**GUÍA N°5: AUTOEVALUACIÓN DE APRENDIZAJES**

**UNIDAD 1. NUTRICIÓN Y SALUD.**

**ASIGNATURA: CIENCIAS NATURALES**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nombre:** |  | **Curso:** | **8° Básico B y C** | **Fecha** |  |

|  |
| --- |
| **FAVOR LEER LAS INSTRUCCIONES**    -Estimados estudiantes, reciban un saludo afectuoso de mi parte.  <MMString:LoadString id="insertbar/div" /> A continuación, se presentan una serie de preguntas, con cuatro alternativas de respuesta, donde deben realizar la selección de una respuesta, para cada de una de las preguntas y enviarlas al siguiente correo [angellyn.cardenas@elar.cl](mailto:angellyn.cardenas@elar.cl)  **-(No olvidar colocar su nombre completo y curso, al momento de realizar el envío)**  **-PLAZO DE ENTREGA: HASTA EL 05/06/2020**  -Es importante su realización, porque nos va a permitir seguir avanzando en este transitar tecnológico.  -Después de realizar el envío, recibirá una retroalimentación, de acuerdo a los resultados obtenidos.  - Esta guía es **SIN NOTA Y NO ES NECESARIO IMPRIMIRLA.**  - La autoevaluación, fue realizada tomando en cuenta, los contenidos entregados en las guías anteriores, así que espero los mejores resultados de ustedes. Ánimo y mucho éxito!!!  **Pronto nos volveremos a ver, con cariño. Profesora Angellyn Cárdenas.** |

|  |
| --- |
| **Objetivo:** Reconocerla composición de los nutrientes que se encuentran en los alimentos que debemos consumir y sus cantidades  **Contenidos:** -Nutrientes  -Clasificación de los nutrientes.  -Alimentos que contienen nutrientes.  -Vitaminas  -Sales Minerales  -El agua  -Guía de alimentación Sana. |

1. **SELECCIÓN MÚLTIPLE.** A continuación se presentan una serie de preguntas, con cuatro posibles respuestas. De ellas, SOLO UNA ES LA CORRECTA.
2. **¿Cuál de las siguientes enfermedades está asociada al alto consumo de sodio?**
   1. Bulimia.
   2. Diabetes.
   3. Obesidad.
   4. Hipertensión.
3. **¿En cuál de los siguientes grupos podemos encontrar monosacáridos?**
4. Lípidos.
5. Carbohidratos
6. Proteínas.
7. Sales minerales
8. **¿Por qué es importante consumir en la mañana alimentos que contengan azúcares como por ejemplo pan y cereales?, porque:**
9. Ayudan a la retención de agua en los tejidos
10. Los azucares tienen un elevado porcentaje de agua.
11. Mantienen la cantidad de sales dentro de los niveles normales.
12. Aportan la energía necesaria para realizar las actividades diarias.
13. **¿Por qué es necesario realizar una actividad física para tener una vida saludable?, porque:**
14. Evita enfermedades que afectan al sistema nervioso y muscular.
15. Reduce los riesgos de sufrir enfermedades graves como la osteoporosis.
16. Mejora nuestra capacidad respiratoria y cardiaca, además de ayudar a mantenernos en forma.
17. Todas las anteriores.
18. **"El organismo obtiene la energía de los nutrientes, que representan el combustible para el desarrollo de las funciones vitales”. De acuerdo a esto, ¿Cómo se denominan las unidades de expresión de energía?**
19. Carbohidratos
20. Calorías (Cal) o Kilocalorías (Kcal)
21. Nutrientes
22. Lípidos.
23. **¿En cuál de los siguientes alimentos, es posible encontrar una mayor cantidad de proteínas?**
24. Pera
25. Agua
26. Carne
27. Mantequilla
28. **¿Qué función cumplen en el organismo los carbohidratos?**
29. Regulas los procesos metabólicos
30. Suministrar energía inmediata
31. Proporcionar energía de reserva
32. Llevar a cabo funciones enzimáticas
33. **“Polímeros formados por unidades estructurales más pequeñas llamadas aminoácidos”. ¿A qué tipo de nutrientes corresponde la descripción?**
34. Lípidos
35. Proteínas
36. Carbohidratos
37. Sales Minerales
38. **¿Qué nutriente aporta para el crecimiento, mantención, funcionamiento de los tejidos y el desarrollo del cerebro y la visión?**
39. Lípidos
40. Vitaminas
41. Carbohidratos
42. Sales Minerales
43. **¿Cuál es el nutriente que brindan protección y defensa al organismo ante las infecciones?**
44. El agua
45. Las proteínas
46. Las Vitaminas
47. Los carbohidratos.
48. **La guía de alimentación sana, es una propuesta se basa en un conjunto de guías alimentarias que se ilustran en un modelo de plato dividido en secciones en las que predominan las verduras, las carnes y legumbres, y las frutas. ¿Por qué los alimentos como la comida chatarra, los helados y las golosinas se ubican fuera del plato?**
49. Son alimentos saludables, ricos en nutrientes
50. Son alimentos, que debemos incluir en nuestra dieta diaria
51. Son alimentos bajos en sodio
52. Son alimentos que debemos evitar
53. **La función de las sales minerales, consiste en:**
54. Regular procesos metabólicos y formar parte de estructuras del organismo
55. Contribuir a eliminar los desechos del organismo
56. Mantener y regular la temperatura corporal
57. Formar parte de las membranas celulares y de la matriz extracelular.