 Colegio San Sebastián

Ciencias Naturales

Profesora Patricia Rubilar Sáenz EVALUACION FORMATIVA CIENCIAS NATURALES 5° BASICO

Nombre del alumno \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_16/11/2020

|  |  |
| --- | --- |
| 1.- 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.  d.) Solo verduras, para comer sano y no enfermarnos. | 2.-Las vitaminas y las sales minerales tienen una función:  a) Función constructora  b) Función reparadora  c) Función energética  d) Función reguladora |
| 3- Según el principal nutriente que tiene el aceite  ¿Cuál es la principal función del aceite como alimento  para nuestro organismo?  a. Proporcionar energía de reserva  b. Participar en la construcción de estructuras  como huesos, músculos entre otros.  c. Proporcionar energía inmediata al organismo.  d. Regular las funciones de procesos en el  organismo | 4.- Según el principal nutriente que tiene el huevo  ¿Cuál es la principal función del huevo como alimento  para nuestro organismo?  a. Proporcionar energía de reserva  b. Participar en la construcción de estructuras  como huesos, músculos entre otros.  c. Proporcionar energía inmediata al organismo.  d. Regular las funciones de procesos en el  organismo. |
| 5. ¿Cuál de los siguientes nutrientes se encuentran  en mayor proporción en el aceite?  a. Carbohidratos  b. Lípidos  c. Proteínas  d. Sales minerales | 6- ¿Qué alimentos son ricos en carbohidratos?  a. El pan  b. Papas  c. La galletas  d. Todas las anteriores. |
| 7.- ¿Cuál es el principal nutriente que tienen la mantequilla, aceite, grasas y nueces?  a. Carbohidratos  b. Proteínas  c. Vitaminas  d. Lípidos. | 8- Imagina que un médico le sugiere a su paciente aumentar el consumo de alimentos ricos en  proteínas. ¿Cuál de los siguientes alimentos debería consumir en mayor cantidad?  a. Arroz.  b. Leche.  c. Tomate.  d. Pescado. |
| 9.- Según los que hemos estudiado podemos decir que necesitamos los alimentos para:  a. Crecer y desarrollarnos  b. Tener energía, correr y caminar  c. Vivir y estar saludables  d. Todas las anteriores | 10.- ¿Qué significa tener una dieta balanceada?  a. Consumir sólo un tipo de alimentos de la pirámide.  b. Consumir de todos los alimentos pero en diferentes cantidades.  c. No comer nada de grasas ni lípidos.  d. No comer fibra. |
| 11.- ¿Qué alimentos recomendarías a una persona que necesita mucha energía?  a. legumbres  b. Carnes.  c. Tallarines, pan , frutas dulces . arroz, cereales  d. Lácteos. | 12- ¿Qué alimentos se encuentran en la base de la pirámide alimentaria?  a. Frutas y verduras.  b. Grasas.  c. Cereales y pastas.  d. Lácteos y carnes. |
| 13-¿Cuál de los siguientes alimentos es saludable?  a. Papas fritas.  b. Pasteles.  c. Dulces.  d. Naranja | 14- De acuerdo con tu edad y actividad física qué alimento debes consumir a la hora de almorzar  a. Papas fritas y completo  b. Completo y bebida  c. Ensaladas y legumbre  d. Todas las anteriores pueden ser una buena alternativa |
| . |  |

