

**Lee con atención y selecciona la respuesta correcta.**

**1.-** Los humanos comemos varias veces al día. La acción por medio de la cual ingerimos comidas y bebidas ¿se llama?

- a) Alimentación.
- b) Dieta.
- c) Cena.
- d) Almuerzo.

**3.-** Proporcionan energía y se encuentran principalmente en cereales como el maíz, el arroz, la avena, el trigo, en tubérculos y en frutas.

- a) Grasas y lípidos.
- b) Vitaminas y minerales.
- c) Proteínas.
- d) Carbohidratos.

**5.-** Se encuentran en las verduras y frutas, estos nutrimentos permiten mantener un crecimiento saludable y ayudan a prevenir enfermedades.

- a) Grasas y lípidos.
- b) Vitaminas y minerales.
- c) Proteínas.
- d) Carbohidratos.

**7.-** ¿Cuál es la principal causa del sobrepeso y la obesidad?

- a) Comer muchas frutas y verduras.
- b) Hacer ejercicio solo 10 minutos diarios.
- c) Comer por nerviosismo.
- d) Consumo excesivo de alimentos industrializados.

**2.-** ¿Qué es una dieta?

- a) Un régimen alimenticio para bajar de peso.
- b) La variedad de alimentos que consumimos de manera cotidiana.
- c) La comida que ingieren las personas obesas.
- d) La comida chatarra, como refrescos y frituras.

**4.-** Proviene de alimentos de origen animal, como la carne, los huevos y la leche.

- a) Grasas y lípidos.
- b) Proteínas.
- c) Carbohidratos.
- d) Vitaminas y minerales.

**6.-** Son problemas causados por mala alimentación, consisten en la acumulación excesiva de grasa en el cuerpo.

- a) Dolor de articulaciones.
- b) Nerviosismo y ansiedad.
- c) Sobrepeso y obesidad.
- d) Trastornos psicológicos.

**8.-** Sustancias tóxicas que cuando se consumen producen lesiones en el sistema nervioso y hacen que los órganos dejen de funcionar correctamente.

- a) Drogas, alcohol y tabaco.
- b) Refrescos y frituras.
- c) Frutas y verduras.
- d) Lípidos y grasas.

**Lee con atención y selecciona la respuesta correcta.**

**9.-** La maduración sexual es una etapa del desarrollo que se caracteriza por una serie de cambios físicos, intelectuales y emocionales. ¿Aproximadamente a qué edad comienza?

- a) De los 20 a 25 años.
- b) Entre los 10 y 14 años.
- c) De los 5 a los 10 años.
- d) Entre los 40 y 45 años.

**11.-** Proceso en el que los ovarios liberan células reproductoras femeninas, llamadas óvulos.

- a) Menstruación.
- b) Ovulación.
- c) Eyaculación.
- d) Fecundación.

**13.-** Con la maduración del sistema sexual masculino los testículos producen células sexuales masculinas llamadas:

- a) Óvulos.
- b) Semen.
- c) Eyaculación.
- d) Espermatozoides.

**10.-** ¿Cómo se llaman los cambios físicos que aparecen en la pubertad tanto en hombres como en mujeres?

- a) Caracteres sexuales secundarios.
- b) Caracteres sexuales primarios.
- c) Menstruación.
- d) Ovulación.

**12.-** Desecho que se produce cuando un óvulo no se fecunda y su tejido es expulsado por la vagina acompañado de un poco de sangre y puede presentarse en algunas mujeres con un poco de dolor o cólico.

- a) Menstruación.
- b) Ovulación.
- c) Eyaculación.
- d) Fecundación.

**14.-** Una vez que la mujer y el hombre inician la producción de células reproductoras están en condiciones biológicas de:

- a) Casarse.
- b) Trabajar.
- c) Procrear un hijo.
- d) Dejar de estudiar.

**15.- Relaciona con una línea los caracteres sexuales secundarios en hombres y mujeres según corresponde:**

- La voz se vuelve más grave.
- Aumento de grasa en la piel.
- Ensanchamiento de hombros y tórax.
- Inicio de la eyaculación.
- Desarrollo de las glándulas mamarias.
- Crecimiento de vello en el pubis y axilas.
- Aumento de grasa en la cadera las piernas y el busto.
- Desarrollo de barba y bigote.

**EN HOMBRES**

**EN MUJERES**

**Lee con atención y selecciona la respuesta correcta.**

**16.-** ¿Cómo se le llama a la gran variedad de seres vivos que existen en la naturaleza?

- a) Humanidad
- b) Población
- c) Biodiversidad
- d) Ecosistema

**18.-** Elige la frase que complete correctamente la siguiente oración:

El bosque de coníferas, bosque de pino encino, bosque tropical, desierto, pastizal, humedal y marino.

- a) Son zonas en peligro de desaparecer por la contaminación.
- b) Son los principales ecosistemas que existen en México.
- c) Son tipos de ecosistemas que no hay en nuestro país.
- d) Son los reinos en los que se clasifica la biodiversidad de la tierra.

**21.-** Es el ecosistema más extendido de México ya que se presenta en todas las zonas altas desde 1600 a 3000 msnm, con temperaturas promedio de 10 a 26°C. Y es la principal fuente de madera de México.

- a) Bosque de pino encino
- b) Bosques tropicales
- c) Desierto
- d) Pastizales

**23.-** Con la práctica de la agricultura y el pastoreo, los humanos ya no tuvieron necesidad de desplazarse y se establecieron de manera definitiva en un solo lugar: Así se convirtieron en:

- a) Sedentarios
- b) Nómadas
- c) Granjeros
- d) Pescadores

**17.-** Es el conjunto de organismos que viven en un área determinada y que establecen relaciones entre ellos y los factores abióticos (agua y clima).

- a) Humanidad
- b) Población
- c) Biodiversidad
- d) Ecosistema

**19.-** Contienen una variedad enorme de flora y fauna y nos provee de la mayoría de las frutas que consumimos.

- a) Bosque de pino encino
- b) Bosques tropicales
- c) Desierto
- d) Pastizales

**22.-** Se caracteriza por la escasez de lluvia la mayor parte del año, y presenta temperaturas extremas entre el día y la noche.

- a) Bosque de pino encino
- b) Bosques tropicales
- c) Desierto
- d) Pastizales

**22.-** ¿Cómo se les conoce a los primeros grupos humanos que obtenían sus alimentos mediante la recolección de frutas y vegetales, la caza y la pesca?

- a) Sedentarios
- b) Nómadas
- c) Granjeros
- d) Pescadores

**24.-** ¿Qué ha provocado la alteración e incluso la pérdida de extensas áreas verdes y la desaparición de diversas especies?

- a) El aumento del número de ciudades y la demanda de productos y servicios.
- b) Los desastres naturales.
- c) La contaminación del agua.
- d) El cambio climático.