

**RESTAURANTE “EL MIRADOR”**

Miguel ha ido a comer a un restaurante con sus padres y su hermano. Este es el menú para hoy:

## *Restaurante “El Mirador”*

### *Menú del día*

*Primer plato, a elegir entre:*

*Lentejas con verduras*

*Arroz con conejo*

*Ensaladilla con mayonesa*



*Segundo plato, a elegir entre:*

*Hamburguesa con queso (con ketchup y mostaza)*

*Pescado al horno con patatas*

*Filete de ternera a la plancha con ensalada*



*Postre, a elegir entre:*

*Tarta de chocolate*

*Fruta de temporada*



*El menú incluye pan (blanco o integral) y bebida (agua o refresco).*

**CCT05**

**5. De entre las opciones de primer plato, Miguel ha elegido el arroz con conejo. ¿Qué tipo de nutrientes aporta en mayor cantidad?**

- A. Hidratos de carbono y proteínas
- B. Vitaminas y minerales
- C. Hidratos de carbono y grasas
- D. Proteínas y grasas

**CCT06**

**6. El padre de Miguel tiene que cuidar su alimentación para evitar sufrir enfermedades relacionadas con el aparato circulatorio. El médico le ha recomendado consumir regularmente frutas y verduras, y no tomar muchas grasas ni azúcares, para controlar el peso. ¿Qué menú le recomendarías al padre de Miguel que escogiera?**

Primer plato	
Segundo plato	
Postre	
Bebida	

**CCT07**

**7. ¿Cuál de las siguientes enfermedades podría sufrir el padre de Miguel si no cuida su alimentación?**

- A. Miopía
- B. Trombosis
- C. Neumonía
- D. Sida

**CCT08**

8. El hermano de Miguel es alérgico a algunos alimentos. Si durante la comida le hubiera dado una reacción alérgica, ¿cuáles de las siguientes cosas deberían de haber hecho los padres de Miguel? (Marca con una X)

	Sí	No
Dejarle solo para que se tranquilice		
Llamar al 112		
Mantener la calma		
Recomendarle que pasee		
Darle algo de comer o beber		

**CCT09**

9. En el restaurante, Miguel ha visto este cartel. Escribe dos componentes del tabaco que sean perjudiciales para la salud.

1. \_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_

**CCT10**

10. Después de comer, a Miguel le entra un poco de sueño. Su madre le dice que es por la digestión. Rodea con un círculo aquellos órganos que intervienen en la digestión.

Pulmones	Intestino grueso
Páncreas	Corazón
Intestino delgado	Riñones
Laringe	Estómago

**CCT11**

11. ¿Qué órgano de los anteriores es una glándula? \_\_\_\_\_  
¿Qué jugo produce? \_\_\_\_\_