

**Guía 20**

DEPARTAMENTO	Ciencias Naturales	ASIGNATURA	Ciencias Naturales
OA PRIORIZADOS	<b>OA 06</b> <b>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.</b>	FECHA DE INICIO	18 de octubre
Objetivo de clase	<b>Identificar los efectos para la salud humana una mala nutrición</b>		
LETRA DEL NIVEL	8° A – B – C – D	FECHA DE TERMINO	22 de octubre

Lee toda la guía antes de responder

Recuerda que todos los jueves a las 15:00 hrs, debes conectarte a la clase de Ciencias Naturales, para revisar la guía.



Observa los siguientes ejemplos:

¿Has oído frases cómo esta?

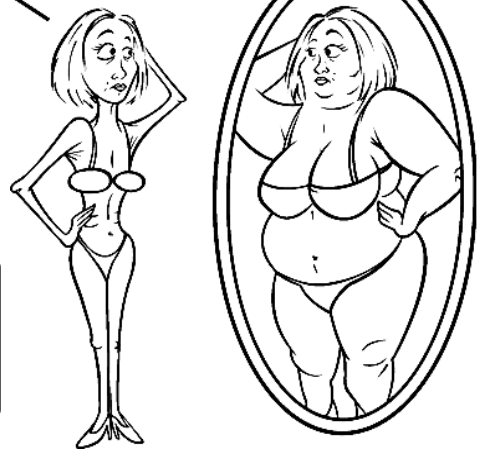
Mi Abuelita, dice que los niños gorditos son más sanos y lindos. Amo a mi Abu que hace mis gustos.



La profesora dice que debo desayunar antes de venir a clases, pero naaah me carga desayunar. Pero ahora me cuesta concentrarme en clases. ¿Será por hambre?

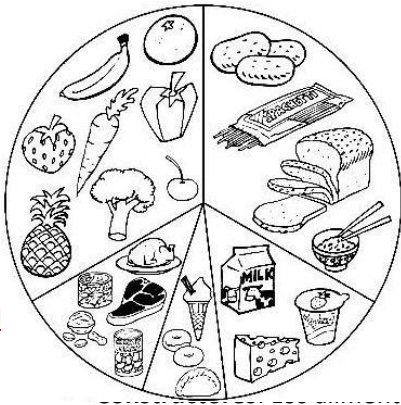


Odio mi cuerpo, me miro al espejo y aún me veo gorda. Todas mis compañeras son delgadas y lindas ya no sé qué más hacer...



Cuántas historias basadas en mitos sobre la alimentación:

¿Debo dejar de comer para estar delgado? ¿Debo hacer una dieta estricta para no engordar? ¿Debo ser delgada como esa chica para ser perfecta? Si a mi hijo no le gusta algo, le doy lo que me pida.



**No olvides que :** Todas las células del cuerpo están en un proceso de continuo desgaste; por ello debe ser **reparado, construido, fortalecido y protegido**. En estos procesos participan sin dudar **los alimentos**.

La **nutrición es la ciencia que trata sobre la composición de los alimentos**,. Además, y sobre la manera en la que el organismo utiliza los nutrientes contenidos en la dieta la nutrición también se ocupa de los cambios de alimentos que la persona requiere debido a alguna enfermedad o situación que ocurra en su organismo, como también debido a los excesos o deficiencias de nutrientes.

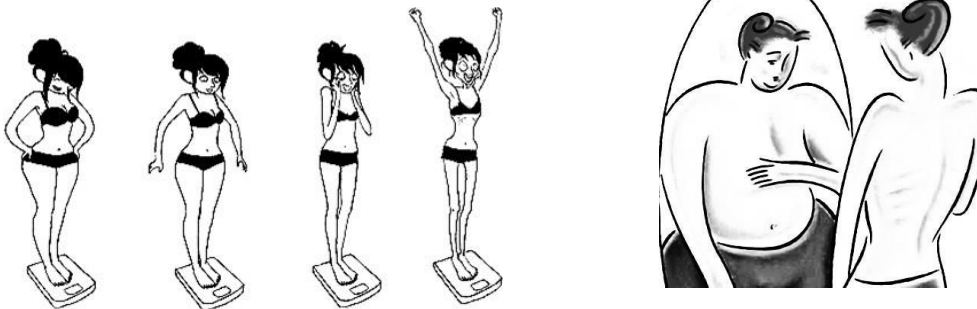
**es muy importantes:**

Los constructores son aquellos que contienen como nutrientes las proteínas. Estos alimentos construyen y reparan tejidos y órganos. Ejemplo: carnes, leche y derivados, quinua, garbanzos, entre otros.

