

Guía 18

DEPARTAMENTO	Ciencias Naturales	ASIGNATURA	Ciencias Naturales
OA PRIORIZADOS	OA 06 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.	FECHA DE INICIO	27 de septiembre
Objetivo de clase	Identificar y explicar los nutrientes en distintos alimentos		
LETRA DEL NIVEL	8° A – B – C –D-	FECHA DE TERMINO	01 de octubre

Instrucciones

Lee toda la guía antes de realizar las actividades
No olvides revisar el Classroom

➤ **Responde las siguientes preguntas de acuerdo con lo que sabes.**

¿Qué alimentos debes comer más?

¿De qué depende la cantidad y tipos de alimentos que una persona debe consumir?

¿Por qué es importante realizar actividad física en forma regular?

HOY APRENDEREMOS: “¿Para qué nos alimentamos?”

Ya sabes que debemos consumir alimentos a diario para que nuestro organismo realice sus funciones de manera correcta. Sin embargo, ¿son los alimentos los que entregan materia y energía para estas actividades?, ¿a qué le llamamos nutrientes?

Los **alimentos** son **una mezcla de moléculas conocidas como nutrientes**. Estos son extraídos mediante el proceso digestivo y son fundamentales para el crecimiento, la formación y reparación de estructuras, y la obtención de energía, entre otras funciones.

Por favor abre tu texto y lee las páginas. 12-13.

📄 Completa la siguiente tabla de acuerdo con lo leído.

Nutrientes	Principales funciones	Alimentos en que se encuentran.
Proteínas		
Carbohidratos		
Lípidos		
Vitaminas y sales minerales.		
Agua		

📄

¿QUÉ ES ALIMENTACIÓN?

¿QUÉ ES NUTRICIÓN?

RUEDA DE LOS ALIMENTOS



EVITE ESTOS ALIMENTOS



INTERPRETA.

A partir del plato de porciones de alimentos ,responde las siguientes preguntas:

A) ¿Por qué crees que el agua ocupa el centro del plato?

B) ¿Qué significa que la actividad física rodea al plato?

C) ¿Por qué crees que los alimentos como la comida chatarra, los helados y las golosinas se ubican fuera del plato?

D) ¿Crees que es correcto decir que deben evitar esos alimentos?

E) ¿Qué efecto tendría para nuestra salud consumir por un período prolongado y en gran cantidad alimentos como los que se encuentran fuera del plato?

¿Para qué sirve la información nutricional que viene en los envases de los alimentos?

¿Has mirado la información que traen los alimentos en sus envases? ¿Sabes qué significa? ¿Crees que es importante saberlo? Cuando seleccionas un alimento envasado, es importante que prestes atención a su composición. La información nutricional da cuenta del aporte de energía, proteínas, carbohidratos, lípidos, vitaminas y/o sales minerales que contiene un alimento, entre otros ingredientes que lo componen.

Información nutricional de los alimentos

A continuación te presentamos la Información nutricional que contiene una caja de leche sin sabor descremada de un litro. A partir de ella, realiza las siguientes actividades.

1. Encierra con **rojo** los nutrientes.
2. Encierra con **azul** donde se indica a qué equivale una porción.
3. Encierra con **verde** donde se indican las porciones que trae el envase.
4. Encierra con **morado** donde se indica la cantidad de nutrientes por porción.
5. Encierra con **naranja** donde se indica la cantidad de nutrientes por 100 mL.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción: 1 vaso 200 mL		
Porciones por envase: 5		
	100 mL	1 porción
Energía (kcal)	36	72
Proteínas (g)	3,5	7,0
Grasa total (g)	0,1	0,2
Carbohidratos (g)	5,2	10,4
Lactosa (g)	5,2	10,4
Sodio (mg)	48	96
Potasio (mg)	165	330
(*)		
Vitamina B ₂ (mg)	0,2	24 %
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,3	50 %
Calcio (mg)	128	32 %
Fósforo (mg)	103	26 %
Magnesio (mg)	12	8 %
Yodo (µg)	9	13 %
Cinc (mg)	0,4	5 %

(*) % en relación a la dosis diaria recomendada.

☑ Responde las siguientes preguntas.

A) ¿A cuántos ml. Equivale una porción?

B) ¿Cuántas porciones tiene el envase? ¿A cuántos ml. Equivalen?

C) Si un vaso de leche corresponde a una porción de 200 ml. ¿qué cantidad de energía (Kcal) aporta?

D) ¿Crees que te sirve esta información en tu vida diaria?

Para tener una alimentación saludable, es importante que leas las etiquetas de los productos que consumes. Recuerda que además de la información nutricional, los envases indican la fecha de vencimiento, todos los ingredientes que se emplean en su fabricación (en orden según las cantidades) y los aditivos, naturales o sintéticos, que se incorporan en pequeñas cantidades y que sirven para mantener o mejorar las características propias de los alimentos, como el sabor, el color o el aroma, y también para conservarlos por más tiempo.



“Debemos recordar que los alimentos que consumidos deben ser variados y en relación con su lugar en la pirámide”

Pinta los alimentos de la pirámide alimenticia