|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Fase** | **4** | **Grado** | **3°** | | **Campo** | **Lenguajes** |
| **Nombre del proyecto** | | | | **Dime qué comes y te diré quién eres** | | |

Nombre del (de la) alumno(a): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Grado y grupo: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ No. Aciertos: \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Calificación: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Fecha de aplicación: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**INDICACIONES: Lee con atención la pregunta y encierra la letra de la respuesta correcta.**

1.- Luis necesita buscar información acerca de los conceptos: alimentación, nutrición, obesidad, caloría, grasa. ¿En dónde debe buscar la información de los conceptos?

|  |  |
| --- | --- |
| a) Carteles | c) Recetario |
| b) Diccionario | d) Anuncio publicitario |

2.- Son preguntas que sirven para realizar una entrevista a un doctor o nutriólogo acerca de una alimentación saludable y equilibrada.

|  |
| --- |
| a) ¿Qué es el ejercicio?, ¿a qué edad se debe de empezar a practicar el ejercicio?, ¿qué ejercicios recomienda para mantener una buena salud?, ¿cuánto tiempo al día se debe de realizar ejercicio?, ¿qué ejercicios ayudan a tener músculos fuertes? |
| b) ¿Qué tipos de alimentos existen?, ¿qué alimentos debemos consumir para tener salud?, ¿qué alimentos son dañinos para la salud?, ¿para qué sirve el plato del buen comer y la jarra del buen beber?, ¿qué recomendaciones da para tener una alimentación saludable? |
| c) ¿Cuántas horas de sueño necesito realmente cada noche?, ¿qué puedo hacer para mejorar la calidad de mi sueño?, ¿qué estrategias recomienda para manejar el estrés de manera efectiva?, ¿hay signos de alerta que deba observar en cuanto a mi salud mental? |
| d) ¿Qué vacunas y chequeos regulares son esenciales para mantenerme saludable?, ¿cuáles son las mejores prácticas para prevenir enfermedades comunes?, ¿qué consejos tiene para mantener una buena higiene personal?, ¿con qué frecuencia debería realizarme chequeos dentales? |

3.- Luis realizó un cuestionario para realizar una entrevista a un doctor con las siguientes preguntas:

Qué alimentos son saludables, qué porciones de los grupos de alimentos debemos consumir, cuál es la cantidad de carne que debemos consumir semanalmente, qué alimentos nos ayudan a mejorar la salud.

¿Qué error cometió al redactar las preguntas?

|  |  |
| --- | --- |
| a) Uso de puntos y comas | c) Uso de signos de interrogación |
| b) Uso de comas | d) Uso de signos de admiración |

4.- ¿Qué tipos de preguntas se pueden redactar al elaborar cuestionarios para encuestar a personas?

|  |  |
| --- | --- |
| a) Interrogativas e imperativas | c) Opción múltiple y jerarquización |
| b) Abiertas y cerradas | d) Correlación y orden alfabético |

5.- Las preguntas ¿consumes frutas y verduras durante el día?, ¿evitas el consumo de alimentos ultra procesados en tu dieta diaria?, ¿bebes al menos ocho vasos de agua al día?, ¿qué tipo de preguntas son?

|  |  |
| --- | --- |
| a) Abiertas | c) Retóricas |
| b) Opción múltiple | d) Cerradas |

6.- ¿Cuál de las siguientes palabras aparece primero en el diccionario?

|  |  |
| --- | --- |
| a) Obesidad | c) Caloría |
| b) Comida | d) Nutrición |

7.- Son formas en que podemos organizar e interpretar los datos obtenidos en la aplicación de una encuesta.

|  |
| --- |
| a) Tablas de frecuencia y gráficas de barras |
| b) Tablas de organización y frecuencias |
| c) Tendencias y predominancias |
| d) Secuencias y series gráficas |

8.- ¿Qué debes realizar si deseas conocer el tipo de alimentación que se consume en tu escuela?

|  |  |
| --- | --- |
| a) Entrevista | c) Encuesta |
| b) Investigar en libros o internet | d) Fichas de resumen |

