PRÁCTICO DE CIENCIAS NATURALES SOBRE LOS ALIMENTOS.

Nombre y Apellido:..... Fecha:..... Grado.....

REALIZÁ la siguiente AUTOEVALUACIÓN: cada respuesta correcta vale 10 puntos. ¡SUERTE!

SUBRAYÁ la opción correcta.

¿Qué necesitamos durante el día para realizar todas las actividades?

*Calor *Cansancio.

*Energía

Puntaje..... pts.

ENCERRÁ la opción correcta.

¿De dónde obtenemos la energía para estar activos?

Del trabajo

De las gaseosas

De los alimentos.

Puntaje.....pts.

UNÍ el significado de cada acción, según corresponda.

Comer es: incorporar nutrientes.

Alimentarse es: incorporar alimentos Inadecuados.

Puntaje..... pts.

COMPLETÁ la frase con la palabra que corresponde:

***azúcar *gluten *aceite**

Las personas que sufren de celiaquía no pueden consumir.....

Puntaje..... pts.

ENCERRÁ la definición correcta.

Dieta: → Plan de alimentación que nos indican que alimentos debemos consumir.

. *Plan carente de biomateriales.

Celiaquía: *Dieta particular sin T.A.A.C, es decir libre de gluten.

*Dieta rica en trigo.

Puntaje .....pts.

ENCERRÁ que alimentos son ricos en proteínas.

*carne vacuna *pescado

*pollo *leche

*aceite *lenteias

Puntaje ..... pts.

PINTÁ EL ◯ de los hábitos que nos ayudan a cuidar la salud.

◯ Consumir alimentos variados.

◯ Comer muchas grasas, sal y azúcar.

◯ Beber poca agua.

◯ Ingerir una porción de frutas, verduras y lácteos todos los días.

Puntaje..... pts.

UNI con flecha el alimento con el mineral que contiene en mayor cantidad.

LACTEOS

FRUTAS Y VERDURAS

HIGADO, LENTEJAS ETC

VITAMINAS

HIERRO

CALCIO

Puntaje .....pts.

COLOCÁ V (verdad) o F (falso) según corresponda.

*El ovalo nutricional muestra las proporciones recomendadas que debemos consumir de alimentos.....

*Una dieta saludable, ayuda a que estemos enfermo.....

*El agua es la sustancia menos abundante que hallamos en todos los seres vivos.....

*Para la producción de algunos alimentos son fundamentales algunos microorganismos como ciertas bacterias y hongos.....

Puntaje ..... pts.

En los alimentos que pueden consumir las personas con celiaquía aparece

Alimentos sin T.A.C.C. ¿Qué significa esa sigla?

.....

Puntaje ..... pts.

MI PUNTAJE TOTAL ES:

PARA REFLEXIONAR: LEÉ lo que dicen María y José:

María: Siempre compro la merienda en el kiosco del cole, en los recreos compro caramelos y chicles y cuando me estoy por ir a casa me compro snacks con una gaseosa.

José: yo odio las verduras. Por eso nunca acompaño las comidas con ensaladas, solo como puré de papás.

¿María y José llevan una alimentación saludable? .....
¿Por qué?.....
¿Qué nutrientes está consumiendo en exceso María?.....
.....
¿Qué nutrientes le están faltando consumir a José?.....