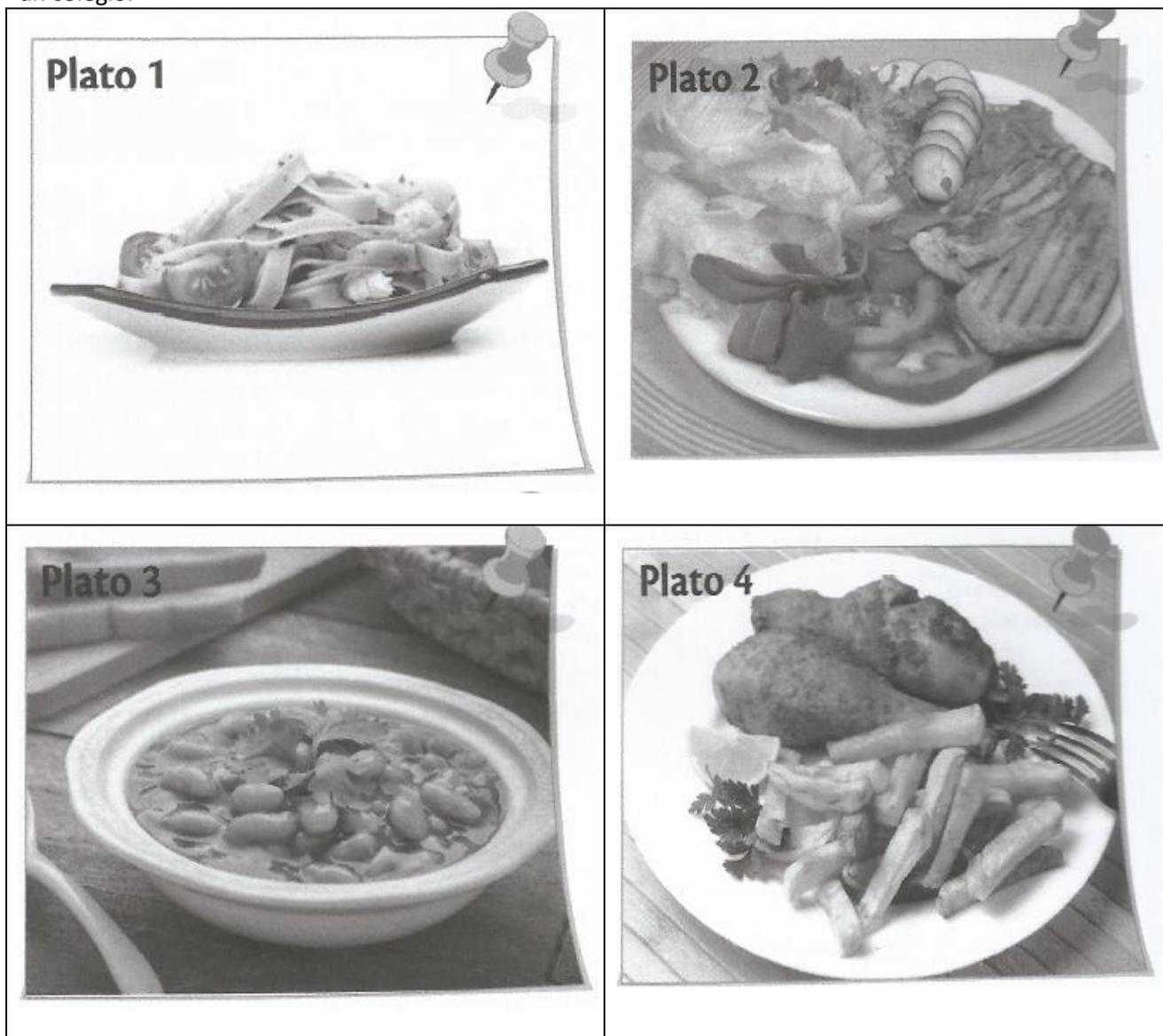


NOMBRE: \_\_\_\_\_ CURSO: \_\_\_\_\_

|                      |   |        |  |   |
|----------------------|---|--------|--|---|
| GUIA Nº 4            | FECHA: 04 DE MAYO 2020  |        | NOMBRE DE LA GUIA  | EL PODER DE LOS NUTRIENTES  |
| ASIGNATURA           | CIENCIAS NATURALES  |        | NIVEL  | 8º BASICO   |
| UNIDAD               | Biología:<br>nutrición<br>y salud   | OA Nº6 | Investigar experimentalmente y explicar las características de los nutrientes (carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua) en los alimentos y sus efectos para la salud humana. |   |
| OBJETIVO DE LA GUIA. | <ul style="list-style-type: none"> <li>* Identificar los principales nutrientes presentes en los alimentos.</li> <li>* Describir la función de los principales nutrientes.</li> <li>* Comparar el aporte nutritivo de distintos alimentos.</li> </ul> |        | INDICADORES DE EVALUACION.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>* Asocian nutrientes como proteínas, carbohidratos y lípidos a sus unidades estructurales (aminoácidos, monosacáridos y ácidos grasos respectivamente).</li> <li>* Investigan los principales características y funciones en el organismo, de los alimentos de consumo cotidiano.</li> <li>* Interpretan la información nutricional del etiquetado de alimentos para seleccionar los que son saludables</li> </ul> |

|  |   |
|--|---|