9.- Selecciona la opción que relaciona correctamente las palabras con su significado.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. Encuesta |  | (W) Documento en que se presentan los resultados de una encuesta. |
| 1. Partes del informe de resultados |  | (X) Se utilizan frecuentemente para explicar, comparar y ejemplificar los resultados del informe. |
| 1. Frases o nexos |  | (Y) Introducción, desarrollo y conclusiones. |
| 1. Informe |  | (Z) Tiene como finalidad averiguar la opinión de las personas sobre algo. |

|  |  |
| --- | --- |
| a) 1W – 2Y – 3Z – 4X | c) 1W – 2X – 3Y – 4Z |
| b) 1Z – 2Y – 3X – 4W | d) 1Y – 2Z – 3X – 4W |

10.- Escribe 4 acciones que puedes poner en práctica para cambiar los hábitos alimenticios y mejorar tu salud.

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

11.- Escribe 3 acciones que puedes realizar para evitar la obesidad.

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

12.- Escribe un menú saludable con alimentos y productos de tu comunidad.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Desayuno | Comida | Cena |
|  |  |  |

**CLAVE DE RESPUESTAS**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **REACTIVO** | **RESPUESTA** |  | **ACIERTOS** | **CALIFICACIÓN** |
| 1 | b |  | 12 | 10 |
| 2 | b |  | 11 | 9.1 |
| 3 | c |  | 10 | 8.3 |
| 4 | b |  | 9 | 7.5 |
| 5 | d |  | 8 | 6.6 |
| 6 | c |  | 7 | 5.8 |
| 7 | a |  | 6 | 5 |
| 8 | c |  | 5 | 4.1 |
| 9 | b |  | 4 | 3.3 |
| 10 | Respuesta abierta |  | 3 | 2.5 |
| 11 | Respuesta abierta |  | 2 | 1.6 |
| 12 | Respuesta abierta |  | 1 | 0.8 |

**TABLA DE ESPECIFICACIONES**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **REACTIVO** | **CAMPO** | **CONTENIDO** | **PDA** |
| 1 |  | Búsqueda y manejo reflexivo de información. | Reflexiona sobre el orden alfabético en diccionarios e índices de otras obras de consulta y lo emplea para localizar información. |
| 2 |  | Búsqueda y manejo reflexivo de información. | Formula preguntas para realizar la búsqueda de información y las responde luego de localizar la información correspondiente. |
| 3 |  | Búsqueda y manejo reflexivo de información. | Emplea los signos de interrogación al elaborar preguntas. |
| 4 y 5 |  | Entrevistas con personas de la comunidad para conocer diversos temas. | Comprende la utilidad de elaborar cuestionarios para obtener la información que desea, y reconoce la diferencia entre plantear preguntas cerradas y abiertas. |
| 6 |  | Búsqueda y manejo reflexivo de información. | Reflexiona sobre el orden alfabético en diccionarios e índices de otras obras de consulta y lo emplea para localizar información. |
| 7 |  | Organización e interpretación de datos. | Recolecta, organiza, representa e interpreta datos en tablas de frecuencias para responder preguntas de su interés. |
| 8 |  | Entrevistas con personas de la comunidad para conocer diversos temas. | Comprende la utilidad de elaborar cuestionarios para obtener la información que desea, y reconoce la diferencia entre plantear preguntas cerradas y abiertas. |
| 9 |  | Comprensión y producción de textos discontinuos para organizar actividades y ordenar información. | Reflexiona sobre la utilidad de los formatos para organizar actividades e información. |
| 10 y 11 |  | Alimentación saludable, con base en el Plato del Bien Comer, así como prácticas culturales y la toma de decisiones encaminadas a favorecer la salud y el medio ambiente y la economía familiar. | Propone y practica acciones para favorecer una alimentación saludable, como consumir alimentos naturales, de la localidad y de temporada, en la cantidad recomendada para su edad, beber agua simple potable; disminuir el consumo de alimentos con exceso de grasas, azúcares y sal, entre otras. |
| 12 |  | Hábitos saludables, para promover el bienestar en los seres vivos. | Distingue alimentos saludables y no saludables para preparar alimentos y promover la alimentación saludable. |