**Colegio República Argentina**

**O’Carrol # 850- Fono 72- 2230332**

**Rancagua**

**EVALUACIÓN FORMATIVA DE CIENCIAS NATURALES**

|  |
| --- |
| Nombre: |
| Curso: Octavos años Fecha : **Semana 11** del 08 al 12 de junio. |
| Objetivos:  **OA 6**:  Explicar las características de los nutrientes (carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua) en los alimentos y sus efectos para la salud humana  **OA 7**:  Analizar y evaluar, basados en evidencias los factores que contribuyen a mantener un cuerpo saludable, proponiendo un plan que considere: Una alimentación balanceada. Un ejercicio físico regular. Evitar consumo de alcohol, tabaco y drogas. |

Para el logro de nuestros objetivos te invito a leer cada ítem comprensivamente, luego responde.

**I. Selección única. Responde las siguientes preguntas marcando la alternativa correcta.**

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

A. Pera.

B. Agua.

C. Carne.

D. Mantequilla.

2. ¿Qué función cumplen en el organismo los carbohidratos?

A. Regular procesos metabólicos.

B. Suministrar energía inmediata.

C. Proporcionar energía de reserva.

D. Llevar a cabo funciones enzimáticas.

3. Un almuerzo que incluye una porción de arroz con un trozo de bistec, ensalada de lechuga y un racimo de uvas de postre, ¿qué nutrientes posee en mayor cantidad?

A. Proteínas y carbohidratos.

B. Carbohidratos y lípidos.

C. Proteínas y vitaminas.

D. Proteínas y lípidos.

4. ¿Qué nutriente aporta mayor cantidad de energía?

A. Lípidos.

B. Vitaminas.

C. Carbohidratos.

D. Sales minerales.

5. ¿Qué conducta corresponde a una alimentación saludable?

A. Beber poca agua.

B. Comer pocas frutas.

C. Ingerir muchas grasas.

D. Disminuir la ingesta de azúcar.

6. ¿Qué se considera una dieta equilibrada?

A. Comer dos veces al día.

B. Consumir alimentos de un solo tipo.

C. Comer muchos alimentos ricos en azúcar y grasas.

D. Ingerir variedad de alimentos en porciones adecuadas.

7. ¿Cuál de las siguientes enfermedades se asocia con un consumo excesivo de alimentos?

