

I.E N° 3062 "SANTA ROSA"

PRÁCTICA CALIFICADA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA

1. Relaciona:

Carbohidratos

Gaseosas, jugos, fideos, caramelos, frutas, etc.

Carbohidratos simples

Vitaminas y minerales

Carbohidratos compuestos

Son los alimentos que consumimos diariamente.

2. Lee y completa:

¡TÚ PUEDES TOMAR LA MEJOR DECISIÓN !



Una botella de 500 ml equivale a 60 g de azúcar, es decir, 12 cucharaditas.



El consumo excesivo de azúcar contribuye al sobrepeso e incrementa el riesgo de sufrir obesidad, diabetes y enfermedades del corazón.



Actúa como estimulante que aumenta la frecuencia cardíaca (latidos del corazón por minuto) y frecuencia respiratoria (número de respiraciones por minuto).



☐ Los colorantes **tartrazina o amarillo** pueden producir asma y alergias, e incluso, intensificar sus síntomas.

Otros colores generan ☐ reacciones alérgicas como lesiones en la piel (*rash*), vómitos y cáncer.



Tiene sal, la cual produce enfermedades del corazón.

POSEE CAFEÍNA

POSEE COLORANTES

POSEE SODIO

POSEE ALTO CONTENIDO
DE AZÚCAR

3. Completa con las palabras de los recuadros:

luz

Desconecta

no

bajo

consumiendo

Apaga

bueno

- a) Aprovecha al máximo la _____ natural.
- b) _____ la luz cuando salgas.
- c) _____ los artefactos eléctricos cuando
_____ los uses.
- d) Los aparatos desconectados siguen _____
energía eléctrica.
- e) Si compras un artefacto, que sea de _____
consumo y _____ calidad.

4. Escribe Verdadero o Falso:

- a) El único artefacto eléctrico que debe estar siempre enchufado
es la refrigeradora. ()

b) Los artefactos de alto consumo deben utilizarse siempre. ()

c) Ahorrar energía eléctrica significa ahorrar dinero. ()

5. Haz clic en los 6 carbohidratos complejos:



PASTA INTEGRAL



AVENA



ARROZ INTEGRAL



CEREAL



DONAS



GOMITAS



PAPAS FRITAS



GALLETAS



GASEOSA



LENTEJA

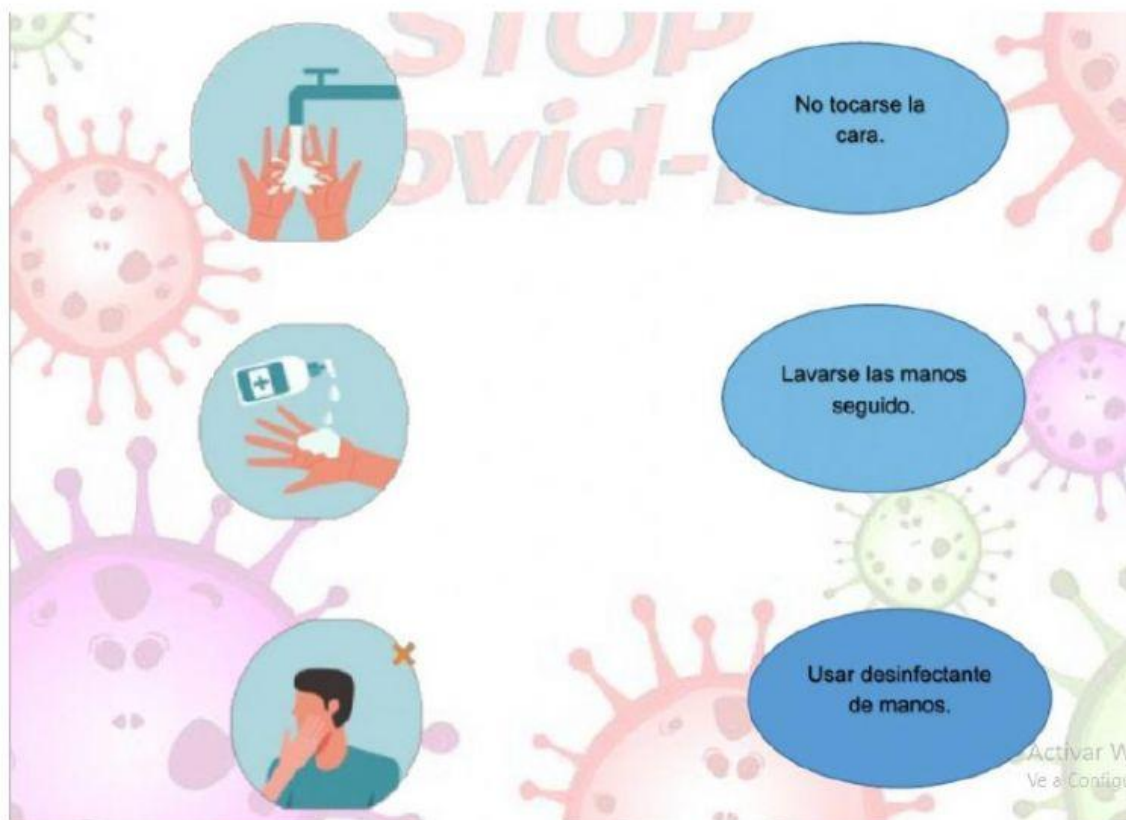


PAN INTEGRAL



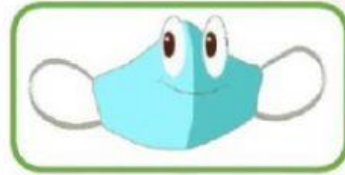
GARBANZO

6. Relaciona:



7. Une cada palabra con su dibujo:





Artur Windows