

3.- Si una persona desea programar una dieta balanceada. ¿Por qué debe reducir la cantidad de alimentos presentes en el grupo 1?

- A. Porque contiene agua, lácteos y frutas.
- B. Porque contiene grasas, aceites y dulces.
- C. Porque contiene pastas, cereales y lácteos.

4.- De acuerdo a la información entregada por la pirámide. ¿Qué alimentos deberían estar presentes en un desayuno saludable?

- A. Dulces, frutas y lácteos.
- B. Lácteos, cereales y frutas.
- C. Frutas, lácteos y cereales.

5.- Marcela, Gloria, Benjamín y Diego quieren instalar un quiosco saludable en el colegio ¿Cuál de ellos presenta la mejor alternativa?

- A. Diego dice que deben vender alimentos como frutas y ensaladas.
- B. Benjamín dice que deben vender papas fritas, bebidas y helados.
- C. Gloria dice que deben vender alimentos altos en grasas, ya que son más sanos.

Observa la siguiente imagen y luego responde las preguntas 6, 7, 8 y 9.

Información Nutricional		
Tamaño de la Porción: 1 oz - 28g		
Porciones Por Empaque: 1		
CALORÍAS: 168	CALORÍAS DE GRASA: 125	
% Valores Diarios*		
Grasa Total	14g	22%
Grasas Trans	0g	0%
Grasas Saturadas	4g	18%
Carbohidratos	9g	3%
Fibra Dietética	8g	32%
Azúcares	4g	
Sodio	0g	0%
Potasio	50mg	1%
Calcio	0mg	
Hierro	1mg	7%
Proteínas	2g	4%
<small>El Porcentaje de Valores Diarios está basado en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser más altos o más bajos dependiendo de sus necesidades calóricas.</small>		
<small>ENVASADO POR PESO, NO POR VOLUMEN. SIN COLORES ARTIFICIALES O SABORES ARTIFICIALES; TODO NATURAL. INGREDIENTES: Coco y Azúcar Integral de Caña.</small>		

6.- La etiqueta nutricional corresponde a un alimento.

- A. Alto en grasas.
- B. Alto en Carbohidratos.
- C. Alto en Proteínas.

7.- La grasa total del alimento es de:

- A. 9 gramos.
- B. 2 gramos.
- C. 14 gramos.

8.- El alimento presenta:

- A. Más gramos de proteínas que de grasas totales.
- B. Más gramos de Carbohidratos que de grasas totales.
- C. Menos proteínas que grasas totales.

9.- El alimento presenta un total de calorías de:

- A. 178.
- B. 168.
- C. 158.

10.- ¿Qué crees que ocurre cuando nos alimentamos con exceso de grasa y azúcar?

- A. Tendríamos mejor salud.
- B. Mejoraríamos nuestra calidad de vida.
- C. Estaríamos propensos a tener obesidad y problemas de salud.

11.- ¿Qué alimentos tiene mayor cantidad de grasa?

- A. Una ensalada.
- B. Una chorrillana.
- C. Frutas.

12.- ¿Cuál de los siguientes alimentos podrías definirlo como “saludable”?

- A. Dulces.
- B. Lentejas.
- C. Pasteles.

13.- Macarena va de compras con su familia al supermercado, y le pide a su mamá que le compre un paquete de galletas que tiene estos sellos.

¿Por qué su mamá no debería comprar ese producto?

- A. Es un alimento nutritivo.
- B. Es un alimento poco saludable.
- C. Es un alimento de precio muy alto.



14. ¿Por qué los médicos indican no comer porciones grandes de alimentos como el arroz, el pan, los dulces, los tallarines, los chocolates?

- A. Estos alimentos tienen un sabor desagradable.
- B. Luego de consumir estos alimentos no queda espacio para consumir verduras y frutas.
- C. Consumir estos alimentos en grandes cantidades causa obesidad y problemas de salud.

