

Evaluación de Proceso Cs. Para la Ciudadanía

Alumno(a)		N° de lista:	Nota
Asignatura	Ciencias Para la Ciudadanía		
Profesor(a)	Javier Figueroa - Carolina Pastén – Cecilia Véliz		
Curso	3° Medio A y B	Fecha: Martes 14 de Julio de 2020	
Puntaje Total	40 puntos	Puntaje Obtenido:	
% Exigencia	60%	Puntaje mínimo para nota 4.0: 24 puntos	

Objetivos de Aprendizaje y/o aprendizaje esperado:

- Analizar los componentes de la salud e investigar su estado actual en la población chilena.
- Identificar los riesgos de adoptar dietas vegetarianas y veganas, considerando la falta de algunos nutrientes que estas pueden ocasionar.

Habilidades: Relacionar, seleccionar, completar, sintetizar, analizar, aplicar.

Instrucciones generales:

- ✓ Lee atentamente cada una de las preguntas antes de responder la evaluación.
- ✓ Recuerda escribir tu nombre en la evaluación.
- ✓ Responde con letra clara.
- ✓ Responda con lápiz pasta.
- ✓ Revisa las cápsulas y guías antes de responder.
- ✓ Responda la evaluación en la hoja de respuestas.



- I. Selección múltiple:** Encierra en un círculo la alternativa correcta. Luego traspase sus respuestas con letra MAYÚSCULA a la tabla que aparece en la hoja de respuestas. (1 pts. c/u – 40 pts. total)

1.- En un letrero de un camping dice “Apague la fogata antes de irse a dormir”, esta corresponde a una medida de: a) Mitigación b) Prevención c) Rehabilitación d) Reconstrucción	2.-Un tsunami produjo daño en viviendas y terrenos en la costa de Coquimbo. Este suceso se clasificaría como: a) Amenaza b) Emergencia c) Desastre antropogénico d) Desastre natural
3.-Andacollo fue nombrando zona saturada de contaminación, con lo cual se tomaron medidas para reducir el material particulado. Esto es: a) Mitigación b) Prevención c) Rehabilitación d) Reconstrucción	4.-Una empresa instruye a su personal para utilizar extintores en caso de incendio. Estas acciones corresponden a: a) Respuesta b) Reconstrucción c) Preparación d) Mitigación

5.- La evacuación de los estudiantes hacia una zona segura en un terremoto se considera: a) Prevención b) Reconstrucción c) Respuesta d) Preparación	6.- ¿Cuál de los siguientes fenómenos son más probables de ocurrir en la región de Coquimbo? I. Terremotos II. Erupción de volcanes en actividad III. Tsunamis a) I b) I y II c) I y III d) I, II y III
7.- Respecto a los incendios estructurales el correcto afirmar que: I.- Pueden ser por accidentes domésticos II.- Hay que usar ascensores durante el incendio III.- Debe abrir puertas solo con la mano a) I b) I y II c) II y III d) I, II y III	8.- Sobre los aluviones es correcto afirmar lo siguiente: I.- Son precipitaciones con gran intensidad II.- Se originan en quebradas y pendientes III.- Hay que mantenerse informado a) I b) I y II c) II y III d) I, II y III
9.- ¿Qué similitudes presentan inundaciones y aluviones? I.- Ambas se pueden formar por precipitaciones II.- Tienen los mismos efectos en el terreno III.- Se deben manejar de la misma forma a) I b) I y II c) II y III d) I, II y III	10.- ¿Cuál de las siguientes acciones no se deben hacer durante un posible tsunami? I.- Evacuar hacia una zona de altura II.- Realizar una evacuación en automóvil III.- Ignorar las alertas enviadas a sus móviles a) I b) I y II c) II y III d) I, II y III
11.- ¿Qué acciones debe realizar en caso de un terremoto? I.- Preferir linternas a velas o fósforos II.- Cortar suministros de electricidad y gas III.- Mantener la calma si queda encerrado a) I b) I y II c) II y III d) I, II y III	12.- ¿Cuál de las siguientes opciones pueden ser amenazadas por riesgos naturales? I.- Viviendas construidas en la orilla de un río II.- Poblaciones que están frente al mar III.- Construcciones antiguas en mal estado a) I b) I y II c) II y III d) I, II y III
13.- En el caso de algún desastre natural siempre hay que: I.- Tener medidas de precaución II.- Enfrentar la situación con buena respuesta III.- Conocer acciones posteriores al desastre a) I b) I y II c) II y III d) I, II y III	14.- Si se encuentra en un incendio forestal del cual no puede escapar es recomendable: I.- Tapar la boca y nariz con un paño húmedo II.- Situarse cerca de un río o zonas con agua III.- Buscar refugio en áreas con vegetación a) I b) I y II c) II y III d) I, II y III



