pueden almacenar y reservar distintos tipos de sustancias, como por ejemplo minerales.  
 - Producción de sangre: los huesos largos se encargan de formar las células de la sangre.  
 c) - Regulación de la temperatura: generan calor corporal.  
 d) Para mantener nuestros huesos fuertes es necesario consumir alimentos que contengan vitamina D y calcio.  
 Por otra parte, para mantener saludables nuestros músculos es importante consumir proteínas.



3 ¿Cuáles de los siguientes alimentos son los más importantes en el cuidado de nuestros huesos?



- a) ¿Qué tienen en común todos los alimentos que elegiste?
- b) ¿Por qué es importante la vitamina D? ¿En qué alimentos se encuentra?
- c) Además de consumir estos alimentos, ¿qué otros hábitos recomendarías a una persona para que cuide sus huesos?

- a) Todos contienen calcio. Es un mineral de gran importancia para el ser humano, ya que constituye nuestros huesos y regula procesos vitales.
- b) Es importante porque ayuda al correcto funcionamiento de los órganos y favorece la absorción de calcio. La vitamina D está en el aceite de pescado, en los huevos, en la leche, en el queso, en la manteca y en el hígado.
- c) - Hacer ejercicio con frecuencia para aumentar la densidad de los huesos.
  - Pasar tiempo al aire libre, ya que el sol ayuda a producir la vitamina D que necesitamos.
  - Mantener siempre una buena postura, con la espalda recta.
  - Evitar caídas y golpes violentos que puedan romper tus huesos.

4 Responde:

- a) ¿Qué crees que les pasaría a tus músculos si no realizas ejercicio físico?
- b) ¿Qué alimentos son importantes para mantener fuertes y sanos los músculos? Haz una lista y describe brevemente su importancia para el sistema muscular.

a) Perderían volumen y fuerza. Esto complicaría todas las funciones que ellos realizan (sostén, movimiento, protección y regulación).

b) - Carnes rojas: promueven el desarrollo de los músculos por su alto contenido de hierro y proteínas.

- Pescados: contienen aceites esenciales que necesita nuestro cuerpo.

- Lácteos: aportan proteínas y minerales.

- Vegetales: como la espinaca: dan fuerza y mayor masa muscular.

- Frutos secos: aportan proteínas, grasas saludables, vitamina E y energía.

- Cereales, pastas y legumbres: tienen carbohidratos que suministran energía.

- Frutas: aportan potasio, antioxidantes, vitaminas y minerales.

5 Marca con una cruz la opción correcta.

Es importante consumir alimentos con calcio ya que es un mineral:

- a) Que constituye nuestros huesos y regula procesos vitales. [X.]
- b) Que ayuda a absorber la vitamina D. [....]
- c) Que ayuda a aumentar la masa muscular. [....]

A diferencia de los huesos, los músculos son:

- a) Tejidos duros que se extienden y contraen, no permanecen rígidos. [....]
- b) Tejidos blandos que se extienden y contraen, no permanecen rígidos. [X.]
- c) Tejidos blandos que se extienden y contraen, no permanecen flexibles. [....]

La vitamina D:

- a) Nos ayuda a absorber el calcio. [X.]
- b) Aporta proteínas y minerales al cuerpo. [....]
- c) Contiene carbohidratos que suministran energía. [....]



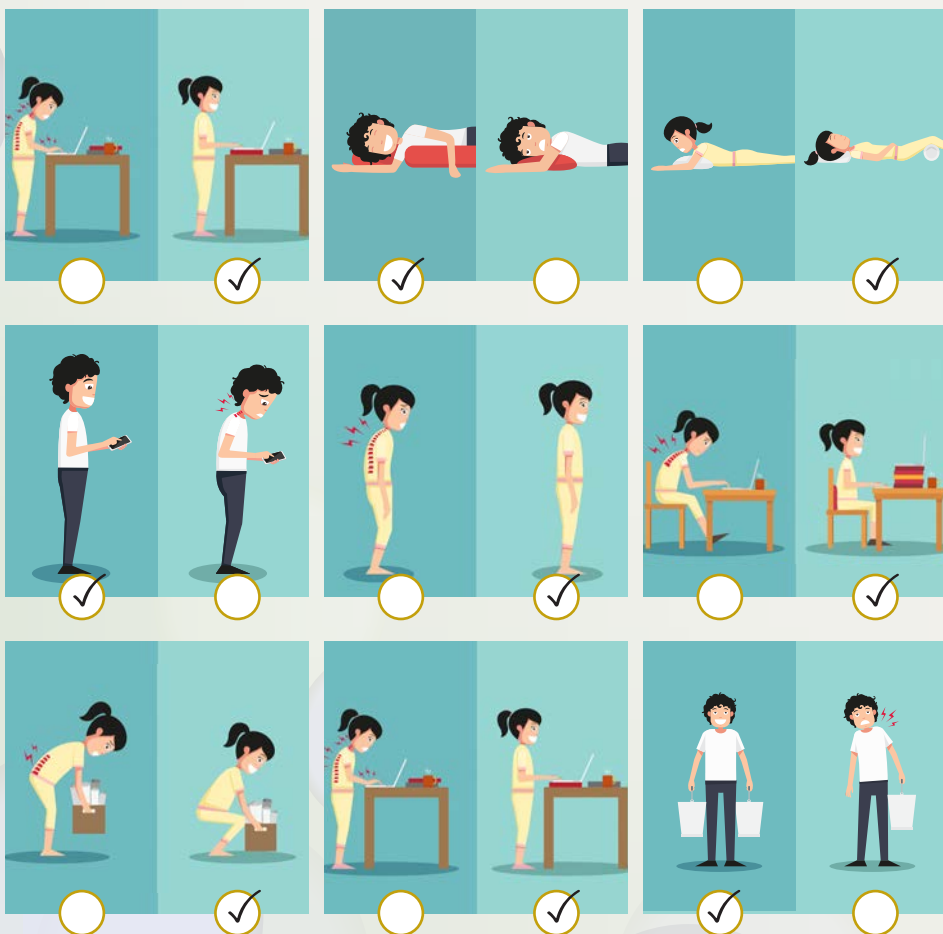
### 6 ¿Por qué es importante mantener una buena postura?

