



Ficha Ciencias Naturales

I Seleccione una alternativa correcta para cada pregunta.

1 ¿Cuál de las siguientes acciones no deberías hacer al preparar alimentos?

- A Guardar carne y verduras en el mismo recipiente.
- B Usar agua potable al lavar las verduras.
- C Cocinar los mariscos antes de comerlos.

2 La mamá de Javier quiere comprar productos enlatados en el supermercado: ¿Cuál de las siguientes acciones le recomendarías?

- A Sacar uno que esté refrigerado.
- B Revisar que tenga una tapa fácil de abrir.
- C Revisar que la lata no esté abollada.

3 Camila acostumbra a lavar muy bien la lechuga antes de prepararla, ¿Por qué lo hace?

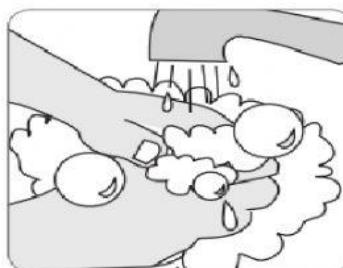
- A Porque así se les elimina la sal que traen.
- B Porque al lavarlas contienen más minerales.
- C Porque puede contener microorganismos patógenos.

4 Leyla, estudiante de cuarto año básico, tiene un sobrepeso de 5 kilogramos. ¿Cuál será la manera más saludable para disminuirlo y alcanzar su peso ideal?

- A Realizando una dieta estricta sin masas ni azúcar.
- B Realizando ejercicio dos veces al día y alimentándose como lo ha hecho hasta ahora.
- C Realizando una dieta equilibrada y haciendo ejercicio moderado semanal.

5 La siguiente imagen muestra un hábito de higiene. ¿En qué circunstancias es imprescindible llevar a cabo esta práctica?

- A Cada vez que una persona va a cocinar.
- B Cada vez que una persona va a comer.
- C A y B son correctas.



6 Bernardo solo comía tres veces al día. En estas comidas consumía alimentos bajos en calorías y sin grasas, por lo que comenzó a sentirse desanimado y además, tenía un retraso en su crecimiento. Estas características, ¿a qué tipo de enfermedad causada por una mala alimentación corresponde?

- A Desnutrición.
- B Sobrepeso.
- C Obesidad.

7 ¿Cuál de las siguientes acciones representa contaminación cruzada?

- A Desinfectar los mesones donde se cocinará.
- B Cortar carne y verdura en la misma tabla.
- C Cocer completamente los alimentos.

8. ¿Cuál de las siguientes acciones relacionadas con el cuidado de la salud está realizando la niña?

- A Evitar consumir alimentos altos en sodio y azúcar.
- B Evitar contraer enfermedades por alimentos contaminados.
- C Evitar contraer enfermedades por el consumo de alimentos vencidos.



Observa la imagen y selecciona Sí o No, según corresponda:

¿Qué problemas de higiene se exhiben en la imagen?

- El mesón de la cocina está sucio.
- El refrigerador está abierto.
- El piso está limpio.
- Los platos están sucios.



Analiza las situaciones y responde.

A la hora de almuerzo, Isabel se lavó las manos y se comió toda la comida. Luego, para el postre, sacó una fruta del refrigerador y se la comió sin lavarla.

Jorge se lavó bien las manos para ayudar a su mamá a preparar la ensalada del almuerzo. Él se encargó de lavar muy bien la lechuga y los tomates.

¿Quién manipuló correctamente los alimentos? **Isabel:** _____ **Jorge:** _____

Analiza la situación y responde.

Andrea, Camilo y Manuel fueron de picnic, por lo que cada uno llevó algo para comer. Andrea llevó sándwiches de tomate y lechuga; Camilo, una torta, y Manuel, algunas frutas.



¿Qué cuidados debió tener Andrea al preparar los sándwiches? Marca con Sí o No, según corresponda.

- Lavar sus manos con agua y jabón.
- Lavar las verduras antes de cortarlas.

¿Qué prácticas de higiene debió efectuar Manuel con la fruta? Marca con Sí o No, según corresponda.

- Lavarla con agua y detergente de ropa.
- Escoger fruta en mal estado
- Ocupar un cuchillo limpio para cortarla.
- Guardarla en un recipiente limpio.

Si Camilo hubiese dejado la torta fuera del refrigerador toda la noche, ¿Podrían los niños comerla y poder desarrollar alguna enfermedad estomacal? _____