Observa las siguientes imágenes y responde las preguntas 15, 16 y 17.



15.- ¿A qué grupo pertenecen los alimentos de la imagen?

- A. Reguladores.
- B. Energéticos.
- C. Constructores.

16.- ¿Qué tipo de nutrientes tienen los alimentos?

- A. Vitaminas y minerales.
- B. Lácteos y proteínas
- C. Carbohidratos.

17.- ¿Qué función cumplen estos alimentos?

- A. Fortalecen músculos, huesos y crecimiento.
- B. Entregan energía para estudiar y hacer ejercicios.
- C. Importantes para evitar enfermedades.

Observa la siguiente imagen y responde las preguntas 18, 19 y 20.



18.- ¿A qué grupo pertenecen los alimentos de la imagen?

- A. Reguladores.
- B. Energéticos.
- C. Constructores.

19.- ¿Qué tipo de nutrientes tienen los alimentos?

- A. Vitaminas y minerales.
- B. Lácteos y proteínas
- C. Carbohidratos.

20.- ¿Qué función cumplen estos alimentos?

- A. Fortalecen músculos, huesos y crecimiento.
- B. Entregan energía para estudiar y hacer ejercicios.
- C. Importantes para evitar enfermedades

Observa la siguiente imagen y responde las preguntas 21, 22 y 23.



21.- ¿A qué grupo pertenecen los alimentos de la imagen?

- A. Reguladores.
- B. Energéticos.
- C. Constructores.

22.- ¿Qué tipo de nutrientes tienen los alimentos?

- A. Vitaminas y minerales.
- B. Lácteos y proteínas
- C. Carbohidratos.

23.- ¿Qué función cumplen estos alimentos?

- A. Fortalecen músculos, huesos y crecimiento.
- B. Entregan energía para estudiar y hacer ejercicios.
- C. Importantes para evitar enfermedades

24.- ¿Qué tipo de alimento NO debe consumir un bebé?

- A. Carne.
- B. Leche.
- C. Arroz.

25.- ¿Por qué un adolescente requiere de alimentos ricos en calorías?

- A. Porque sufre muchos cambios físicos y psicológicos.
- B. Porque es muy sedentario.
- C. Para estudiar.

26.- ¿Qué es una dieta equilibrada?

- A. Es la combinación de los distintos tipos de alimentos.
- B. Mantener un buen estado físico.
- C. Realizar ejercicios de manera equilibrada.

27.- ¿Cuál de los siguientes platos es recomendable para tener una dieta equilibrada?



Fideos con salsa y carne



Pollo con papas fritas



Ensalada con pollo y papas

28.- ¿Qué enfermedad está asociada al alto consumo de grasa?

- A. Caries.
- B. Obesidad.
- C. Diabetes.

29. Si consumo mucha azúcar el problema a la salud que me podría ocasionar es:

- A. Caries.
- B. Diabetes.
- C. A y B son correctas.

30.- Si presento un déficit alimenticio producto de un poco ingesta de nutrientes necesarios podría tener problemas a la salud como:

- A. La obesidad.
- B. La desnutrición.
- C. Ninguna de las anteriores.



Hoja de Respuesta
Ciencias Naturales
Tercero Básico

Nombre y Apellidos:

Curso: **Fecha:** **Ptos:** **Nota:**

Instrucciones: Marca la alternativa pintando el cuadro correspondiente.
Sólo se entrega la hoja de respuesta y escalera de la metacognición.

1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

23	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Escalera de la Metacognición

Objetivo: Conocer sobre proceso de aprendizaje y emociones que cada niño y niña vive en el contexto educativo actual.

Responde las siguientes preguntas

Escalera de la

METACOGNICIÓN



4 ¿En qué otras ocasiones puedo usarlo?

3 ¿Para qué me ha servido?

2 ¿Cómo lo he aprendido?

1 ¿Qué he aprendido?
