Departamento de Ciencias (Prof. Gladys Martínez C. - Patricia Requena C.)

Respeto – Responsabilidad – Resiliencia – Tolerancia

CORREO CONSULTAS: **cienciascestarosa@gmail.com**

* **EVALUACIÓN 2 CIENCIAS PARA LA CIUDADANIA – 3° MEDIO**

Nombre: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_\_\_\_Fecha: \_\_\_\_\_\_\_\_\_

Objetivo (s): Aplicar habilidades científicas y el aprendizaje basado en problemas

**- Unidad 1 -** OA 01 Analizar, sobre la base de la investigación, factores biológicos, ambientales y sociales que influyen en la salud humana (como la nutrición, el consumo de alimentos transgénicos, la actividad física, el estrés, el consumo de alcohol y drogas, y la exposición a rayos UV, plaguicidas, patógenos y elementos contaminantes, entre otros).

**Puntaje Ideal: 17**

Pje. Obtenido:

NOTA:

**INSTRUCCIONES: Lea atentamente cada pregunta, utilice sus guías de estudio 3 y 4, además de lo resumido por usted, durante la creación de su video.**

**I.- RESUELVA CADA PLANTEAMIENTO SEGÚN LO SOLICITADO**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1.- Clasifique como alimento o nutriente cada ejemplo, colocando su número donde corresponda. (3 p)**1. Carne
2. Vitamina C
3. Manzana
4. Glucosa
5. Sal
6. Potasio
 | **ALIMENTOS** | **NUTRIENTES** |
|  |  |

|  |
| --- |
| **2.- ¿Cuál es la diferencia entre una dieta omnívora y una dieta vegetariana o vegana? (2p)** |

|  |
| --- |
| **3.- ¿Qué nutrientes están ausentes o en baja proporción en las dietas vegana y vegetariana?, ¿qué trastornos en la salud genera su ausencia? (2p)** |

|  |
| --- |
| **4.- ¿Estas dietas (vegetarianas y veganas) presentan algunas ventajas nutricionales? ¿Son exclusivas de ellas?****(2p)** |

|  |
| --- |
| **6.- ¿Por qué es recomendable consultar a un médico especialista antes de hacer cambios drásticos en la dieta?****(2p)** |

**SELECCIÓN MÚLTIPLE: MARCA LA ALTERNATIVA CORRECTA (1 p c/u)**

**1.- ¿Por qué es importante consumir glúcidos diariamente?**

1. Porque hacen posible todas las reacciones químicas celulares.
2. Porque entregan una reserva de energía.
3. Porque aportan energía inmediata a las células.
4. Porque colaboran con elementos regeneradores para la célula.
5. Porque contribuyen con elementos que regulan el buen funcionamiento.

**2.- ¿Cuál es la principal diferencia entre una dieta vegetariana y una dieta vegana?**

1. Una dieta vegetariana y una vegana se enfocan en la alimentación con verduras y el consumo de huevos y lácteos.
2. Una dieta vegana no usa ningún producto derivado de animales como huevos, leche, miel, lana o seda.
3. Una dieta vegetariana y una vegana permiten comer carnes blancas como el pescado.
4. Una dieta vegetariana y una vegana no tienen diferencias.

**3.- ¿Cuál de los siguientes nutrientes se RECOMIENDA consumir como suplemento en una dieta vegana?**

1. Glucosa
2. Omega 3
3. Vitamina B
4. Agua

**4.- ¿Qué ejemplos corresponden a los hábitos frecuentes de la conducta alimentaria de un adolescente?**

1. **Omitir alguna de las comidas**
2. **Seguir dietas sin indicación médica**
3. **Consumir comidas rápidas (chatarra)**
4. Sólo I
5. Sólo II
6. Sólo III
7. I – II – III

**5.- ¿Cuál es la diferencia entre alimentarse y nutrirse?**

1. Alimentarse es la acción de ingerir alimentos y nutrirse es el proceso por el cual se obtienen los nutrientes necesarios.
2. Alimentarse y nutrirse es el proceso por el cual se obtienen los nutrientes que el cuerpo necesita.
3. Nutrirse es la acción de ingerir alimentos y alimentarse es el proceso por el cual se obtienen los nutrientes necesarios.
4. Alimentarse y nutrirse es la acción de ingerir alimentos cada día.

**6.- ¿Qué afirmaciones son correctas sobre los nutrientes?**

1. **Los micronutrientes se necesitan en pequeñas cantidades para mantener la salud.**
2. **Los micronutrientes permiten obtener energía.**
3. **Los macronutrientes aportan la mayor parte de la energía para las actividades metabólicas del cuerpo.**
4. I y II
5. II y III
6. I y III
7. I – II – III

**No olvides enviar de vuelta tu evaluación al correo indicado**

**cienciascestarosa@gmail.com**

**Indicando tu NOMBRE Y CURSO**

**Y TU PAUTA DE PLANIFICACIÓN DEL PROYETO y/o TU VIDEO**

**SI AÚN NO LO ENVÍAS**