

EVALUACIÓN de Ciencias Naturales.

Nombre				<div>Timbre de EVALUADOR</div> <div>CALIFICACIÓN</div>
Curso	3° A	Fecha:	03 - 08 - 2022	
Asignatura	Ciencias Naturales	Profesor:	Luis Martínez Silva	
Objetivos de Aprendizajes	06 Clasificar los alimentos, distinguiendo sus efectos sobre la salud y proponer hábitos alimenticios saludables.			
Puntaje IDEAL	30	Puntaje REAL		

INSTRUCCIONES:

Lee con mucha atención cada enunciado antes de responder.
Si tienes dudas levanta tu mano y espera al profesor.
Si crees que ya terminaste, espera en silencio en tu puesto.
Cada respuesta correcta vale 3 puntos.

1.- ¿Cómo podemos clasificar los alimentos de la imagen? (3 puntos)

- ☐ A En vegetales y cárneos.
- ☐ B Frutas, frutos secos y lácteos.
- ☐ C Lácteos y frutas.
- ☐ D Congelados y no congelados.



2.- Alimentarse de forma poco saludable puede originar: (3 puntos)

- A** Sobrepeso y obesidad.
- B** Buena salud física.
- C** Solo sobrepeso
- D** Baja de peso.



3.- ¿Qué indican los sellos en los alimentos?

(3 puntos)

- A** Son para adornar el envase.
- B** Son para aprender qué es un hexágono.
- C** Indican qué alimentos son más saludables.
- D** Nos permite saber si son dulces o salados.



4.- Irene dice que los sellos facilitan tomar decisiones de compras más saludables. ¿Estás de acuerdo con ella? (3 puntos)

- A** Me falta información para decidir.
- B** No estoy muy convencido(a).
- C** Estoy muy de acuerdo con ella.
- D** No estoy de acuerdo.



5.- Tener una alimentación equilibrada significa:

(3 puntos)

- A** Consumir lácteos y tortas.
- B** Consumir solo frutas.
- C** Consumir solo legumbres.
- D** Consumir una variedad de alimentos.



6.- Julián entrevistó a Consuelo, Camila y Benjamín. De acuerdo a la tabla, ¿quién está en peligro de enfermarse?

(3 puntos)

- A** Ninguno
- B** Camila
- C** Consuelo
- D** Benjamín

Nombre		Consuelo	Camila	Benjamín
Edad		35 años.	28 años.	43 años.
Comidas ingeridas y horarios	8:00	2 rebanadas de pan integral con huevo.	1 pan con palta.	-
	11:00	1 yogur con avena.	-	1 completo.
	14:00	Tortilla de verduras con papas cocidas.	Bistec de carne con arroz y ensalada.	Tallarines con hamburguesa.
	17:00	1 manzana mediana.	-	6 galletas con chocolate.
	20:00	Pollo a la plancha con ensaladas.	1 pizza mediana con bebida gaseosa.	2 vienesas con papas fritas.

7.- ¿Cuál de las siguientes situaciones corresponde a una buena práctica de higiene para manipular alimentos?

(3 puntos)



8.- ¿Cuál de los siguientes alimentos deberías consumir de manera más frecuente durante la semana? (3 puntos)

- A** Tortas
- B** Legumbres
- C** Yogurt
- D** Donas



9.- ¿Por qué debemos alimentarnos?

(3 puntos)

- A** Para crecer sanos y fuertes.
- B** Para saborear diferentes alimentos.
- C** Por pura diversión.
- D** Para engordar lo suficiente.



10.- Javier dice que debe consumir al menos 5 porciones de frutas y verduras al día, Francisca dice que solo deben ser 3 porciones, de acuerdo al texto, ¿quién tiene la razón? (3 puntos)

- A** Ambos
- B** Ninguno
- C** Francisca
- D** Javier



También les dijo: «Yo les doy de la tierra todas las plantas que producen semilla y todos los árboles que dan fruto con semilla; todo esto les servirá de alimento.»

[Génesis 1:29](#)