|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **% DIFICULTAD** | **PUNTAJE TOTAL** | **PUNTAJE OBTENIDO** | **PORCENTAJE OBTENIDO**  |
| 60% | 40 |  |  |

****

**COLEGIO PEDRO DE VALDIVIA DE VILLARRICA**

Departamento de ciencias

Felipe Vidal

3° y 4° Medio

**EVALUACIÓN FORMATIVA 1**

**CIENCIAS PARA LA CIUDADANIA (COMO CONTRIBUIR A MI SALUD Y A LA DE LOS DEMAS)**

|  |  |
| --- | --- |
| **NOMBRE:** |  |
| **CURSO:** | 3° Y 4° MEDIO  | **FECHA:** | ABRIL 2020 |
| **OBJETIVO(S) DE APRENDIZAJE** | **HABILIDADES** | **CONTENIDOS** |
| * Analizar, sobre la base de la investigación,

factores biológicos, ambientales y sociales que influyen en la salud humana (comola 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). | * RELACIONAR LOS ALIMENTOS CON LOS APORTES NUTRITIVOS DE CADA UNO
* DETECTAR PROBLEMAS ALIMENTICIOS PRODUCTO DE UNA DIETA VEGETARIANA/VEGANA MAL IMPLEMENTADA
* CRITICAR LAS DIETAS OMNIVORAS Y VEGETARIANAS EN BASE AL CONOCIMIENTO DE CADA UNA DE ELLAS Y LOS APORTES NUTRICIONALES QUE ESTAS PRESENTAN
* ESTABLECES VENTAJAS Y DESVENTAJAS DEL LA PRODUCCOIN Y CONSUMO DE ALIMENTOS TRANSGENICOS
* CONOCER QUE ES UN ORGANISMO MODIFICADO GENÉTICAMENTE
 | * NUTRICION
* NUTRIENTES
* PROTEINAS
* CARBOHIDRATOS
* LIPIDOS
* VITAMINAS
* MINERALES
* DIETAS OMNIVORAS, VEGETARIANAS Y VEGANAS
* ORGANISMOS TRANSGÉNICOS
* ALIMENTOS TRANSGÉNICOS
 |

1. **Molecularmente hablando ¿Cuál es la finalidad por la que nos alimentamos? (2 puntos)**

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

1. **Menciona los 5 nutrientes principales que obtenemos de los alimentos. (5 puntos)**

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

1. **¿Qué tenemos que hacer para poder obtener las cantidades necesarias de cada uno de los nutrientes mencionados? (3 puntos)**

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

1. **Observa la siguiente pirámide alimenticia y luego selecciona los alimentos que te permitirían completar una dieta vegetariana y otra vegana. Debes contemplar la elaboración de un desayuno, almuerzo y cena con sus alimentos específicos, menciona a lo menos 2 alimentos por cada uno. (6 puntos) Luego responde las preguntas.**
2. Dieta vegetariana y vegana

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Dieta Vegetariana | Dieta Vegana |
| Qué alimentos debería comer en el Desayuno: |  |  |
| Qué alimentos debería comer en el Almuerzo: |  |  |
| Qué alimentos debería comer en laCena: |  |  |



1. **A partir de la dieta que elaboraste ¿Crees que una persona tendría motivos para volverse vegetariana o vegana? Menciona un argumento y fundaméntalo(2 puntos)**

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

1. **¿Qué dificultades podría presentar el tener una dieta estrictamente vegetariana o vegana? (3 puntos)**

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

1. **Teniendo en cuenta el propósito de una nutrición saludable, las distintas dietas y requerimientos energéticos (cantidad de alimentos que ingerimos v/s energía que gastamos). Detalla en la tabla en qué consiste tu dieta habitual o diaria normalmente**
2. Dieta personal(3 puntos)

|  |  |
| --- | --- |
|  | Mi dieta habitual |
| Qué alimentos consumo en el Desayuno: |  |
| Qué alimentos consumo en el Almuerzo: |  |
| Qué alimentos consumo en la Cena: |  |

1. **¿Cómo considerarías que es tu alimentación? Fundamenta tu respuesta teniendo en cuenta tu actividad física e ingesta de alimentos, tipos de alimentos y cantidades consumidas, contextura, etc. (3 puntos )**

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

1. **Lee la siguiente definición:**

“poseen en su composición **uno o varios genes diferentes** de los que se les atribuyen en un principio. Mediante técnicas de [biotecnología](https://www.muyinteresante.es/ciencia/articulo/biotecnologia-en-la-cesta-de-la-compra), se pueden utilizar genes extraídos de seres vivos, modificados en laboratorios y reintroducidos en el mismo u otro organismo”

1. **Responde en relación a la definción:**
2. **Esta definición a qué tipo de organismo corresponde(1 punto)**

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

1. **Entrega un ejemplo** **y explica cómo se obtiene** **(2 puntos)**

:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Lee la información entregada y completa la tabla ubicando las ventajas y desventajas de producir y/o consumir alimentos transgénicos (6 puntos)**



|  |  |
| --- | --- |
| Ventajas  | Desventajas/problemas |
|  |  |
|  |  |
|  |  |



1. **¿Qué dificultades podría encontrarse una persona que quiera alimentarse sanamente con una dieta vegetariana y libre de alimentos transgénicos? (4 puntos )**

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