

Evaluación UNIDAD 3 Ciencias Naturales:
"¿Cómo alimentarnos de manera saludable?"

Nombre: _____

Curso: _____

Puntaje: ____ / 21

¿Qué se evaluará?

- Alimentos saludables y no saludables
- Alimentación equilibrada
- Consecuencias de una mala alimentación
-

Instrucciones:

1. Lee atentamente cada enunciado y contesta tu SOLITO/A.
2. Tendrás 45 minutos para responder.
3. Recuerda que estoy aquí para ayudarte si no entiendes una instrucción.

¡Quiero ver cuánto has aprendido esta unidad! ¡Éxito!



I. **Verdadero o falso.** Lee cada afirmación y escribe una V si es verdadera y una F si es falsa (5 puntos).

- a. ____ Los alimentos altos en grasa no son perjudiciales para la salud.
- b. ____ Un alimento con 4 sellos de advertencia se considera poco saludable.
- c. ____ Se recomienda comer 5 veces al día.
- d. ____ No puedo consumir alimentos con sellos de advertencia.
- e. ____ El desayuno es la comida más importante del día.

II. **Desarrollo.** Lee con atención cada pregunta y contesta en el espacio asignado (10,5 puntos)

1. Matías acostumbra a llevar de colación papas fritas, alfajores y Coca-Cola normal (con azúcar).

a) ¿Consideras saludable la colación que consume Matías?
¿Por qué?

b) Para que mejore sus hábitos alimentarios, ¿qué alimentos le sugerirías ingerir? Márcalos con una x.

- | | |
|---|--|
| ☐ Chocolates. | ☐ Barras de cereal. |
| ☐ Hamburguesas. | ☐ Frutas. |
| ☐ Jugos altos en azúcar. | ☐ Sándwiches de tomate. |
| ☐ Agua. | ☐ Yogures. |

c) ¿Qué le podría ocurrir a Matías si no cambia sus hábitos alimentarios?

2. Observa las comidas que ingirió Gabriela ayer:

Desayuno: yogur con avena.
Colación: galletas de chocolate.
Almuerzo: lentejas con longaniza.
Colación: dos sopaipillas con ketchup.
Cena: pollo con papas fritas.

a) ¿Consideras que tuvo una alimentación equilibrada? ¿Por qué?

3. Si te ofrecen estas opciones de colación:

Opción 1



Opción 2



a) ¿Cuál de ellas elegirías para alimentarte saludablemente? ¿Por qué?

b) Nombra otro alimento saludable que podrías llevar de colación al colegio:

III. **Clasifica.** Observa los siguientes alimentos y clasificalos en la tabla según si son saludables o poco saludables (5,5 puntos)



Alimentos saludables	Alimentos poco saludables