

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!



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.

Barras de cereal.

Hamburguesas.

Frutas.

Jugos altos en azúcar.

Sándwiches de tomate.

Agua.

Yogures.

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

2. Observa las comidas que ingirió Gabriela ayer:

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

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

3. Si te ofrecen estas opciones de colación:

Opción 1



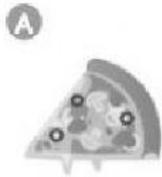
Opción 2



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

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

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



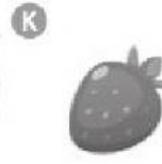
H
Apio



I
Bebida



J
Cazuela



K
Frutilla

Alimentos saludables	Alimentos poco saludables