Escuela Los Rastrojos
Ciencias Naturales: 5° Básico
Profesor: José Silva Pinto

Ficha de Ciencias Naturales
Nutrientes

Lea atentamente antes de contestar y marque una sola alternativa correcta.

1 Para fabricar y renovar constantemente todas las estructuras de nuestro cuerpo, como los músculos o la piel, debemos consumir alimentos constructores ¿Qué alimentos es necesario consumir?

A Aceite y mantequilla.
C Fideos y papas.
B Frutas y verduras.
D Huevos y leche.

2 Para realizar una actividad física donde se requiere el uso inmediato de energía, debemos consumir alimentos energéticos ¿qué tipos de nutrientes es necesario consumir?

A Los lípidos.
C Los carbohidratos.
B Las proteínas.
D Las vitaminas y sales minerales.

3 ¿Qué nutrientes poseen en altas cantidades la mantequilla y la mayonesa?

A Los lípidos.
C Los carbohidratos.
B Las proteínas.
D Las vitaminas y sales minerales.

4 ¿En cuál de los siguientes alimentos es posible encontrar una mayor cantidad de proteínas, es decir alimentos constructores?

A Pera. B Agua. C Carne. D Mantequilla.

5 ¿Qué conducta corresponde a una alimentación saludable?

A Beber poca agua.
C Ingerir muchas grasas.
B Comer pocas frutas.
D Disminuir la ingesta de azúcar.

6 Sebastián sabe que existen nutrientes cuya función principal es aportar energía a nuestro organismo. Sin embargo, no conoce cuál de ellos permite (principalmente) almacenar la energía para usarla en el largo plazo. ¿Cuál es dicho nutriente?

A Sales minerales.
C Carbohidratos.
B Proteínas.
D Lípidos.

7 Una dieta balanceada es aquella que incorpora alimentos capaces de entregar todos los tipos de nutrientes necesarios para el organismo. ¿Cómo se compone una dieta balanceada?

A Mucha carne para crecer de acuerdo a nuestra edad.

B Comida chatarra para aumentar de peso con rapidez.

C Porciones de verduras, huevos, pan, leche, frutas y carnes, entre otros.

D Solo verduras, para comer sano y no enfermarnos.

LIVEWORKSHEETS

8 ¿Cuál es la función de las vitaminas y las sales minerales en nuestro organismo?

A Aportar energía que puede ser empleada rápidamente.

B Aportar energía que se almacena para ser usada en el largo plazo.

C Reparar tejidos dañados y construir nuevos tejidos.

D Regular los diferentes procesos corporales.

9 Un hábito de vida saludable es asear y cuidar nuestro cuerpo. ¿Cuál de las siguientes situaciones no es parte de dicho hábito?

A Compartir tu cepillo de dientes.

B Lavar tus manos antes de comer.

C Limpiar y desinfectar una herida.

D Lavar tus dientes después de cada comida.

10 ¿Qué conducta no corresponde a una alimentación saludable?

A Beber agua para hidratarse.

B Comer muchas frutas y verduras.

C Ingerir muchas grasas.

D Disminuir la ingesta de azúcar.

11 ¿Qué consecuencia tendría para una persona consumir bajas cantidades de los alimentos de origen de frutas y verduras?

A No podrá regular algunos procesos de su organismo.

B No podrá fabricar estructuras para su organismo.

C No almacenará energía extra en su organismo.

D No tendrá energía para utilizarla rápidamente.

12 La hepatitis es una enfermedad que afecta el hígado. Una de las vías de contagio es por el consumo de alimentos contaminados por el virus de la hepatitis ¿Qué medida de prevención es útil para evitar su contagio?

A Lavar bien frutas y verduras antes de ser consumidas.

B Consumir una dieta balanceada.

C Comer alimentos saludables bajos en grasas y sal.

D Consumir alimentos que aporten todos los nutrientes.

Observa la siguiente tabla y responda las preguntas 13, 14 y 15.

En la siguiente tabla, se muestran las cantidades y variedades de nutrientes presentes en 100 g de los siguientes alimentos.

Alimento	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)
Huevo	12	40	24
Porotos	43	20	1
Cereales	60	7	2

13 ¿Qué alimento consumirías si quisieras una mayor cantidad de nutrientes que te aporten energía?

A Huevo B Poroto C Cereales

14 ¿Cuál de los alimentos le recomendarías a alguien que necesita alimentos constructores?

A Huevo B Poroto C Cereales

15 ¿Cuál de los alimentos tiene una proporción más equilibrada de nutrientes, es decir es más adecuado para una dieta equilibrada?

A Huevo B Poroto C Cereales

LIVEWORKSHEETS