



CORPORACIÓN EDUCACIONAL SANTA VICTORIA
DEPARTAMENTO CIENCIAS NATURALES
PROFESORA: IRIS VERGARA BARRAZA
CUARTO BÁSICO

Puntaje Ideal:	Nota
Puntaje Obtenido:	

EVALUACIÓN
UNIDAD 0

CIENCIAS NATURALES

Nombre del alumno(a):	Curso:
Fecha de aplicación: ____/____/____	Fecha de entrega: ____/____/____

Objetivos a evaluar:

OA 6: Reconocer alimentos saludables y perjudiciales para el organismo.

OA 7: Identifican conductas que ayudan a prevenir el contagio de enfermedades a través de los alimentos.

Indicaciones generales:

- Lea atentamente cada pregunta antes de contestar.
- Cada pregunta o enunciado tiene una única alternativa correcta, la que deberá marcar con una X.
- Si una pregunta le causa mucha dificultad, pase a la siguiente.
- Una vez finalizada la prueba verifique que haya contestado todas las preguntas.
- Usted dispone de un tiempo de 80 minutos para contestar la prueba.



- I. **Selección única:** Marca una X sobre la letra de la alternativa correcta:
(1 punto cada respuesta correcta).

1	¿Cuál de los siguientes alimentos es saludable? A) Papas fritas B) Manzana C) Pizza D) Hamburguesa (1punto)
2	Una enfermedad provocada por falta de alimentación es: A) Obesidad. B) Desnutrición. C) Cólera. D) Hepatitis. (1punto)
3	¿En qué situaciones debo lavarme las manos? A) Después de tomar la leche. B) Después de ducharme. C) Antes de comer una fruta. D) Ninguna de las anteriores. (1punto)
4	¿Cuál de los siguientes alimentos son considerados perjudiciales para nuestra salud? A) Pasteles y bebidas B) Pescado y carnes C) Pan pita D) Frutas y verduras. (1punto)



5

El agua es fundamental en:

- A) Nos ayuda en la hidratación del cuerpo.
- B) Nos ayuda a mantener limpio nuestro cuerpo.
- C) Es vital para que nuestro cuerpo funcione.
- D) Todas las anteriores.

(1punto)

6

Horas antes de iniciar una carrera, los atletas deberían desayunar alimentos que les permitan obtener la energía inmediata necesaria para rendir una prueba.

¿Cuál de los siguientes alimentos deberían consumir?

- I. Leche.
- II. Naranja.
- III. Manzana.
- IV. Barra de cereales.

- A) I - II
- B) I - IV
- C) II – III
- D) I – III

(1punto)

7

¿Qué hábitos te pueden provocar enfermedades en tu dentadura?

- A) Cepillarse los dientes después de cada comida.
- B) Consumir alimentos ricos en calcio.
- C) Consumir dulces en gran cantidad
- D) Beber abundante agua.

(1 punto)

8

¿Qué es una dieta equilibrada?

- A) Tener alimentacion sana.
- B) Tener alimentacion chatarra.
- C) Solo comer frutas.
- D) Solo comer verduras.

(1 punto)



9

¿Qué es un habito alimenticio?

- A) Conductas y actitudes que tienen las personas para comer.
- B) Conductas y actitudes que tienen las personas para ejercitar.
- C) Conductas y actitudes que tienen las personas en su niñez.
- D) Conductas y actitudes que tienen las personas en su vejez.

(1 punto)

Observa y analiza la siguiente pirámide alimenticia y responde las preguntas:



10

¿Qué alimentos se encuentran en la base de la pirámide alimenticia?

- A) Frutas y verduras.
- B) Grasas.
- C) Cereales y pastas.
- D) Lácteos y carnes.

(1 punto)



11

Según la pirámide alimentaria ¿Qué alimentos debemos consumir en menor cantidad?

- A) Carnes y huevos.
- B) Cereales y pastas.
- C) Grasas y dulces.
- D) Frutas y verduras.

(1 punto)

12

Según la pirámide alimentaria ¿Qué alimentos nunca deben quedar fuera de un buen habito alimenticio?

- A) Carnes y huevos.
- B) Verduras y carnes.
- C) Grasas y dulces.
- D) Frutas y verduras.

(1 punto)

13

¿Desde que momento de la vida se aprenden los habitos alimenticios?

- A) Adultez
- B) Niñez
- C) Vejez
- D) Ninguna de las anteriores.

(1 punto)

14

Lee la siguiente afirmación:

Los buenos hábitos alimentarios se adquieren durante la infancia y se mantienen así a lo largo de la vida.

¿Por qué es incorrecta esta afirmación?

- A) Porque enseña que debemos modificar nuestro gusto por los alimentos en la infancia.
- B) Porque afirma que al ser adultos recordaremos lo que comíamos en la infancia.
- C) Porque asegura que los hábitos alimenticios son imposibles de modificar.
- D) Ninguna de las anteriores.

(1 punto)



15

¿Qué hábito alimentario saludable puedes recomendar a un niño de 8 años?

