

Nombre del alumno(a): \_\_\_\_\_

Grupo: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

**Instrucciones generales:** Lee todo el examen, analiza cada uno de los reactivos, y descarta una a una las opciones que consideres alejadas de la respuesta. Selecciona la respuesta correcta y subráyala.

**Durante la clase pudimos trabajar con el plato del buen comer y analizar los alimentos que nos ayudan a mantenernos saludables, así como evitar las aguas azucaradas. Analiza la situación de Ana y elige que alimento le falta de acuerdo al plato del buen comer.**

**1.- Para la comida, Ana sirvió sopa de lentejas, tacos de pollo con arroz y una manzana. De acuerdo con el Plato del bien comer, ¿cuáles alimentos faltan para completar su menú?**

- a) Leguminosas
- b) Verduras
- c) Frutas

**2.- ¿Cuál bebida se debe consumir diariamente en cantidad suficiente?**

- a) Agua de limón sin azúcar
- b) Jugo de ocho verduras
- c) Agua simple potable

**3.- Los grupos de alimentos que conforman el Plato del bien comer son...**

- a) carnes; frutas y verduras; leguminosas; y alimentos ricos en fibra.
- b) frutas y verduras; cereales; leguminosas; y alimentos de origen animal.
- c) leche y cereales; carnes; verduras y frutas; y alimentos bajos en grasa.

**4. Para alimentar sanamente a su familia, la mamá de Zoe compró varias cosas en el súper que se encuentran dentro del plato del bien comer. El cereal favorito de su hija venía en una caja que representa un cuerpo geométrico. ¿Qué nombre recibe según su forma y características?**



- a) Pirámide rectangular
- b) Prisma rectangular
- c) Prisma cuadrangular

**5.- ¿Cuál es una ventaja de alimentarse de manera adecuada?**

- a) Puedo crecer como todos los compañeros del grupo
- b) Tengo suficiente energía para llevar a cabo todas mis actividades

c) Ya no necesito dormir tantas horas de noche para descansar

**6. En colegio SEBEC realizan menús que contengan la proporción necesaria de cada grupo de alimentos. Para fabricar una ensalada compraron 5 kg de tomates por lo que tuvieron que pagar la cantidad de \$90 ¿Cuánto costó cada kg de tomate?**

- a) \$18
- b) \$85
- c) \$180

**Al consumir alimentos nuestro sistema digestivo realizan diferentes funciones para absorber los nutrientes de lo que consumimos y deshacerse de los desechos.**

**7.- ¿Cuál es la función del sistema digestivo?**

- a) Dar movilidad al cuerpo, transportar los alimentos a los huesos y a la piel para que estén nutridos e hidratados.
- b) Ingerir alimentos, procesarlos para absorber los nutrientes y proporcionar la energía necesaria al organismo.
- c) Proporcionar, a través de la sangre, alimentación directa al corazón, al hígado y a los riñones para su funcionamiento.

**8.- ¿Cuál es el órgano que absorbe las vitaminas de los alimentos, además de compactar y almacenar las heces fecales?**

- a) La vejiga.
- b) El intestino grueso.
- c) El hígado

**9.- ¿Cuál es la función principal del sistema excretor en la nutrición?**

- a) Eliminar lo que el cuerpo no utilizó para nutrirse
- b) Distribuir los nutrientes en el organismo
- c) Transformar los alimentos en nutrientes

**10.- Cuando los alimentos llegan al estómago son procesados por los jugos gástricos y otras sustancias que producen dos órganos: el páncreas y...**

- a) El hígado.
- b) El corazón.
- c) Los pulmones.

**11. Si tu cuerpo necesita aproximadamente 2 litros de agua diarios. ¿Cuánta agua necesitarías en 2 semanas?**

- a) 7 litros
- b) 14 litros
- c) 2 litros

**12.- Los alimentos que consumimos deben ser lavados y desinfectados correctamente para evitar enfermedades, ¿Cuál de las siguientes enfermedades son provocadas por no seguir los pasos de higiene?**

- a) Botulismo, salmonelosis y gastroenteritis.
- b) Gripe e infección en la garganta.
- c) Varicela, dolor de estómago, y fiebre.

**13. Nicolás casi consume alimentos debido a que no le gustan mucho las frutas y las verduras. Ha bajado mucho de peso y se enferma muy frecuentemente debido a la falta de defensas en su cuerpo. Le cuesta mucho trabajo concentrarse pues normalmente no desayuna antes de iniciar las clases ¿Qué enfermedad o trastorno alimenticio corre peligro de padecer Nicolás?**

- a) Bulimia
- b) Anorexia
- c) Desnutrición

**14.- Verificar la fecha de caducidad de los alimentos procesados antes de consumirlos es una medida que permite evitar...**

- a) La compra de productos que no sirven.
- b) Algunas enfermedades alimentarias.
- c) Que se echen a perder los alimentos.

**15.- Ordena los pasos que debes seguir para lavarte las manos de manera correcta.**

1. Frotar las manos durante 20 segundos.
2. Enjuagar el jabón.
3. Humedecerlas para quitar el exceso de polvo.
4. Secar con una toalla limpia.
5. Aplicar jabón para hacer suficiente espuma.
6. Tallar los espacios entre los dedos y uñas.

**16.- Luis Ángel ayudó a su mamá a hacer sándwiches para la comida para ello necesitó 3 paquetes de pan con 24 rebanadas cada uno, ¿cuántas rebanadas tiene en total?**

**Datos**

**Operación**

**Resultado**

**17. Al terminar, se dieron cuenta que eran demasiados sándwiches y decidieron compartir 25 sándwiches con sus 3 vecinos, ¿cuántos sándwiches le tocará a cada vecino?**

**Datos**

**Operación**

**Resultado**