



Ficha Ciencias Naturales

1 ¿En cuál de los siguientes alimentos es posible encontrar una mayor cantidad de proteínas?

A Pera.

B Agua.

C Carne.

2 ¿Qué función cumplen en el organismo los carbohidratos?

A Regular procesos metabólicos.

B Suministrar energía inmediata.

C Proporcionar energía de reserva.

3 Estructuras formados por unidades estructurales más pequeñas llamadas aminoácidos. ¿A qué tipo de nutrientes corresponde la descripción?

A Lípidos.

B Proteínas.

C Carbohidratos.

4 ¿Qué nutriente aporta mayor cantidad de energía?

A Lípidos.

B Vitaminas.

C Carbohidratos.

5 Una dieta balanceada es aquella que incorpora alimentos capaces de entregar todos los tipos de nutrientes necesarios para el organismo. ¿Cómo se compone una dieta balanceada?

A Mucha carne para crecer de acuerdo a nuestra edad.

B Comida chatarra para aumentar de peso con rapidez

C Porciones de verduras, huevos, pan, leche, frutas y carnes, entre otros.

6 Un médico recomendó a Germán el consumo de leche, pues su cuerpo necesitaba lactobacilos. Como a Germán solo le gusta tomar leche chocolatada, decidió investigar si esa leche era igual que la recomendada por el médico. ¿Qué debería investigar Germán?

A ¿Para qué sirve el consumo de lactobacilos?

B ¿Qué son los lactobacilos?

C ¿La leche chocolatada tiene lactobacilos?

7 Considerando el principal nutriente que contienen, la leche, la carne y los huevos ¿qué ocurrirá si una persona deja de consumir estos alimentos?

A No tendrá energía inmediata para realizar sus actividades diarias.

B No regulará procesos para el funcionamiento de su organismo.

C No fabricará estructuras que forman parte de su organismo.

8 Un hábito de vida saludable es asear y cuidar nuestro cuerpo. ¿Cuál de las siguientes situaciones **no** es parte de dicho hábito?

A Compartir tu cepillo de dientes.

B Lavar tus manos antes de comer.

C Limpiar y desinfectar una herida.

9 ¿Qué nutrientes poseen en altas cantidades la mantequilla y la mayonesa?

A Hidratos de carbono.

B Proteínas.

C Lípidos.

Observa la tabla y responde las preguntas 10 y 11

Actividad	Necesidad energética (cal)	
	Mujer de 55kg	Hombre de 65 kg
Trabajo (8h)		
Ligero	800	1 100
Moderado	1 000	1 400
Intenso	1 400	1 900
Descanso y recreación (8h)	800	1 100
Sueño (8h)	420	500

10 Según los datos de la tabla. ¿Cuál es la necesidad energética diaria, en calorías, de un hombre de 65kg que realiza un trabajo moderado? (Recuerda que debes incluir la energía necesaria para descanso y sueño)

A 1 900cal

B 3 000cal

C 3 500cal

11 Una mujer que tiene una masa de 55kg y su trabajo es ligero, tiene un consumo de 1 000 calorías. (Recuerda que debes incluir la energía necesaria para descanso y sueño)

A Está en lo correcto ya que solo necesita 800cal

B Es un error porque necesita más calorías

C Está en lo correcto, porque no se sabe que otra actividad hace.