



Ficha Ciencias Naturales

1 ¿Cuál de los siguientes alimentos se caracteriza por su alto contenido de proteínas?

- A Palta. B Arroz. C Carne. D Verduras.

2 Cualquier sustancia que al ser ingerida modifica o altera el estado de ánimo, la percepción y/o el estado de conciencia, las funciones cognitivas y la conducta corresponde a:

- A Alimento B Bebida C Drogas D Sangre

3 ¿Cuál de las siguientes afirmaciones es correcta?

A La actividad física reduce el riesgo de padecer variadas enfermedades.

B Realizar actividad física regular implica practicar deporte todos los días.

C La actividad física aumenta el riesgo de padecer estrés y ansiedad.

D Si se realiza actividad física regular no es necesario seguir una dieta saludable.

4 ¿Cuál de las siguientes afirmaciones corresponde a un trastorno asociado a una mala alimentación?

A Las personas que tienen un exceso de masa corporal padecen obesidad.

B El bajo peso implica una acumulación anormal o excesiva de grasa.

C La desnutrición corresponde a grandes ingestas seguidas de vómitos inducidos.

D El rechazo a consumir alimentos por miedo a ganar masa corporal se conoce como bulimia.

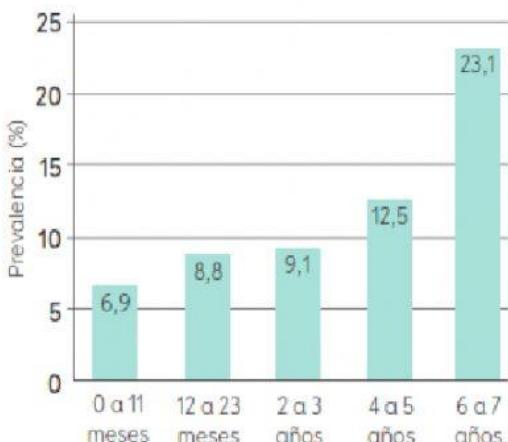
5 ¿Cuál sería una correcta interpretación de los siguientes datos de obesidad infantil en Chile?

A La mayor diferencia de porcentajes se produce entre los niños de 1 a 3 años.

B A medida que aumenta la edad de los niños, disminuyen los niveles de obesidad.

C Entre los 4 y 7 años, el porcentaje de obesidad prácticamente se duplica.

D Las cifras de obesidad decrecen cuando los niños ingresan al colegio.



Fuente: Ministerio de Salud, Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas, 2010.

6 Un almuerzo que incluye una porción de arroz con un trozo de bistec, ensalada de lechuga y un racimo de uvas de postre, ¿qué nutrientes posee en mayor proporción?

A Proteínas y carbohidratos.

C Proteínas y vitaminas.

B Carbohidratos y lípidos.

D Proteínas y lípidos

.7 ¿Cómo adquiere tu cuerpo el agua necesaria para desarrollar sus funciones?

A Por medio de la digestión de alimentos.

B A través de la respiración celular.

C Mediante el metabolismo.

D Por medio de las enzimas que actúan en los alimentos.

8 Juan desea conocer la cantidad mínima de energía que debe consumir diariamente. ¿Qué indicador nutricional deberá calcular?

A Calorías.

C Tasa metabólica basal.

B Tasa metabólica total.

D Índice de masa corporal.

9 Amanda observó en televisión que la obesidad está aumentando en los niños chilenos. Preocupada por esto, decidió hacer una investigación del tema en su curso. Su investigación tuvo tres etapas: Terminada la investigación concluyó que algunos compañeros(as) habían aumentado de peso. ¿Cómo podría Amanda explicar mejor su conclusión?

A Aumentando la duración de su investigación de 30 a 50 días.

B Relacionando el tipo de dieta con el aumento de peso de sus compañeros(as).

C Calculando el tamaño de las porciones de alimentos que come cada uno(a).

D Clasificando las dietas en aquellas que aportan altas y bajas cantidades de calorías.

10 Se sabe que un alimento contiene 2 gramos de carbohidratos, 3 gramos de proteínas y 1 gramo de lípidos aproximadamente. ¿Cuánto será el aporte en Kcal de este alimento? (ver tabla de Kcal según fuente de energía)

A 6 Kcal

| Fuentes de energía | Kcal/g |
|--------------------|--------|
| Lípidos | 9 |
| Carbohidratos | 4 |
| Proteínas | 4 |

B 29 Kcal

C 33 Kcal

D 41 Kcal