

Primer ensayo ciencias naturales

1. Renata buscó información acerca de la pubertad. Entonces encontró que las niñas pasarán por los siguientes cambios: desarrollo mamario, menstruación, aparición de vello axilar, aparición de vello púbico, ensanchamiento de las caderas.

- ¿Cómo debería clasificar la información que encontró Renata?

A. Características de la adolescencia y la pubertad.
B. Cambios físicos y psicológicos de la adolescencia.
C. Características sexuales secundarias de las mujeres.
D. Cambios físicos y hormonales de la adolescencia.

2. Un científico en el año 1900 realizó una investigación sobre la pubertad, para ello utilizó ratones de laboratorio recién nacidos a los que les extrajo los testículos y les administró diariamente hormonas sexuales masculinas.

- ¿Cuál de los siguientes resultados debería haber obtenido el científico?

A. Los ratones crecieron muy poco y no desarrollaron las características sexuales secundarias.
B. Los ratones llegaron a la edad adulta y desarrollaron las características sexuales secundarias.
C. Los ratones crecieron mucho y no desarrollaron las características sexuales secundarias.
D. Los ratones llegaron a la edad adulta y se reprodujeron normalmente.

3.- ¿Cuál de los siguientes conjuntos de alimentos es más adecuado para mantener la salud de nuestros cuerpos?

- a. Manzana, hamburguesa y palta.
- b. Huevo, arroz y repollo.
- c. Pollo, lechuga y pie de limón.
- d. Empanadas, sandía y acelga.

4.- En la pubertad se producen cambios físicos en hombres y mujeres. ¿Cuál de estos cambios, normalmente se produce solo en hombres?

A. Se desarrollan las mamas.
B. La voz se hace más ronca.
C. Aumentan los olores corporales.
D. Aparecen vellos en los genitales.

5.- Los estudiantes de un Sexto básico están iniciando la pubertad. ¿Qué cambios se podrán observar en las niñas y en los niños durante esta etapa?

A. Cambio de voz.
B. Ensanchamiento de caderas.
C. Ensanchamiento de espaldas.
D. Aparición de vello en las axilas.



6.- ¿En cuál de las siguientes etapas de la vida una persona alcanza la madurez sexual Biológica?

- a. Vejez.
- b. Niñez.
- c. Adultez.
- d. Adolescencia.

6.- “Son los alimentos que aportan la mayor cantidad de energía (calorías) para que nuestro cuerpo pueda funcionar”. Corresponde a la definición de:

- a) Alimentos Restauradores
- b) Alimentos Energéticos
- c) alimentos de origen mineral
- d) Ninguna de las anteriores.

7.- “Son alimentos que nos aportan la materia necesaria para la construcción de los tejidos, músculos y fortalecen algunos órganos como los huesos, cerebro, estómago y corazón”, corresponde a la definición de:

- a) Alimentos reguladores
- b) Comida Chatarra
- c) Alimentos constructores o estructurales.
- d) Alimentos sanos

8.- La nutrición es:

- a) Es cuando nos alimentamos solo con verduras y frutas para ser más sanos.
- b) Incluye una variedad de alimentos con proteínas como mariscos, carnes magras, huevos, legumbres
- c) Es un proceso inconsciente, en el que nuestro organismo transforma y utiliza las sustancias químicas que contiene los alimentos
- d) Ninguna de las anteriores.

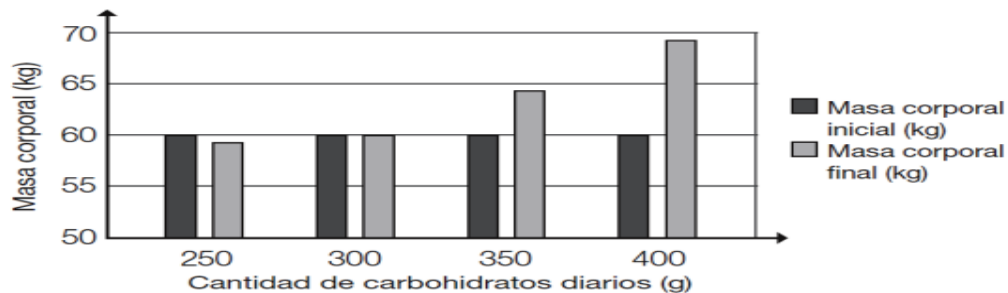
9.- Algunos beneficios de la actividad física son:

- a) Reduce la grasa, reduce la depresión, previene la diabetes, mejora el sueño y mantiene el peso.
- b) Ayuda a mejorar la ingesta de bebidas con azúcar, comer sin preocuparse del peso.
- c) Permite que podamos dormir menos, podemos comer más alimentos grasos y altos en azúcares.
- d) Todas las anteriores

10.- ¿Cuál de las siguientes opciones, en relación con los microorganismos utilizados para elaborar alimentos, es incorrecta?

- A) Bacteria – Yogur.
- B) Hongo – Pan.
- C) Hongo – Mantequilla.
- D) Bacteria – Queso

11.- Un nutricionista recopiló información sobre el efecto del consumo de carbohidratos en la masa corporal de diferentes personas. Sus resultados se muestran a continuación:



A partir de los resultados, ¿qué pudo concluir el nutricionista sobre el efecto de los carbohidratos en la masa corporal de las personas?

- A) Una dieta con 350 g de carbohidratos es la ideal para mantener la masa corporal.
- B) Una dieta que contiene más de 300 g de carbohidratos diarios favorece el aumento de masa corporal.
- C) Una dieta con 300 g o menos de carbohidratos promueven la pérdida de masa corporal.
- D) Una dieta que contiene carbohidratos promueve el aumento de masa corporal.

12.- Sebastián sabe que existen nutrientes cuya función principal es aportar energía a nuestro organismo. Sin embargo, no conoce cuál de ellos permite (principalmente) almacenar energía para usarla a largo plazo. ¿Cuál es dicho nutriente?

- A) Lípidos.
- B) Proteínas.
- C) Carbohidratos.
- D) Sales minerales

13.- ¿En cuál de las siguientes alternativas se presenta de manera correcta a los distintos tipos de nutrientes con sus respectivas funciones?

	nutrientes energéticos	nutrientes constructores	nutrientes reguladores
A)	Permiten la construcción y reparación de tejidos y órganos corporales.	Contribuyen al buen funcionamiento orgánico.	Proporcionan la energía necesaria para la actividad del cuerpo.
B)	Proporcionan la energía necesaria para la actividad del cuerpo.	Permiten la construcción y reparación de tejidos y órganos corporales.	Contribuyen al buen funcionamiento orgánico.
C)	Permiten la construcción y reparación de tejidos y órganos corporales.	Proporcionan la energía necesaria para la actividad del cuerpo.	Contribuyen al buen funcionamiento orgánico.
D)	Proporcionan la energía necesaria para la actividad del cuerpo.	Contribuyen al buen funcionamiento orgánico.	Permiten la construcción y reparación de tejidos y órganos corporales.

14.- Imagina que eres un(a) especialista en nutrición y debes recomendarle a una persona, una dieta que le permita reconstruir músculos y tejidos corporales. ¿Cuál de los siguientes nutrientes debe predominar en la dieta?

- A) Los lípidos.
- B) Las proteínas.
- C) Los carbohidratos.
- D) Las vitaminas y sales minerales.

15.- Un médico recomendó a Germán el consumo de leche, pues su cuerpo necesitaba lactobacilos. Como a Germán sólo le gusta tomar leche chocolatada, decidió investigar si esa leche era igual que la recomendada por el médico.

¿Qué debería investigar Germán?

- A) ¿La leche chocolatada contiene lactobacilos?
- B) ¿Para qué sirve el consumo de lactobacilos?
- C) ¿Todos los tipos de leche aportan los mismos nutrientes?
- D) ¿Qué son los lactobacilos?

