

EVALUACIÓN DE CIENCIAS NATURALES

I. ESCRIBE V SI LA AFIRMACIÓN ES VERDADERA Y F SI LA AFIRMACIÓN ES FALSA. (6 puntos)

- 1)- ____ Para sentirnos alegres y con ánimo, necesitamos alimentarnos bien.
- 2)- ____ Para mantener una dieta balanceada debemos consumir solo grasas y dulces.
- 3)- ____ La pirámide alimenticia indica los alimentos que debemos consumir a diario y los alimentos que debemos consumir algunas veces.
- 4)- ____ Las bebidas y las hamburguesas son ejemplos de alimentos saludables que se deben consumir a diario.
- 5)- ____ Los vegetales son muy nutritivos para nuestro cuerpo y se debe consumir siempre sin lavarlos.
- 6)- ____ La persona que prepara los alimentos siempre debe lavarse sus manos con abundante agua y jabón para evitar enfermedades.

II. ENCIERRA EN LA ALTERNATIVA CORRECTA. (10 puntos)

1_ ¿Cuál de estos alimentos son ricos en proteínas?

- a) Cereales
- b) Mantequilla
- c) Legumbres

2_ ¿Cuál de los siguientes alimentos son saludables?

- a) Papas fritas
- b) Manzana
- c) Pizza

3_ ¿En qué situaciones debo lavarme las manos?

- a) Después de tomar la leche
- b) Después de ducharme
- c) Antes de comer una fruta

4_ ¿Que alimentos se encuentran en la cúspide de la pirámide alimenticia?

- a) Frutas y verduras
- b) Huevos
- c) Grasas, aceite y dulces

5_ ¿Cuál de los siguientes alimentos son considerados perjudiciales para nuestra salud?

- a) Pasteles y bebidas
- b) Pescado y carnes
- c) Pan y cereales

6_ ¿Cuál de estos alimentos es rico en grasas y lípidos?

- a) Aceites y mantequilla
- b) Huevos
- c) frutas

7_ ¿Cuál de estos alimentos es rico vitaminas?

- a) Leche entera
- b) Frutas y los vegetales
- c) Agua y minerales

