

## EVALUACIÓN DE COMPRENSIÓN AUDITIVA – CLASE 7

NOMBRE: \_\_\_\_\_ Sección: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

ESCUCHA EL VIDEO Y CONTESTA: [https://www.youtube.com/watch?v=9\\_F9UBNE9sc](https://www.youtube.com/watch?v=9_F9UBNE9sc)

1. Por qué es importante tener una alimentación correcta:

- Para tener un crecimiento sano.
- Para que seamos gordos y fuertes.
- Prevenir la desnutrición.
- Para nutrir nuestro ego.

2. Idealmente, ¿cuántas veces debemos comer cada día?

2     3     4     5     6

3. Relaciona las características de la buena alimentación a su definición y escribe la letra correspondiente en entre los paréntesis: (6)

- |                |  |
|----------------|--|
| A. Variada     | (   ) Buena higienización de los alimentos.                    |
| B. Equilibrada | (   ) Correcta proporción de alimentos entre sí.               |
| C. Completa    | (   ) Consumo ni deficiente ni excesivo de alimentos.          |
| D. Inocua      | (   ) Consumo de alimentos diversos en cada comida             |
| E. Suficiente  | (   ) Correspondencia a los gustos, costumbre y cultura local. |
| F. Adecuada    | (   ) Suministro de todos los nutrientes necesarios.           |

4. Coloca V o F según la información del video:

- (   ) Las personas con sobrepeso están siempre bien nutritidas.  
(   ) Las leguminosas y los cereales están en el mismo grupo de alimentos.  
(   ) Si no se preparan adecuadamente, algunos alimentos causan infecciones.  
(   ) Uno puede comer a cualquier hora si siente ganas.

5. Marca quién tiene una buena alimentación:

- (   ) Carla es una niña mimada que siempre tiene dinero para comprar chicles y galletas, por lo general se trae de lonchera un jugo de caja y un queque de Bimbo.  
(   ) Miguel, en cambio, siempre trae fruta y sánduche de palta, queso o aceituna.

Explica por qué \_\_\_\_\_

6. ¿Qué consecuencias de la mala alimentación se mencionan en el video?

- |              |                      |                             |
|--------------|----------------------|-----------------------------|
| diabetes     | obesidad             | envejecimiento prematuro    |
| desnutrición | debilidad            | dificultades de aprendizaje |
| hipertensión | problemas digestivos | enfermedades crónicas       |

7. Observa al figura y piensa en tu dieta actual.



Escribe dos alimentos de la figura que deberías comenzar a consumir.

Escribe dos alimentos de la figura que deberías dejar de consumir.