Evaluación UNIDAD 3 Ciencias Naturales:

"¿Cómo alimentarnos de manera saludable?"

Nombre: _____

Curso: _____

Puntaje: ___ / 21

¿Qué se evaluará?

- Alimentos saludables y no saludables
- Alimentación equilibrada
- Consecuencias de una mala alimentación
-

Instrucciones:

1. Lee atentamente cada enunciado y contesta tu SOLITO/A.
2. Tendrás 45 minutos para responder.
3. Recuerda que estoy aquí para ayudarte si no entiendes una instrucción.

¡Quiero ver cuánto has aprendido esta unidad! ¡Éxito!



LIVEWORKSHEETS

I. **Verdadero o falso**. Lee cada afirmación y escribe una V si es verdadera y una F si es falsa (5 puntos).

a. ____ Los alimentos altos en grasa no son perjudiciales para la salud.

b. ____ Un alimento con 4 sellos de advertencia se considera poco saludable.

c. ____ Se recomienda comer 5 veces al día.

d. ____ No puedo consumir alimentos con sellos de advertencia.

e. ____ El desayuno es la comida más importante del día.

II. **Desarrollo**. Lee con atención cada pregunta y contesta en el espacio asignado (10,5 puntos)

1. Matías acostumbra a llevar de colación papas fritas, alfajores y Coca-Cola normal (con azúcar).

   a) ¿Consideras saludable la colación que consume Matías? ¿Por qué?

   _____

   _____

   b) Para que mejore sus hábitos alimentarios, ¿qué alimentos le sugerirías ingerir? Márcalos con una x.

- ☐ Chocolates.
- ☐ Hamburguesas.
- ☐ Jugos altos en azúcar.
- ☐ Agua.
- ☐ Barras de cereal.
- ☐ Frutas.
- ☐ Sándwiches de tomate.
- ☐ Yogures.

   c) ¿Qué le podría ocurrir a Matías si no cambia sus hábitos alimentarios?

   _____

   _____

LIVEWORKSHEETS

2. Observa las comidas que ingirió Gabriela ayer:

Desayuno: yogur con avena.
Colación: galletas de chocolate.
Almuerzo: lentejas con longaniza.
Colación: dos sopaipillas con kétchup.
Cena: pollo con papas fritas.

a) ¿Consideras que tuvo una alimentación equilibrada? ¿Por qué?

_____

_____

3. Si te ofrecen estas opciones de colación:

Opción 1



Opción 2



a) ¿Cuál de ellas elegirías para alimentarte saludablemente? ¿Por qué?

_____

_____

b) Nombra otro alimento saludable que podrías llevar de colación al colegio:

_____

LIVEWORKSHEETS

III. **Clasifica.** Observa los siguientes alimentos y clasifícalos en la tabla según si son saludables o poco saludables (5,5 puntos)

A 

Pizza

B 

Donut

C 

Naranja

D 

Leche

E 

Palta

F 

Papas fritas

G 

Hot dog

H 

Apio

I 

Bebida

J 

Cazuela

K 

Frutilla

Alimentos saludables	Alimentos poco saludables

LIVEWORKSHEETS