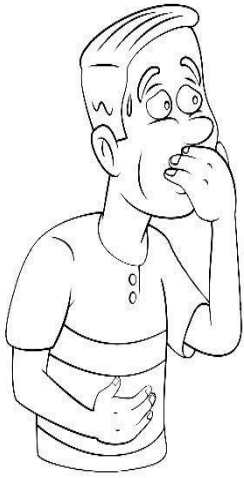
- **Energéticos:** Son útiles para desarrollar funciones normales, como la respiración, y para llevar a cabo las actividades diarias, como correr y escribir. Los alimentos energéticos son los que contienen glúcidos (tubérculos, pastas, panes, tortas y dulces) y lípidos (aceites, palta, maní, almendras y aceitunas).
- **Reguladores:** Son los que se necesitan en mínima cantidad y son necesarios para mantener la buena salud. Un alimento es regulador cuando contiene vitaminas y minerales.

### ¿Qué produce una alimentación no equilibrada?

Cuando se ingiere una cantidad insuficiente de alimentos o un exceso de ellos, con bajo aporte nutricional, la dieta se desequilibra, provocando una alteración en el estado de la salud. A continuación, te presentamos algunas de las enfermedades más frecuentes relacionadas con un desequilibrio en la dieta, como son la **obesidad y la desnutrición**, y otras relacionadas con trastornos de la conducta alimentaria caracterizados por el temor a ganar masa corporal, estas son la **anorexia y la bulimia**.



**1. Anorexia:** Una persona anoréxica **tiene la creencia de que está subiendo de peso**. Por ello, prefiere no comer y pasar hambre con tal de bajar de peso. Esta enfermedad se inicia generalmente en la **adolescencia** (se puede dar tanto en mujeres como en varones). Los riesgos se relacionan con graves problemas de salud, como **desnutrición, deterioro anímico, físico y fisiológico, anemia, esterilidad, trastornos hormonales e incluso la muerte**.



**2. Bulimia:** Una persona bulímica es aquella que **no puede dominar la necesidad e ingerir grandes cantidades de alimento**. Luego de consumirlos, **les invade un gran temor a engordar**. Suele alternarse con episodios de ayuno o de muy poca ingestión de alimentos, pero al poco tiempo vuelven a sufrir episodios de ingestión compulsiva.

Estas personas, luego de comer, **inducen el vómito para eliminar el alimento**. Estas conductas de alto riesgo causan **deshidratación, daños en el tubo digestivo, problemas fisiológicos, arritmias e incluso la muerte**.

**3. Desnutrición:** Se produce por una **dieta con déficit calórico**, es decir, se ingiere una cantidad de alimentos que no alcanza a cubrir los requerimientos energéticos mínimos. También se puede producir porque **los alimentos ingeridos no aportan los nutrientes necesarios en proporciones adecuadas**. El cuerpo lo compensa consumiendo sus propias moléculas: primero los carbohidratos, luego los lípidos y, por último, las proteínas. La desnutrición puede causar **ceguera, retraso del crecimiento e incluso la muerte**.



**4. Obesidad:** Se produce por una **dieta con exceso calórico** **sume una cantidad de alimentos superior a los requerimientos energéticos**. En estas condiciones, el cuerpo almacena el exceso de energía en forma de **grasa**, lo que aumenta la masa corporal.

La obesidad también está relacionada con los **hábitos sedentarios y la falta de actividad física**. Esta enfermedad aumenta considerablemente el riesgo de padecer **enfermedades cardiovasculares, hipertensión y diabetes**.

sno tengasmiedodepedirayuda.

