**Guía evaluativa de Ciencias Naturales5° año**

**Unidad 2: ¿Cómo afecta la alimentación a la salud de las personas?**

Objetivo: identificar la información nutricional presentes en algunos alimentos envasados y compararlos entre sí.

**Nombre :\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Puntaje total: 23 Puntaje obtenido:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Nota:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Observa la información nutricional de los dos envases de leche de diferente marca y luego responde.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Envase 1 |  | Envase 2 |
| **INFORMACIÓN NUTRICIONAL** |  | **INFORMACIÓN NUTRICIONAL** |
| Porción: 1 vaso (200mL) |  | Porción: 1 vaso (200mL) |
| Porciones por envase: 5  |  | Porciones por envase: 5 |
|  | 100 mL | 1 porción |  |  | 100mL | 1 porción |
| Energía (kcal) | 60,2 | 120,4 |  | Energía (kcal) | 40,1 | 80,2 |
| Proteínas (g) |  3,0 |  6,0 |  | Proteínas (g) |  3,0 |  6,0 |
| Grasa total (g) |  3,2 |  6,3 |  | Grasa total (g) |  0,3 |  0,9 |
| Hidratos de carbono disponibles (g) |  4,6 |  9,2 |  | Hidratos de carbono disponibles (g) |  4,6 |  9,2 |
| Calcio (mg) | 110 | 28% |  | Calcio (mg) | 120 | 30% |

1)¿Para saber la energía que aporta cada caja de leche en qué te debes fijar?(2 puntos)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2) ¿Qué nutriente entregan en la misma cantidad ambas leches?(2 puntos)

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3) ¿Cuál de las leches es menos saludable y por qué?(4 puntos)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4) Si solo quisieras reforzar tus huesos, ¿cuál leche elegirías y por qué?(4 puntos)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5) ¿Por qué estas leches no tienen ningún sello?(3 puntos)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6) Pedro dice que la leche del envase 1 menos saludable. ¿Tiene razón Pedro? Explica. (3 puntos)

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7) De acuerdo a la información nutricional ¿qué leche elegirías y por qué? (5 puntos)

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_