 Profesora: Yeniffer Molina Castillo

 Curso: 8º básico
 Asignatura: Ciencias

**EVALUACIÓN FORMATIVA II**

**Nombre: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Curso: \_\_\_ Puntaje: \_\_\_/**

La siguiente actividad tiene como finalidad monitorear tu proceso de aprendizaje, es decir, verificar lo que has aprendido en las semanas anteriores. Recuerda que los contenidos trabajados fueron:

* Nutrientes y funciones
* Índice de masa corporal y Taza metabólica Basal
* Enfermedades producidas por excesos o déficit de sustancias.
* Información nutricional y etiquetado de alimentos

Esta evaluación deberá ser entregada como plazo máximo el **viernes 5 de junio**, a través de la plataforma Alexia o al correo yeniffermolinacastillo@gmail.com

**I. Selección múltiple: Marca con una X la letra de la alternativa que consideres correcta.**

1. ¿Cuál de los siguientes alimentos debes consumir en forma moderada?
2. Naranja
3. Leche
4. Margarina
5. Pescados
6. ¿Qué aspecto toma en consideración el factor de ajuste de la TMB (Taza Metabólica Basal)?
7. La edad
8. La actividad física
9. El estado de salud
10. El sexo
11. ¿Qué nutriente le administrarías a una persona que requiere energía inmediata?
12. Carbohidratos
13. Lípidos
14. Proteínas
15. Vitaminas
16. ¿Qué nutriente aporta más calorías por gramo?
17. Carbohidratos
18. Lípidos
19. Proteínas
20. Agua
21. Los aminoácidos son los componentes (monómeros) de:
22. Carbohidratos
23. Lípidos
24. Proteínas
25. Vitaminas
26. ¿Cuál de estos alimentos es rico en Glúcidos?



1. I.
2. IIII
3. Solo I
4. Solo II
5. Solo III
6. I y II
7. La mantequilla está constituida principalmente por:

a) Proteínas

b) Carbohidratos

c) Lípidos

d) Aminoácidos

1. La carne y huevos poseen un nutriente en común, este es:

a) Proteínas

b) Carbohidratos

c) Lípidos

d) Ácidos grasos

1. ¿Qué nutrientes tienen una función reguladora?
2. Los hidratos de carbono y los lípidos.
3. Las proteínas y el agua.
4. Las vitaminas y las sales minerales.
5. Los hidratos de carbono y las proteínas.
6. A una persona se le recomendó comer muchas frutas y verduras. ¿Qué problema pudo haber presentado para que se le hiciera esta recomendación?
7. Estaba muy delgado y necesitaba energía de reserva.
8. Sus células no estaban realizando correctamente sus funciones.
9. Estaba efectuando actividad física intensa y requería energía.
10. Tenía problemas en la formación de sus hormonas.
11. ¿Qué finalidad tiene el cálculo del índice de masa corporal para estimar el estado nutricional de una persona?
12. Permite estimar el estado nutricional que tenemos.
13. Permite definir la masa corporal.
14. Permite determinar la talla corporal.
15. Permite calcular las calorías consumidas.
16. ¿cuál secuencia de unidades básicas, corresponde a los siguientes nutrientes

|  |
| --- |
| Proteínas – Carbohidratos – Lípidos |

a) Aminoácidos- Monosacáridos- Ácidos grasos

b) Monosacáridos – Ácidos grasos - Aminoácidos

c) Aminoácidos – Ácidos grasos - Monosacáridos

d) Ácidos grasos – Monosacáridos – Aminoácidos

1. La principal fuente energética utilizada por la mayoría de los organismos son:
2. lípidos
3. proteínas
4. vitaminas
5. carbohidratos
6. Antonia tiene 15 años y practica atletismo desde los 9 años; entrena tres veces por semana. Según los datos aportados, ¿qué nutrientes deberán prevalecer en su dieta?
7. Agua, carbohidratos y lípidos.
8. Proteínas, carbohidratos y agua.
9. Agua, vitamina, proteinass y carbohidratos.
10. Sales minerales, proteínas y vitaminas.
11. Roberto es un joven de 16 años. Durante la clase de educación física calculó su IMC, el que arrojó un valor de 28,1. Según este valor y lo indicado por la tabla Roberto debería:



1. disminuir la ingesta calórica.
2. consumir solo verduras.
3. hacer mucho ejercicio y consumir solo agua.
4. aumentar la ingesta calórica.
5. Mantener la ingesta de alimentos.
6. ¿Cuál(es) de las siguientes enfermedades se relaciona(n) con un déficit nutricional?
7. Hipertensión
8. Anorexia
9. Obesidad
10. Diabetes
11. De la siguiente información nutricional, ¿Qué alimento es más saludable?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Alimento** | **Calorías por 100g** | **Lípidos** |
| Mantequilla | 748 | 82 |
| Yogurt | 80 | 1,5 |

1. La mantequilla ya que posee mayor cantidad de calorías.
2. La mantequilla ya que posee mayor cantidad de lípidos.
3. El yogurt ya que aporta energéticamente más pero posee menos lípidos.
4. El yogurt ya que posee menor cantidad de calorías y lípidos.