**Actividad 3:** Retroalimentación.

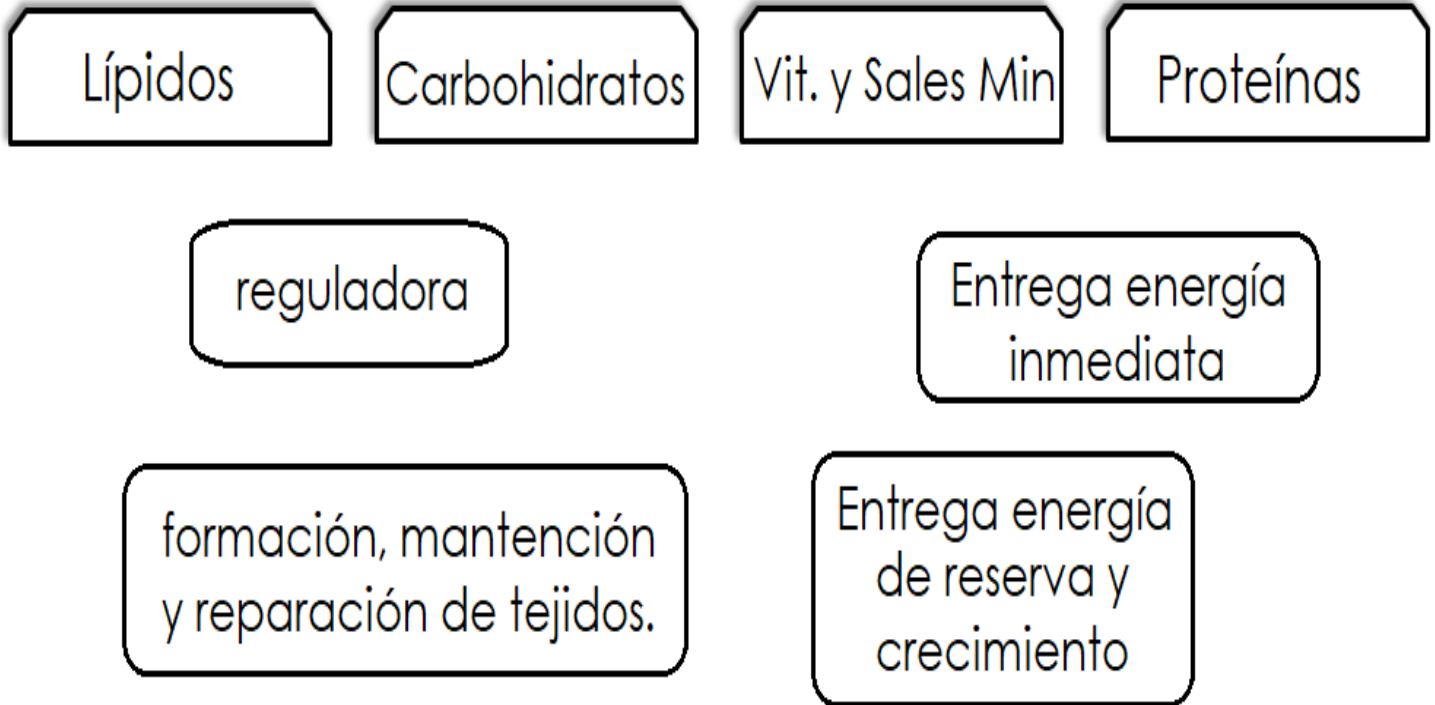
a.- Las funciones de los alimentos son: \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_.

b.-Los alimentos que contienen lípidos y glúcidos cumplen la función\_\_\_\_\_.

c.-Los alimentos que contienen proteínas cumplen la función\_\_\_\_\_.

d.-Los alimentos que contienen vitaminas y minerales cumplen la función\_\_\_\_\_.

e.- Colorea del mismo color el nutriente con su función.



f.-Escribe ejemplos de alimentos según su nutriente:

**proteínas:** \_\_\_\_\_,

,

**lípidos:** \_\_\_\_\_,

,


**carbohidratos:** \_\_\_\_\_,

,

**Vitaminas y sales minerales:** \_\_\_\_\_,

,

g.-Calcula su TMB,TMT el MC de los siguientes casos que se te presentan.



Algunos datos sobre Luciana

**Sexo:** mujer.  
**Edad:** 14 años.  
**Estatura:** 1,60 metros.  
**Masa corporal:** 66 kilogramos.  
**Tipo de actividad física:** Moderada.

**TMB:**

**TMT:**


**IMC:**

¿Cuál es el estado nutricional de Luciana? El estado nutricional de Luciana es \_\_\_\_\_

**TMB**

Algunos datos sobre Diego.

**Sexo:** hombre                      **Edad:** 14 años.  
**Estatura:** 1,70 metros.  
**Masa corporal:** 59 kilogramos.  
**Tipo de actividad física:** Intenso:



**TMT:**

**IMC:**

¿Cuál es el estado nutricional de Diego? El estado nutricional de Diego es \_\_\_\_\_