Porque evita la lesión muscular por un mal esfuerzo.

¿Cuál o cuáles de las enfermedades que afectan los movimientos podrías prevenir teniendo una buena postura?

La lumbalgia.

Marca con una tilde cuál es la postura correcta en cada imagen:



### 7 Identifica en cada enunciado de qué enfermedad se trata: (las respuestas pueden repetirse):

- a) Enfermedad que provoca que los huesos pierdan minerales, se vuelvan más frágiles y puedan fracturarse con mayor facilidad. .... Osteoporosis .....
- b) Enfermedad que afecta y deforma los huesos. .... Raquitismo .....
- c) Enfermedad que puede ser causada por factores hereditarios o que puede desarrollarse por otras enfermedades o traumas físicos. .... Escoliosis .....
- d) Dolencia que afecta principalmente al talón. .... Tendinitis .....
- e) Enfermedad producida por la deficiencia de vitamina D. .... Raquitismo .....
- f) Enfermedad frecuente en personas mayores, que se produce cuando se desgastan los cartílagos que amortiguan y protegen las articulaciones. .... Artrosis .....
- g) Dolor en la parte más baja de la espalda, donde se encuentran las vértebras lumbares. .... Lumbalgia .....
- h) Desviación hacia los lados de la columna vertebral que provoca dolor y otras complicaciones. .... Escoliosis .....
- i) Enfermedad en los huesos que afecta principalmente a las mujeres. .... Osteoporosis .....
- j) Inflamación que se produce en los tendones, provocando dolor. .... Tendinitis .....
- k) Enfermedad que puede originarse por distintas causas, como por ejemplo la mala postura, los golpes fuertes o los grandes esfuerzos. .... Lumbalgia .....

### 8 Marca con una cruz la opción correcta.

El estiramiento permite que:

- a) Aumente la fuerza y el volumen de los músculos. [....]
- b) Aumente el peso corporal. [....]
- c) Se mantengan los músculos, los tendones y los ligamentos flexibles. [X.]

La desviación hacia los lados de la columna vertebral es llamada:

- a) Raquitismo. [....]
- b) Escoliosis. [X.]
- c) Escoliosis. [....]

La inflamación que se produce en los tendones y provoca dolor es llamada:

- a) Artrosis. [....]
- b) Lumbalgia. [....]
- c) Tendinitis. [X.]



## 9 Completa el crucigrama:

- Desviación hacia uno de los lados de la columna vertebral.
- Enfermedad frecuente entre personas mayores que se produce cuando se desgastan los cartílagos que amortiguan y protegen las articulaciones.
- Mineral importante que constituye nuestros huesos y regula procesos vitales.
- Posición corporal que ayuda a evitar lesiones musculares por un mal esfuerzo, si es realizada correctamente.
- Dolor en la parte más baja de la espalda, donde se encuentran las vértebras lumbares.
- Enfermedad que provoca que los huesos pierdan minerales, se vuelvan más frágiles y puedan fracturarse con mayor facilidad.
- Alimento de origen animal que contiene calcio y aceites esenciales.
- Inflamación en los tendones, lo que provoca dolor.
- Función de los músculos y los huesos que permite al cuerpo mantenerse erguido y en equilibrio.
- Nutriente que ayuda a absorber el calcio de los alimentos.

1) E S C O L I O S I S

2) A R T R O S I S

3) C A L C I O

4) P O S T U R A

5) L U M B A L G I A

6) O S T E O P O R O S I S

7) P E S C A D O S

8) T E N D I N I T I S

9) S O S T E N

10) V I T A M I N A D



## 10 Marca verdadero (V) o falso (F) según corresponda. Justifica las respuestas falsas.

a) Los huesos pueden almacenar y reservar distintos tipos de sustancias, como por ejemplo minerales. [.V.]

b) Los huesos cortos se encargan de formar las células de la sangre. [.F.]

Los huesos largos se encargan de formar las células de la sangre.

c) Es importante pasar tiempo al aire libre, ya que el sol ayuda a producir la vitamina D que necesitamos. [.V.]

d) La leche y sus derivados no son alimentos ricos en calcio. [.F.]

La leche y sus derivados son alimentos ricos en calcio.

e) Los músculos son tejidos rígidos que se extienden y contraen. [.F.]

Los músculos son tejidos blandos que se extienden y contraen.

f) Mantener una postura correcta evita la lesión muscular por un mal esfuerzo. [.V.]

g) La osteoporosis provoca que los huesos pierdan minerales, se vuelvan más frágiles y puedan fracturarse con mayor facilidad. [.V.]

h) El estiramiento mantiene los músculos, tendones y ligamentos rígidos. [.F.]

El estiramiento mantiene los músculos, tendones y ligamentos flexibles.

i) Las carnes rojas son muy buenas para el apropiado desarrollo de los músculos, debido a su contenido de aceites esenciales. [.F.]

Las carnes rojas son muy buenas para el apropiado desarrollo de los músculos, debido a su contenido de hierro y proteínas.

j) La artrosis es una inflamación que se produce en los tendones. [.F.]

La tendinitis es una inflamación que se produce en los tendones, provocando dolor.