**SOLUCIONARIO DE EVALUACION FORMATIVA DE**

**CIENCIAS NATURALES**

|  |
| --- |
| Nombre: |
| Curso: Octavos años Fecha: **Semana 12** del 15 al 19 de junio 2020 |
| 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. |

**Momento de revisar el solucionario de EVALUACIÓN FORMATIVA semana 11**

****

|  |  |
| --- | --- |
| **1. ¿En cuál de los siguientes alimentos es posible encontrar una mayor cantidad de proteínas?** | C. Carne. |
| **2. ¿Qué función cumplen en el organismo los carbohidratos?** | B. Suministrar energía inmediata. |
| **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?** | C. Proteínas y vitaminas. |
| **4. ¿Qué nutriente aporta mayor cantidad de energía?** | C. Carbohidratos. |
| **5. ¿Qué conducta corresponde a una alimentación saludable?** | D. Disminuir la ingesta de azúcar. |
| **6. ¿Qué se considera una dieta equilibrada?** | D. Ingerir variedad de alimentos en porciones adecuadas. |
| **7. ¿Cuál de las siguientes enfermedades se asocia con un consumo excesivo de alimentos?** | C. Obesidad. |
| **8. ¿Cuál sería una correcta interpretación de los siguientes datos de obesidad infantil en Chile?** | C. Entre los 4 y 7 años, el porcentaje de obesidad prácticamente se duplica. |

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

*(Respuesta abierta)Comer sano y realizar actividad física son la clave para un estilo de vida con calidad, donde se preserva la salud y el bienestar general,*

**Señala tres beneficios de mantener una dieta saludable. (Respuesta abierta, algunas posibildades)**

|  |  |
| --- | --- |
| ***1*** | Favorece que tengamos una circulación y digestión eficiente, y buena fuerza muscular y en los huesos. |
| ***2*** | Permite gozar de un buen estado de ánimo, una mayor agilidad y agudeza mental, |
| ***3*** | Reduce del riesgo de padecer enfermedades de tipo crónico. |