

EVALUACIÓN DE CIENCIA, TECNOLOGÍA Y AMBIENTE

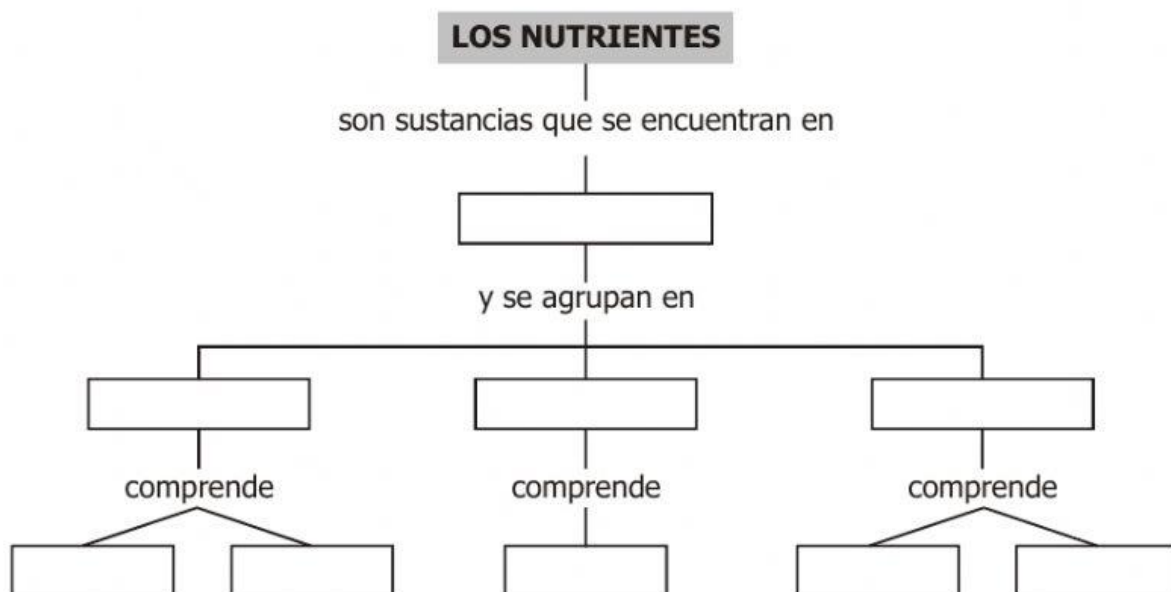
I UNIDAD

Apellidos y nombres: _____

Quinto Grado

FECHA: 08 de abril de 2021

I. Completa el esquema.



II. Observa la pirámide alimenticia para responder.



	Si	No
Podemos comer dulces siempre que queremos.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
debemos tomar varias veces a la semana proteína.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Las frutas se deben consumir una vez al mes.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La piña, naranja y manzana son ricas en grasa.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La carne es rica en proteínas.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Los lácteos son alimentos que nos proporcionan energía.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

III. Observa los alimentos y clasifícalos en el cuadro, según su valor nutritivo.



ENERGÉTICOS	CONSTRUCTORES	PROTECTORES

IV. Determina verdadero (V) o falso (F), con respecto a los alimentos:

A) Se debe consumir grandes porciones de grasas, aceites vegetales, dulces y sal. ()

B) Se debe consumir en pequeñas porciones vegetales. ()

C) Se debe consumir en generosas porciones vegetales. ()

D) Se debe consumir moderadamente leche, yogurt, queso. ()

V. ¿Qué nos proporcionan los siguientes nutrientes? Relaciona

HIDRATOS DE CARBONO

GRASAS

PROTEÍNAS

VITAMINAS Y MINERALES

**CRECER Y
PREVENIR
ENFERMEDADES**

ENERGÍA

**CONTROL DE
FUNCIONAMIENTO DEL
CUERPO Y SE DEFIENDA DE
ENFERMEDADES**

**ENERGÍA Y
PROTEGEN LOS
ÓRGANOS**

VI. Arrastra según corresponda al grupo de alimentos.

Grupo 1:

Leche o derivados lácteos.
Aportan proteína, vitaminas
y calcio.

Grupo 2:

Alimentos de origen animal
y legumbres.
Aportan: proteínas.