| INSTRUCCIONES PARA EL DESARROLLO DE LA GUIA. | <p>*Para poder desarrollar esta guía de una manera más óptima es necesario que LEAS Y TE APOYES en tu texto de estudio liberado por el ministerio de educación. <a href="https://curriculumnacional.mineduc.cl/614/w3-article-70197.html#objetivosrecurso">https://curriculumnacional.mineduc.cl/614/w3-article-70197.html#objetivosrecurso</a></p> <p>Unidad 1 “Cuerpo humano en acción”<br/>Lección 1 “El poder de los nutrientes”<br/>Paginas: 10 a la 23</p> <p>* Cada una de los contenidos presentan instrucciones según la necesidad.</p> <p><b>* Importante para las guías 1 –2 – 3 y 4 puede realizar las siguientes opciones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*Si no puede imprimirlas respóndalas en su cuaderno indicando el numero de la guía</li> <li>*Responderlas y pegarlas en su cuaderno de ciencias.</li> <li>*Guardarlas en una carpeta que será revisada cuando volvamos a clases presenciales.</li> </ul> <p>Para cualquier consulta enviar correo a:</p> <p><a href="mailto:ciencias.78.glorialuna@gmail.com">ciencias.78.glorialuna@gmail.com</a></p> |
|--|---|

1.- A continuación, se muestran distintos platos que conforman el menú para el almuerzo en el casino de un colegio.



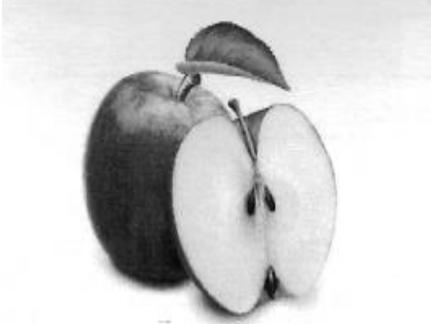
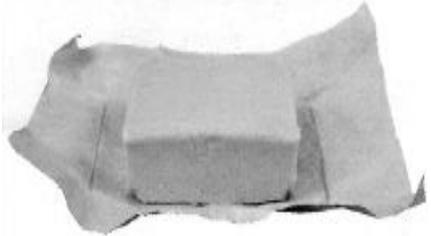
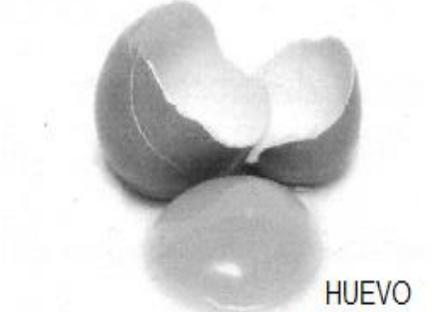
a) Selecciona dos alimentos de cada plato e identifica su principal nutriente. Completa la siguiente tabla:

| PLATO | ALIMENTO | NUTRIENTE |
|-------|----------|-----------|
| 1     |          |           |
|       |          |           |
| 2     |          |           |
|       |          |           |
| 3     |          |           |
|       |          |           |
| 4     |          |           |
|       |          |           |

b) Identifica cuál de los platos es el que posee menor cantidad de carbohidratos. Marca con una X

|         |                          |         |                          |         |                          |         |                          |
|---------|--------------------------|---------|--------------------------|---------|--------------------------|---------|--------------------------|
| Plato 1 | <input type="checkbox"/> | Plato 2 | <input type="checkbox"/> | Plato 3 | <input type="checkbox"/> | Plato 4 | <input type="checkbox"/> |
|---------|--------------------------|---------|--------------------------|---------|--------------------------|---------|--------------------------|

2.- Completa la tabla con la información que se solicita

| ALIMENTO   | PRINCIPAL NUTRIENTE QUE CONTIENE | FUNCION QUE CUMPLE |
|--|----------------------------------|--------------------|
|  <p>TALLARINES</p>    |                                  |                    |
|                      |                                  |                    |
|  <p>MANTEQUILLA</p> |                                  |                    |
|  <p>HUEVO</p>       |                                  |                    |

¿Qué alimentos debe consumir una persona que sufre de anemia y necesita Hierro?

- a) leche y derivados lácteos
- b) frutas como el plátano y la palta
- c) carnes rojas, huevos y legumbres
- d) vegetales de hoja verde y frutos secos

3.- A continuación, se muestra la información nutricional de dos tipos de leches. A partir de ellas, desarrolla las actividades propuestas:

| Información nutricional leche 1 |        |           |
|---------------------------------|--------|-----------|
| Porción: 1 taza (200 mL)        |        |           |
| Porciones por envase: 5         |        |           |
|                                 | 100 mL | 1 porción |
| Energía (kcal)                  | 59     | 118       |
| Proteínas (g)                   | 3,15   | 6,3       |
| Lípidos (g)                     | 3,1    | 6,2       |
| Carbohidratos (g)               | 4,9    | 9,8       |
| Sodio (mg)                      | 32     | 64        |
| Calcio (mg)                     | 118    | 30 %*     |

\* % en relación con la dosis diaria recomendada

| Información nutricional leche 2 |        |           |
|---------------------------------|--------|-----------|
| Porción: 1 taza (200 mL)        |        |           |
| Porciones por envase: 5         |        |           |
|                                 | 100 mL | 1 porción |
| Energía (kcal)                  | 33     | 66        |
| Proteínas (g)                   | 3,15   | 6,3       |
| Lípidos (g)                     | 0,1    | 0,2       |
| Carbohidratos (g)               | 4,9    | 9,8       |
| Sodio (mg)                      | 52     | 104       |
| Calcio (mg)                     | 112    | 28 %*     |

\* % en relación con la dosis diaria recomendada

a) compara la información nutricional de ambas leches. Escribe una S o una D en cada recuadro, según si los siguientes criterios corresponden a SEMEJANZAS o DIFERENCIAS, respectivamente:

|  |                                     |
|--|-------------------------------------|
|  | Cantidad de energía que aportan     |
|  | Cantidad de proteínas que contienen |
|  | Cantidad de lípidos que aportan     |

|  |   |
|--|---|
|  | Cantidad de carbohidratos que contienen |
|  | Cantidad de Sodio que aportan           |
|  | Cantidad de Calcio que contienen        |

b) ¿Cuál de los dos tipos de leche aporta una menor cantidad de energía? ¿En qué te basas para afirmarlo? \_\_\_\_\_

c) ¿Cuál de los dos tipos de leche debiera consumir una persona que tiene sobrepeso? Explica en que te basaste. \_\_\_\_\_