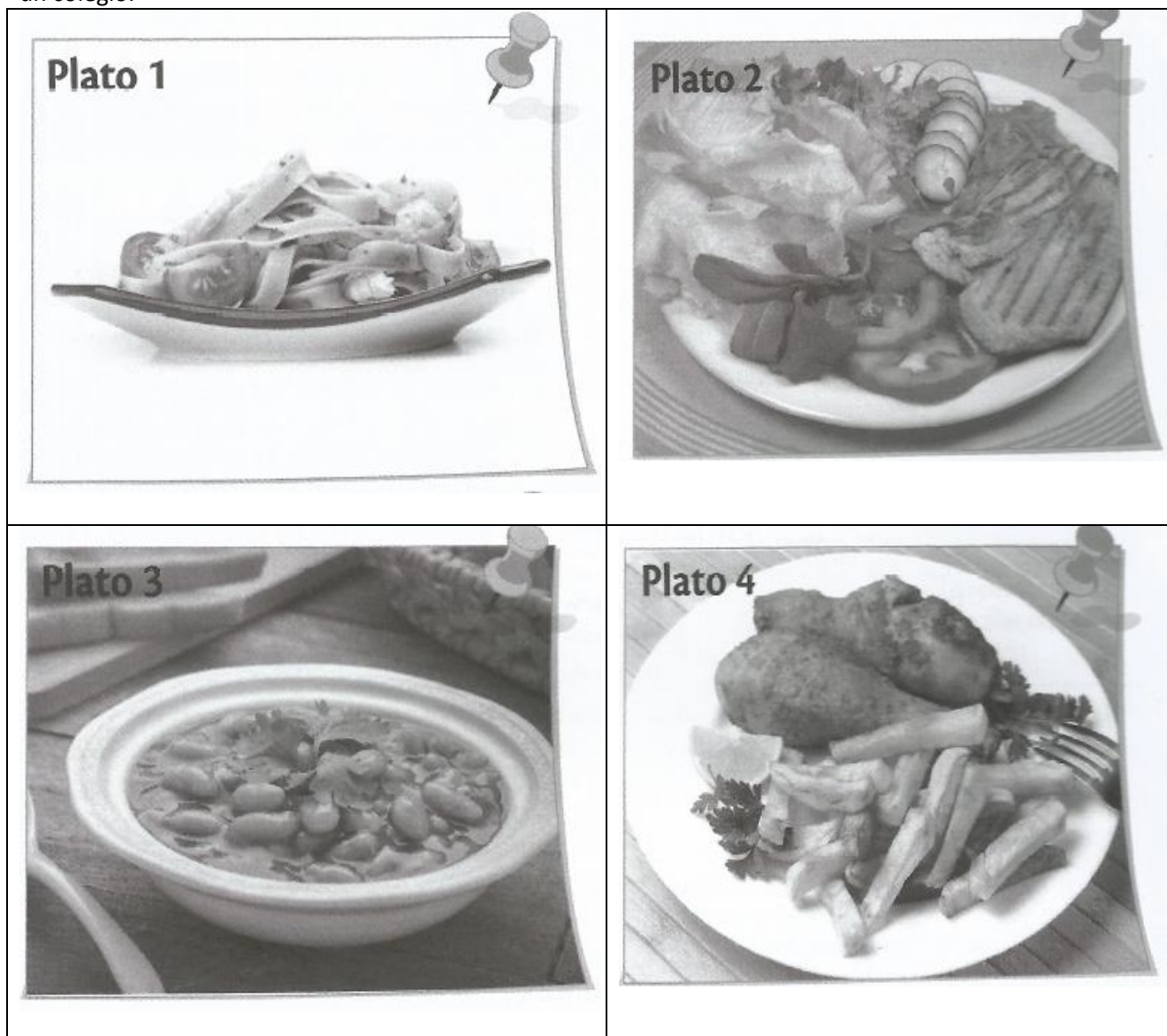


NOMBRE: \_\_\_\_\_ CURSO: \_\_\_\_\_

GUIA Nº 4	FECHA: 04 DE MAYO 2020		NOMBRE DE LA GUIA	EL PODER DE LOS NUTRIENTES
ASIGNATURA	CIENCIAS NATURALES		NIVEL	8 º BASICO
UNIDAD	Biología: nutrición 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” Lección 1 “El poder de los nutrientes” 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. \_\_\_\_\_

---



---



---