# EVALUACIÓN DE COMPRENSIÓN AUDITIVA – CLASE 7

NOMBRE: _____ Sección: _____ Fecha: _____

ESCUCHA EL VIDEO Y CONTESTA: https://www.youtube.com/watch?v=9_F9UBNE9sc

1. Por qué es importante tener una alimentación correcta:

   - Para tener un crecimiento sano.
   - Para que seamos gordos y fuertes.
   - Prevenir la desnutrición.
   - Para nutrir nuestro ego.

2. Idealmente, ¿cuántas veces debemos comer cada día?

   ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6

3. Relaciona las características de la buena alimentación a su definición y escribe la letra correspondiente en entre los paréntesis: (6)

| | |
|---|---|
| A. Variada | ( ) Buena higienización de los alimentos. |
| B. Equilibrada | ( ) Correcta proporción de alimentos entre sí. |
| C. Completa | ( ) Consumo ni deficiente ni excesivo de alimentos. |
| D. Inocua | ( ) Consumo de alimentos diversos en cada comida |
| E. Suficiente | ( ) Correspondencia a los gustos, costumbre y cultura local. |
| F. Adecuada | ( ) Suministro de todos los nutrimentos necesarios. |

4. Coloca V o F según la información del video:

   ( ) Las personas con sobrepeso están siempre bien nutridas.
   ( ) Las leguminosas y los cereales están en el mismo grupo de alimentos.
   ( ) Si no se preparan adecuadamente, algunos alimentos causan infecciones.
   ( ) Uno puede comer a cualquier hora si siente ganas.

5. Marca quién tiene una buena alimentación:

   ( ) Carla es una niña mimada que siempre tiene dinero para comprar chicles y galletas, por lo general se trae de lonchera un jugo de caja y un queque de Bimbo.
   ( ) Miguel, en cambio, siempre trae fruta y sanguche de palta, queso o aceituna.

   Explica por qué _____

   _____

6. ¿Qué consecuencias de la mala alimentación se mencionan en el video?

| | | |
|---|---|---|
| diabetes | obesidad | envejecimiento prematuro |
| desnutrición | debilidad | dificultades de aprendizaje |
| hipertensión | problemas digestivos | enfermedades crónicas |

7. Observa al figura y piensa en tu dieta actual.

Escribe dos alimentos de la figura que deberías comenzar a consumir.

_____ _____

Escribe dos alimentos de la figura que deberías dejar de consumir.

_____ _____

LIVEWORKSHEETS