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 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.

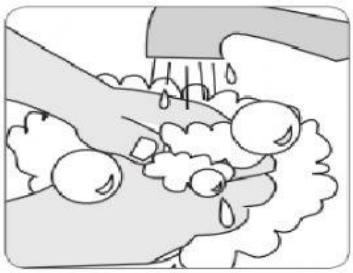
4 Leyla, estudiante de cuarto año básico, tiene un sobrepeso de 5 kilogramos. ¿Cuál será la manera más saludable para disminuirlo y alcanzar su peso ideal?

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.1

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.

LIVEWORKSHEETS

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 pícnic, 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? _____

LIVEWORKSHEETS