

U. E. F. "PEDRO LUIS CALERO"  
ASIGNATURA: CIENCIAS NATURALES  
EVALUACIÓ 1, UNIDAD 1, PRIMER PERÍODO. AÑO LECTIVO 2023- 2024  
LA FUNCIÓN DE NUTRICIÓN

Apellido y nombre: \_\_\_\_\_ . Grado/Curso: \_\_\_\_\_

**Parte 1: La alimentación.** En cada uno de los casos presentados, une con una línea cada comida hasta crear un plato saludable, solo puede seleccionar un elemento de cada fila. (1 pto c/u=3 ptos).

**1. Desayuno:**

1 porción de Papaya picada	Leche condensada	Carne frita
2 empanadas	encebollado	Ensalada de frutas
1 vaso de coca cola	2 huevos revueltos	1 rebanada de pan tostado

**2. Almuerzo:**

1 porción de helado frutal	1 porción de pollo al vapor	1 porción de yuca frita
1 ración arroz	1 taza de frijoles guisados	Vegetales salteados
1 taza de cereal con leche	1 porción de mote	1 rebanada de pan tostado

**3. Cena:**

Parrilla mixta	Hornado	Lechuga + tomates Cherry
Bandeja paisa	1 porción de papas fritas	Sopa de camarones
1 porción de tortilla de papa	2 croquetas de atún	Torta de banano

**Parte 2: Los nutrientes.** Selecciona cuál de los alimentos mostrados es ricos en los nutrientes presentados. (1 pto c/u=3 ptos).

	Vitaminas y minerales
	Carbohidratos
	Proteínas

**Parte 3: La función de nutrición.** Une con una línea cada proceso de la nutrición con los sistemas o aparatos que participen en el mismo (pueden repetirse las opciones). (0,5 puntos c/u= ,2 puntos).

Transporte de nutrientes	Aparato digestivo.
Digestión	Aparato circulatorio.
Excreción de los residuos	Aparato excretor
Absorción de los nutrientes	Sistema nervioso

**Parte 4: Hábitos saludable para la nutrición:** Señale cuales de los hábitos presentados son saludables para una correcta nutrición. (2pto).

Jugar free fire.

Lavarse correctamente los dientes después de cada comida.

Usar hilo dental.

Tomar poca agua.

Comer frutas y verduras.

Comer balanceado.

Comer hamburguesas y salchipapas.