Grupo 3:

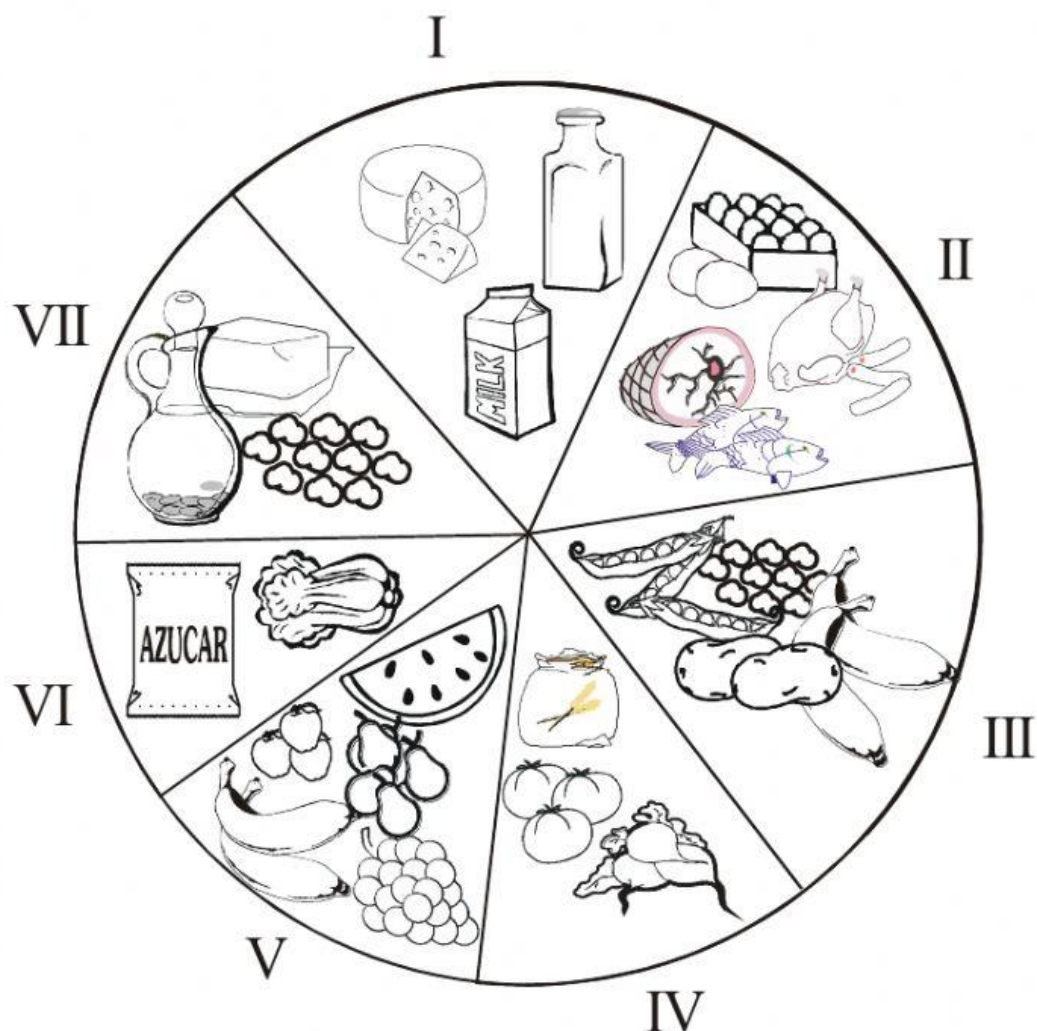
Verduras y frutas.
Aportan: vitaminas y fibras.

Grupo 5:

Aceites y grasas
Aportan grasa

Grupo 4:

Cereales y tubérculos.
Aportan carbohidratos.



VII. Completa el texto.

Nuestro cuerpo necesita para obtener de ellos

las sustancias nutritivas o que requiere.

Algunos nutrientes nos proporcionan materiales para que nuestro

cuerpo..... otros nos ayudan a mantener la.....

y a defendernos de y otros nos aportan

..... para realizar nuestras funciones vitales.

VIII. ¿Qué nutrientes aportan estos alimentos? Relaciona

- | | |
|--------------------------------|--|
| 1. Hidratos de carbono | a) nos da energía |
| 2. Agua | b) aportan energía, si no se gastan se almacenan en nuestro cuerpo |
| 3. Vitaminas y sales minerales | c) son necesaria para el buen funcionamiento del cuerpo |
| 4. Grasas | d) proporcionan materiales que ayudan a crecer y reparar tejidos |
| 5. Proteínas | e) es fundamental para nuestro cuerpo |