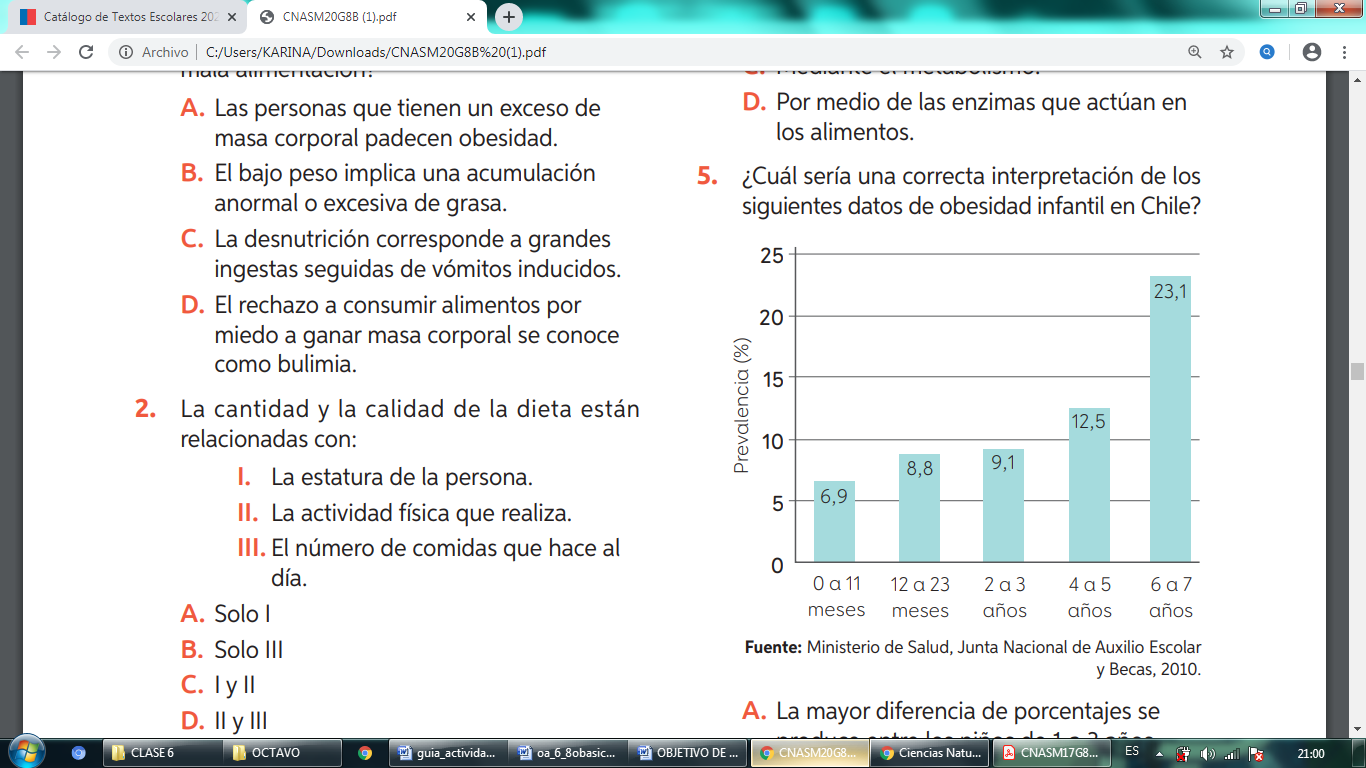
A. Anemia.

B. Anorexia.

C. Obesidad.

D. Desnutrición.

8. ¿Cuál sería una correcta interpretación de los siguientes datos de obesidad infantil en Chile?



A. La mayor diferencia de porcentajes se produce entre los niños de 1 a 3 años.

B. A medida que aumenta la edad de los niños, disminuyen los niveles de obesidad.

C. Entre los 4 y 7 años, el porcentaje de obesidad prácticamente se duplica.

D. Las cifras de obesidad decrecen cuando los niños ingresan al colegio.

**I. Analiza y realiza las actividades propuestas.**

1. En el año 2013, el MIDE realizó una encuesta sobre hábitos de vida saludable en adultos chilenos, a 809 personas, representantes de distintas ciudades de Chile. A continuación, se presentan algunos de los resultados.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **HABITOS ALIMENTARIOS** | | | |
| 15,1 % | 15,8 % | 78,3 % | 50 % |
| No consume frutas | Nunca toma | Consume | Consume pescados |
| y verduras todos | desayuno o solo | legumbres en la | una o más de una |
| los días. | ocasionalmente. | semana. | vez a la semana. |

a. Dentro de los hábitos mencionados. ¿Cuál crees tú que califica mejor tus hábitos alimentarios? ¿Por qué?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

b. Consideras importante complementar una buena alimentación con actividad física. Explica.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

2. Lee comprensivamente el siguiente texto y luego responde.

Un cuerpo sano influye directamente en tu bienestar diario y la manera en la que puedas envejecer. Una buena alimentación y el ejercicio constante favorece que tengamos una circulación y digestión eficiente, y buena fuerza muscular y en los huesos.

Un cuerpo saludable nos permite tener una vida activa y sistema inmunológico eficiente para prevenir enfermedades. Los beneficios de tener un cuerpo saludable también incluyen gozar de un buen estado de ánimo, una mayor agilidad y agudeza mental, y una reducción del riesgo de padecer enfermedades de tipo crónico.

Señala tres beneficios de mantener una dieta saludable.

|  |  |
| --- | --- |
| ***1*** |  |
| ***2*** |  |
| ***3*** |  |