Escuela Los Rastrojos
Ciencias Naturales : 3° Básico
Profesor: José Silva Pinto

Ficha Ciencias Naturales

I Seleccione una alternativa correcta para cada pregunta.

1 ¿Cuál de las siguientes indicaciones es una buena propuesta para llevar hábitos alimenticios saludables? A Comer legumbres una vez al mes. B Ingerir tres o cuatro panes al día. C Tomar desayuno todos los días. D Ingerir solo verduras, cocidas o crudas, durante el día.	2 ¿Cómo se define una alimentación equilibrada? A Alimentarse solo de frutas y verduras. B Comer todos los días hamburguesas, papas fritas y helado. C Ingestión balanceada de alimentos según las necesidades de cada persona. D Comer solo las cosas a cada uno le gusta que a usted le gusta.
3 ¿Qué alimento debes consumir en menor cantidad? A Pescado B Carne C Papas fritas D Verduras	4 ¿Cuál de los siguientes alimentos es considerado como chatarra? A Papas fritas B Verdura C Pescado D Carne
5 ¿Cuál de los siguientes alimentos le recomendarías consumir a diario a un niño de tu edad? A Mayonesa. B Huevos cocidos. C Sopaipillas. D Completos.	6 ¿Qué alimentos debemos evitar para tener una alimentación saludable? A Manzanas. B Leche. C Helados. D Pescado

II Analiza la imagen y responde. Don Pedro se realizó un examen de sangre y obtuvo los siguientes resultados:

Resultados exámenes de sangre

Nombre: Pedro Vergara
Edad: 68 años

Nivel de grasas: Elevado
Nivel de azúcar: Elevado
Estado nutricional: Obeso

¿Selecciona con **Sí** los alimentos que piensas que don Pedro consume con mayor frecuencia y con **No**, los que no consume de acuerdo a sus resultados?








LIVEWORKSHEETS

III Observa las imágenes y selecciona **Sí** para el desayuno que consideras saludable y **No** para el que no lo es?

A



B



IV Matilde y Nicolás están organizando un cumpleaños. Por ello, cada uno escribió su propia lista de alimentos para la celebración. Selecciona los alimentos poco saludables y saludables de cada lista.

Lista de Matilde

Para beber:

- Jugos naturales
- Leches

Para comer:

- Brochetas de fruta
- Galletas de avena
- Panes con tomate y palta
- Panes con queso y jamón
- Torta

Lista de Nicolás

Para beber:

- Jugos naturales
- Bebidas gaseosas

Para comer:

- Caramelos
- Galletas de chocolate
- Papas fritas
- Completos
- Fruta picada

¿Qué lista de alimentos escogerías para que esta celebración fuera saludable? _____

V Analiza y responde: si una persona consume cuatro veces a la semana este tipo de alimentos, ¿qué enfermedad nutricional podría padecer?



Desnutrición.

Obesidad.

Resfrío.

VI Selecciona verdadero o falso según corresponda.

1 _____ Los alimentos altos en grasa no son perjudiciales para la salud.

2 _____ Un alimento con cuatro sellos de advertencia se considera poco saludable.

VII Francisca y su familia fueron a comer a un restaurante. Si ella quiere comer alimentos saludables, ¿qué menú debe escoger? Selecciona **Sí** para lo saludable y **No** para lo que no es saludable.

1 _____ Menú 1: pollo asado con papas fritas y helado.

2 _____ Menú 2: carne con arroz, ensalada de lechuga y una manzana.

3 _____ Menú 3: pescado frito con «papas mayo» y ensalada de tomate.

LIVEWORKSHEETS