



COMPROBANDO MIS APRENDIZAJES CIENCIA Y TECNOLOGIA

ACTIVIDAD N° 03

Lee los siguientes enunciados y responde las siguientes interrogantes.

1. Revisa el siguiente texto y después contesta la pregunta.

Anabel registró en una tabla de información los alimentos que consume en un día. Con base en el Plato del Bien Comer, ¿qué alimento debe cambiar para mejorar su dieta?



Alimentos que consume Anabel en un día	
Desayuno	Cereal azucarado con leche y coctel de frutas: sandía, melón y papaya.
Comida	Tostadas con picadillo, sopa de arroz con chícharos, limonada y un pastelillo.
Cena	Tres tacos con frijoles, dos tamales y agua simple potable.

- A) Quitar las tostadas con picadillo.
- B) Agregar al desayuno un paquete de frituras.
- C) Cambiar el pastelillo por una ensalada de tomate y lechuga.
- D) Incluir un postre en la cena.
2. Julio come alimentos ricos en carbohidratos y grasas, sale en su bicicleta los fines de semana, toma dos litros de agua diariamente y duerme ocho horas. ¿Qué acción debe modificar Julio para tener hábitos saludables?
- A) Tomar más agua.
- B) Hacer bicicleta todos los días.
- C) Consumir alimentos ricos en vitaminas y minerales.
- D) Comer más alimentos de origen animal y cereales.

3. **Andrea, Gabriela, Juan y Luis desayunan en casa antes de asistir a clases. ¿Quién de los cuatro consume un desayuno balanceado?**
- A) Andrea: dos tamales y un chocolate caliente.
 - B) Pedro: un yogurt, una fruta y una dona.
 - C) Gabriela: una fruta, un pan tostado con jamón y un jugo de naranja.
 - D) Luis: una manzana y un té de manzanilla.
4. **¿Cuál es la opción que incluye solo alimentos que son más ricos en vitaminas?**
- A) Naranja y mandarina.
 - B) Carne de res y pollo.
 - C) Huevo y jamón.
 - D) Carne de cerdo y pavo.
5. **Tras un brote de hepatitis en la escuela donde estudia María, ¿qué acción preventiva se debe realizar para evitar nuevos contagios?**
- A) Aplicar la vacuna correspondiente.
 - B) Alimentarse sanamente.
 - C) Practicar algún deporte.
 - D) Desinfectar frutas y verduras.
6. **¿Cuál de las siguientes complicaciones está relacionada con el consumo de alcohol?**
- A) Dolores musculares.
 - B) Enfermedades de la piel.
 - C) Pérdida del oído medio.
 - D) Enfermedades del hígado.
7. **En la tienda de la esquina están vendiendo en oferta los productos enlatados que presentan abolladuras. ¿Cuál es la razón que no se debe comprar alimentos en estas condiciones?**
- A) Los alimentos enlatados no son nutritivos.
 - B) Se pierden los valores nutricionales al estar abollada la lata.
 - C) No es bueno comprar alimentos en oferta.
 - D) Pueden contener microorganismos que descomponen los alimentos.