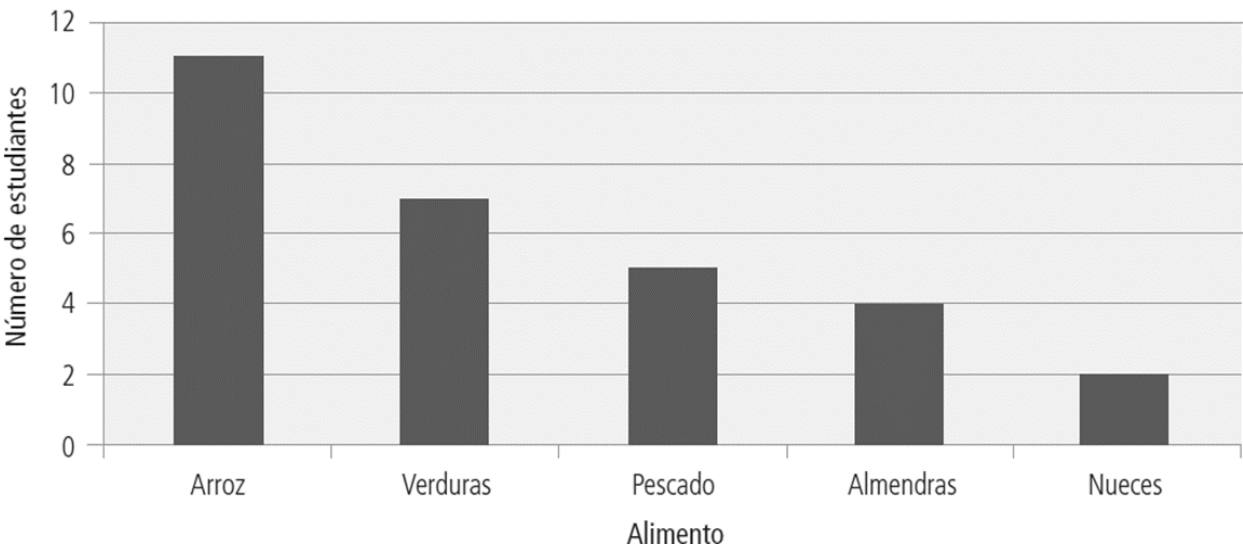
- A) Consumir cinco comidas al día.
- B) Comer solo frutas y verduras sin carbohidratos.
- C) Consumir alimentos ricos en grasa, sal y azúcar.
- D) Todas las anteriores.

1 punto)

16

Observa y analiza el siguiente gráfico, luego responde las pregunta..

Gráfico n.º 1: Alimentos que consumen los
estudiantes de Tercero Básico



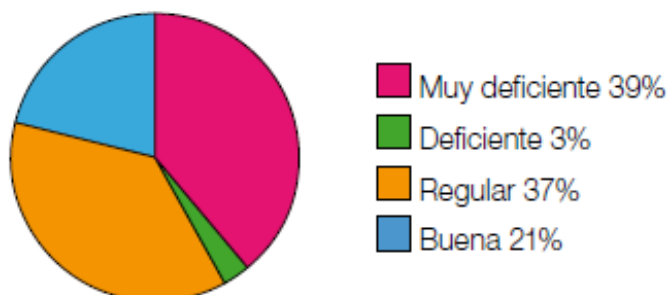
¿Qué alimento es consumido por un mayor número de estudiantes?

- A) Arroz.
- B) Pescado.
- C) Verduras.
- D) Almendras y nueces.

(1 punto)

17

Se ha hecho un estudio sobre las medidas de higiene en la preparación de alimentos en restaurantes de la ciudad. Los resultados se presentan en el siguiente gráfico:



A partir del gráfico, ¿cuál de las siguientes afirmaciones sobre el uso de medidas de higiene es correcta?

- A) La menor parte de los restaurantes de la ciudad debe mejorar su uso.
- B) La mitad de los restaurantes las desconoce, por lo que deben estudiarlas.
- C) La mayoría de los restaurantes de la ciudad las aplican, pero deben mejorar.
- D) Todas las anteriores.

(1 punto)

18

El siguiente recuadro muestra algunos pasos en los que se emplean medidas de higiene para consumir un alimento:



Para preparar una ensalada de pepinos y zanahorias, ¿cuál de las siguientes opciones señala la secuencia correcta que debes realizar?

- A) 3 – 1 – 2
- B) 1 – 2 – 3
- C) 3 – 2 – 1
- D) 3 – 1 – 3

(1 punto)

19

¿Cuál de las siguientes situaciones representa una manera adecuada de cuidar la higiene en la preparación de alimentos?



A.



B.



C.

(1 punto)

20

¿Qué método permite que los alimentos en conserva se mantengan en buenas condiciones para su consumo?

- A) Mantenerlos a temperatura ambiente.
- B) Adicionarles diversos preservantes.
- C) Conservarlos refrigerados.
- D) Abrirlos y dejarlos sobre un mueble.

(1 punto)