



DEPARTAMENTO DE BIOLOGÍA
NIVEL OCTAVO BÁSICO
PROFESORA VIVIANA CONTRERAS

GUÍA DE AUTOAPRENDIZAJE N° 3

OCTAVO BÁSICO

Nutrición y salud

INSTRUCCIONES:

La siguiente guía es para que cada estudiante la lea atentamente y a continuación desarrolle las actividades de aprendizaje. Envíe las actividades desarrolladas al correo electrónico gladys.contreras@liceoisauradinator.cl de la profesora de biología Viviana Contreras.

NO IMPRIMAS LA GUÍA. REALIZA LA ACTIVIDAD EN UNA HOJA DISTINTA.

OBJETIVO DE APRENDIZAJE:

Identificar los nutrientes presentes en los alimentos y sus efectos para la salud humana

¿Qué necesita tu cuerpo para fortalecerse y funcionar correctamente?

Antes de realizar algún deporte o actividad física, ¿cómo te preparas?

¿Qué debes considerar?



Observa la siguiente imagen, ¿Consideras esta comida salubre? ¿Por qué?

ACTIVIDAD 1

1.-Observa el ejemplo de lo que comió una adolescente de tu edad la semana pasada

Desayuno	Colación	Almuerzo	Once	Cena
Pan integral	Yogur	Carbonada	Marraqueta con palta	Pollo cocido
Queso		Ensalada surtida	Leche	Porotos verdes
Té		Naranja		Agua
Manzana		Agua		

2.- Responde:

- a) ¿Conoces los beneficios que aportan los alimentos que consumió? De ser así, nombra dos.
- b) ¿Sabes de qué nutrientes se componen estos alimentos? Señálalos.

Los alimentos que consumes influyen significativamente en tu estado de salud, pues proveen a tu cuerpo sustancias denominados nutrientes, que le permiten crecer y reparar sus tejidos. Estos, además, le proporcionan la energía necesaria para que lleven a cabo todos los procesos que realiza.

La energía contenida en los nutrientes se mide en calorías (cal) o kilocalorías (kcal): una kilocaloría equivale a 1000 calorías. En estado de reposo el consumo energético de tu organismo es mínimo y constituye el metabolismo basal. Adicionalmente, tu cuerpo gasta energía cuando realizas actividad física.

¡El poder de los nutrientes!

Una dieta saludable está compuesta por una cantidad balanceada de nutrientes. Por ello, es importante que conozcas los tipos de nutrientes y en qué alimentos puedes encontrarlos.

Son nutrientes: proteínas, carbohidratos, lípidos, vitaminas, sales minerales y agua.

Proteínas

Están formadas por moléculas más pequeñas llamadas aminoácidos.

Algunos alimentos ricos en proteínas son:



Las proteínas cumplen funciones relacionadas con el crecimiento, la defensa y la regulación de tu cuerpo.

Carbohidratos

Están compuestos por unidades más pequeñas llamadas monosacáridos (por ejemplo la glucosa). Algunos alimentos abundantes en carbohidratos son:



Los carbohidratos constituyen la principal fuente energética del organismo. También forman parte de estructuras celulares.

Lípidos

Muchos de ellos están formados por moléculas llamadas ácidos grasos. Algunos son utilizados por el organismo como fuente de energía de reserva y otros son parte de estructuras celulares. También participan en la síntesis de hormonas.



Agua

Ayuda a mantener estable la temperatura del organismo. Permite el transporte de sustancias en el organismo y la eliminación de desechos a través de la orina.



Tu cuerpo obtiene agua cuando la bebes y mediante alimentos que la contienen, como leche, sopas y jugos caseros, frutas o verduras.

Vitaminas y minerales

Se requieren en cantidades muy pequeñas. Permiten que se lleven a cabo procesos químicos fundamentales para el organismo.



ACTIVIDAD 2

Observa la siguiente imagen y responde



- 1.- Menciona los nutrientes que aportan los alimentos que forman parte de este almuerzo
- 2.- ¿Qué alimento o alimentos de la imagen permite el desarrollo de las defensas de nuestro organismo?
- 3.- ¿Qué alimentos aportan energía y sus nutrientes son usados en la fabricación de células?