15.- Sobre los desastres naturales se puede deducir que: I.- Se deben conocer las medidas de prevención II.- La reacción a la situación debe ser intuitiva III.- Es importante mantener la calma a) I b) I y II c) II y III d) I y III	16.- La salud es: a) Un estado de bienestar físico y mental, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. b) Un estado de bienestar físico y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. c) Un estado de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. d) Un estado de bienestar mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.
17.- ¿Qué factores condicionan el estado de salud de los individuos o poblaciones? I. Personales II. Políticos III. Ambientales a) Solo I b) I y II c) I y III d) I, II y III	18.- Entre las Medicinas Complementarias o Alternativas (MCA) que se practican en Chile están: a) Homeopatía b) Acupuntura c) Eutanasia d) a y b
19.- La salud social se caracteriza por: I. Buena relación con otros. II. Adaptación al ambiente. III. Equilibrio interior. a) Solo I b) Solo II c) I y II d) I, II y III	20.- La salud mental puede verse deteriorada cuando: I. Nos sentimos insatisfechos consigo mismo. II. No tenemos buen nivel de aptitud física. III. No somos capaces de enfrentar las exigencias de la vida. a) I y II b) I y III c) Solo II d) I, II y III
21.- La salud física se caracteriza por: I. Resistencia a antibióticos. II. El funcionamiento eficiente del cuerpo. III. Capacidad física de responder a diversos eventos. a) Solo II b) I y II c) II y III d) I, II y III	22.- ¿Cuáles son las razones para seguir una dieta vegetariana? I. Beneficios para la salud. II. Reducción del riesgo de sufrir alguna enfermedad. III. Por cultura o religión a) Solo II b) I y II c) II y III d) I, II y III
23.- ¿Qué enfermedad está asociada a un desequilibrio mental? a) Cirrosis hepática b) Insomnio c) Hígado graso d) Artrosis en la rodilla	24.- Algunos beneficios para la salud de las dietas vegetarianas son: a) Mantener un peso corporal normal. b) Disminuyen los riesgos de enfermedades crónicas. c) Baja ingesta de grasas saturadas. d) Todas las anteriores.



25.- Las dietas veganas excluyen: I. Carne de vaca y pollo. II. Verduras. III. Huevos y lácteos. a) Solo I b) I y III c) II y III d) I, II y III	26.- Las personas que siguen una dieta ovovegetarianas consumen: a) Leche b) Huevos c) Pollo d) Pescado
27.- Las personas que siguen una dieta lacto-ovo vegetarianas consumen: a) Leche y huevos b) Leche y pescado c) Pollo y carne d) Huevos y mariscos	28.- Las dietas pescetarianas excluyen: I. Huevos y leche II. Carne y pollo III. Verduras y frutos secos a) Solo III b) I y II c) I y III d) II y III
29.- El calcio ayuda a: I. Mantener dientes y huesos fuertes. II. Formar glóbulos rojos. III. Mantener fuerte el corazón. a) Solo I b) Solo II c) I y II d) I y III	30.- ¿En cuál de los siguientes alimentos es posible encontrar una mayor cantidad de proteínas? a) Pera b) Agua c) Carne d) Cereales
31.- La vitamina b-12 es necesaria para: a) Producir glóbulos rojos b) Prevenir la anemia c) El funcionamiento del sistema nervioso d) Todas las anteriores	32.- Selecciona algunos alimentos transgénicos a) Donas, Carnes y Yogurt b) Salsas, Caldos y Mayonesas c) Soya, Cereales, Frutas y Jugos d) Todas las anteriores
33.- El yodo es importante para: a) Formación de las hormonas tiroideas. b) Regular el metabolismo. c) Regular el crecimiento. d) Todas las anteriores.	34.- ¿Qué son los alimentos transgénicos? a) Alimentos sin plaguicidas b) Alimentos químicamente modificados c) Alimentos menos sanos d) Alimentos genéticamente modificados
35.- Es aquel organismo que se le ha introducido sustancias de ADN con genes propios o de otra especie, a fin de expresar características específicas. a) Organismo transmutado b) Organismo transgénico c) Organismo Transgenérico d) Todas las anteriores	36.- ¿Cuál es el propósito de los Alimentos Transgénicos? a) Obtener un beneficio para el hombre y el medio ambiente. b) Obtener productos menos nutritivos. c) Obtener alimentos que no sean especiales. d) Ninguno de los anteriores.



37.- Los genes utilizados en los alimentos transgénicos son de: a) Virus, Oleaginosas, Raíces y Bacterias b) Frutas, Vegetales, Enzimas y Hongos c) Verduras, Plásticos, Madera y Células d) Células. Virus, plásticos y vegetales	38.- El ADN recombinante se basa en: a) Incorporación de genes de una especie en parte del genoma de otra especie. b) Separación de genomas de una especie. c) Incorporación de genes en células vegetales. d) Todas las anteriores
39.- Los “superalimentos” es un concepto que se utiliza para referirse a aquellos alimentos que: a) Tienen asombrosas propiedades para la salud. b) Sirven para llevar una dieta equilibrada. c) Ayudan a disminuir la masa corporal. d) Entregan gran saciedad al comerlos.	40.- ¿Cuáles son las ventajas de estos alimentos o superalimentos? I. ser naturales I. contienen nutrientes beneficiosos para la salud. III. Puedes disminuir la actividad física. a) Solo III b) I y II c) I y III d) I, II y III



HOJA DE RESPUESTAS

Alumno(a)		N° de lista:	Nota
Asignatura	Ciencias para la Ciudadanía	Curso: 3° Medio A y B	
Profesor(a)	C. Pastén- C. Véliz - J. Figueroa	Fecha: Martes 14 de Julio de 2020	
Puntaje Total	40 puntos	Puntaje Obtenido:	
% Exigencia	60%	Puntaje mínimo para nota 4.0: 24 puntos	

Indique sus respuestas en la siguiente tabla

Tabla de respuestas	
1.-	21.-
2.-	22.-
3.-	23.-
4.-	24.-
5.-	25.-
6.-	26.-
7.-	27.-
8.-	28.-
9.-	29.-
10.-	30.-
11.-	31.-
12.-	32.-
13.-	33.-
14.-	34.-
15.-	35.-
16.-	36.-
17.-	37.-
18.-	38.-
19.-	39.-
20.-	40.-

Reflexione y responda:



RUTINA DE PENSAMIENTO: LA 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?