

**QUIZ Nº3 DE CIENCIAS NATURALES****2do Semestre****Encierra la letra de la alternativa correcta**

1. Cuando te haces una herida, tu piel debe regenerarse y formar nueva piel. ¿Cuál de las siguientes sustancias contenidas en los alimentos ayuda a este proceso? A. Lípidos. B. Proteínas. C. Vitaminas. D. Sales minerales.	2. ¿Cuál de las siguientes comidas representa una comida poco saludable? A.  C.  B.  D. 
3. ¿Cuál de las siguientes agrupaciones de alimentos es correcta según aporten energía inmediata al organismo? A. Tallarines, Mantequilla, Pollo, Pera. B. Pescado, Cereales, Palta, Durazno. C. Pepino, Mariscos, Azúcar, Huevo. D. Arroz, Pan, Fideos, Trigo.	4. ¿Cuál de las siguientes indicaciones es una buena propuesta para llevar hábitos alimenticios saludables? A. Comer legumbres una vez al mes. B. Ingerir tres o cuatro panes al día. C. Tomar desayuno todos los días. D. Ingerir solo verduras, cocidas o crudas, durante el día.
5. Bernardo solo comía dos 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. D. Cólera.	
6. Camila acostumbra a lavar muy bien la lechuga antes de prepararla, ¿por qué lo hace? A. Porque así se le elimina la sal que traen. B. Porque al lavarlas contienen más minerales. C. Porque al estar más frescas se cortan mejor. D. Porque puede contener microorganismos patógenos.	7. ¿Cuál de los siguientes grupos de alimentos constituye una comida completa y equilibrada? A. Durazno, manzana y naranja. B. Papas fritas, bistec y golosinas. C. Lechuga, arroz y carne de pollo. D. Leche, huevo y carne de vacuno.
Observa la imagen y responde las preguntas 8, 9 y 10 	
9. ¿Qué nutrientes aportan los alimentos 1 y 5? A. Hidratos de carbono y proteínas. B. Vitaminas e hidratos de carbono. C. Proteínas y vitaminas. D. Vitaminas y proteínas.	8. ¿Qué criterio permite agrupar los alimentos 3 y 4? A. Son de origen animal. B. Son de origen vegetal. C. Aportan energía. D. Aportan vitaminas. 10. ¿Qué alimentos son de origen vegetal? A. 1, 2 y 3 B. 3, 4 y 5 C. 1, 2 y 5 D. 1, 3 y 5