16.- ¿Cuál es la función de las vitaminas y las sales minerales en nuestro organismo?

- A) Aportar energía que puede ser empleada rápidamente.
- B) Aportar energía que se almacena para ser usada a largo plazo.
- C) Reparar tejidos dañados y construir nuevos tejidos.
- D) Regular los diferentes procesos corporales.

17.- Uno de los factores a tener en cuenta en las dietas alimenticias son los nutrientes. Sin embargo, no todos aportan energía. ¿Cuáles de los siguientes nutrientes no proporcionan energía?

- A) Los lípidos.
- B) Las proteínas.
- C) Las vitaminas y las sales minerales.
- D) Los carbohidratos

18.- Con respecto a la nutrición, ¿cuál de las siguientes afirmaciones es incorrecta?

- A) El agua no aporta calorías, pero es esencial para el organismo.
- B) Para estar sano se debe consumir una cantidad fija de calorías, independiente de la edad.
- C) Se puede producir una enfermedad nutricional por exceso de ingesta.
- D) La dieta debe contener los nutrientes en cantidad y calidad adecuadas.

19.- ¿Cuál(es) de las siguientes funciones, llevan a cabo los carbohidratos?

- I. Proporciona energía de reserva a las células.
- II. Proporciona energía de uso inmediato a la célula.
- III. Permite la reparación de estructuras y tejidos.

- A) Sólo I.
- B) Sólo II.
- C) Sólo III.
- D) I, II y III

20.- Los deportistas de alto nivel necesitan formar tejido muscular e ingerir alimentos que les proporcionen energía inmediata. Por esta razón deben consumir:

- A) lípidos y proteínas.
- B) lípidos y carbohidratos.
- C) proteínas y carbohidratos.
- D) proteínas y vitaminas.

21.- De acuerdo a la Información Nutricional ¿Qué nutriente presenta el alimento en mayor cantidad?

- A) Energía
- B) Proteínas
- C) Grasa total
- D) Carbohidratos

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción: 1 vaso 200 mL		
Porciones por envase: 5		
	100 mL	1 porción
Energía (kcal)	36	72
Proteínas (g)	3.5	7.0
Grasa total (g)	0.1	0.2
Carbohidratos (g)	5.2	10.4
Lactosa (g)	5.2	10.4
Sodio (mg)	48	96
Potasio (mg)	165	330

22.- De acuerdo a la Información Nutricional ¿Qué nutriente presenta el alimento en menor cantidad?

- A) Energía
- B) Proteínas
- C) Grasa total
- D) Carbohidratos

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción: 1 vaso 200 mL		
Porciones por envase: 5		
	100 mL	1 porción
Energía (kcal)	36	72
Proteínas (g)	3.5	7.0
Grasa total (g)	0.1	0.2
Carbohidratos (g)	5.2	10.4
Lactosa (g)	5.2	10.4
Sodio (mg)	48	96
Potasio (mg)	165	330

23.- Conocer la información nutricional que trae cada alimento, nos permite saber:

- A) Cuando vence el producto
- B) Los aportes de los diferentes nutrientes que trae el alimento
- C) La porción necesaria
- D) Todas las anteriores

24.- . Cuando se mencionan cambios experimentados en la pubertad, como la producción de gametos y el aumento de la estatura, ¿a qué dimensión se hace referencia?

- A) Social.
- B) Afectiva.
- C) Biológica.
- D) Sicológica

25.- Es una etapa en donde se experimentas profundos cambios físicos, sociales y psicológicos esta etapa se llama:

- a) Niñez
- b) Adultez
- c) Vejez
- d) Adolescencia

26.- En la pubertad la persona aún no está del todo preparada para asumir la maternidad o la paternidad. Esto se debe, principalmente, a que aún no se ha alcanzado la madurez en otras dimensiones de la vida del ser humano. Estas dimensiones son:

- a) Física y química
- b) Bilógica y física
- c) Biológica, física y psicológica
- d) Afectiva, psicológica, biológica y social