

U. E. F. "PEDRO LUIS CALERO"
ASIGNATURA: CIENCIAS NATURALES
EVALUACIÓ 1, UNIDAD 1, PRIMER PERIODO. AÑO LECTIVO 2023- 2024
LA FUNCIÓN DE NUTRICIÓN

Apellido y nombre: _____, Grado/Curso: _____

Parte 1: La alimentación. En cada uno d ellos casos presentados, une con una línea cada comida hasta crear un plato saludable, solo puede seleccionar un elemento de cada fila. (1 pto c/u=3 ptos).

1. Desayuno:

1 porción de Papaya picada	Leche condensada	Carne frita
2 empanadas	encebollado	Ensalada de frutas
1 vaso de coca cola	2 huevos revueltos	1 rebanada de pan tostado

2. Almuerzo:

1 porción de helado frutal	1 porción de pollo al vapor	1 porción de yuca frita
1 ración arroz	1 taza de frijoles guisados	Vegetales salteados
1 taza de cereal con leche	1 porción de mote	1 rebanada de pan tostado

3. Cena:

Parrilla mixta	Hornado	Lechuga + tomates Cherry
Bandeja paisa	1 porción de papas fritas	Sopa de camarones
1 porción de tortilla de papa	2 croquetas de atún	Torta de banano

Parte 2: Los nutrientes. Selecciona cuál de los alimentos mostrados es ricos en los nutrientes presentados. (1 pto c/u=3 ptos).

	Vitaminas y minerales
	Carbohidratos
	Proteínas

Parte 3: La función de nutrición. Une con una línea cada proceso de la nutrición con los sistemas o aparatos que participen en el mismo (pueden repetirse las opciones). (0,5 puntos c/u= ,2 puntos).

Transporte de nutrientes

Digestión

Excreción de los residuos

Absorción de los nutrientes

Aparato digestivo.

Aparato circulatorio.

Aparato excretor

Sistema nervioso

Parte 4: Hábitos saludable para la nutrición: Señale cuales de los hábitos presentados son saludables para una correcta nutrición. (2pto).

Jugar free fire.

Lavarse correctamente los dientes después de cada comida.

Usar hilo dental.

Tomar poca agua.

Comer frutas y verduras.

Comer balanceado.

Comer hamburguesas y salchipapas.