

AUTOEVALUACIÓN AGOSTO
CIENCIAS NATURALES 3° BÁSICO

Nombre Alumno(a):	
Asignatura:	Profesor:
Curso:	Fecha:

OA06: Clasificar los alimentos, distinguiendo sus efectos sobre la salud, y proponer hábitos alimenticios saludables

1.- Observa lo que almorzó Paula estos días de la semana.

¿Qué día su alimentación fue más saludable?

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
Pizza con jamón, chorizos y queso.	Carne asada y papas fritas.	Vienesas fritas con tallarines.	Pollo al jugo con ensalada de verduras.

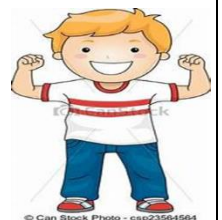
- a) Lunes.
- b) Martes.
- c) Miércoles.
- d) Jueves.

2.- Lee la situación y responde.

Martin siente algunos dolores en su cuerpo y el médico le indica que debe cuidar su alimentación, porque sus músculos y huesos están creciendo.

¿Cuál de estos alimentos favorece mejor el fortalecimiento de los huesos?

- a) Arroz.
- b) Leche.
- c) Manzana.
- d) Tallarines.



3.- Lee la situación y responde.

Laura es dueña de un negocio y le piden clasificar sus productos de acuerdo al aporte nutricional que entregan.

¿Cuál de los siguientes alimentos debería llevar este sello?

- a) Yogurt.
- b) Avena.



- c) Chocolate.
- d) Galleta de soda.

4.- ¿Cuál de las siguientes representa una comida poco saludable?

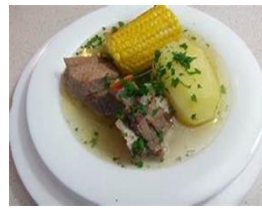
a)



B)



c)



d)



5.- Los alimentos se clasifican según su función en el organismo en:

- a) Estructurales, energéticos y reguladores.
- b) Grandes, medianos y pequeños.
- c) Dulces, salados y ácidos.
- d) Congelados y cocidos.

6.- ¿Cuáles de estos alimentos agruparías considerando su función de aportar energía inmediata?

- a) Agua.
- b) Proteínas.
- c) Vitaminas y minerales.
- d) Carbohidratos, legumbres, tubérculos y grasas.

7.- Además de una alimentación saludable, ¿qué otras medidas deben adoptarse para mantener un cuerpo sano?

- a) Consumir poca verdura.
- b) Ver televisión todo el día.
- c) Realizar actividad física diaria y tomar agua.
- d) No lavar las manos y los alimentos antes de comer.