

EVALUACIÓN DE COMPRENSIÓN AUDITIVA – CLASE 7

NOMBRE: _____ Sección: _____ Fecha: _____

ESCUCHA EL VIDEO Y CONTESTA: 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 nutridas.
- () 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 sanguche 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.