

DOSSIER DE CIENCIAS NATURALES

OCTAVOS BÁSICOS –UNIDAD 1 BIOLOGÍA “NUTRICIÓN Y SALUD”

Nombre:	8° _____
Fecha: 1ª semana de abril Clase N°1	Semana del 30 de Marzo al 3 de Abril
Correo: profesora.loreto.tapia.ciencias@gmail.com	
Objetivos: Explican las necesidades de nutrientes del organismo y activan conocimientos previos(OA8)	



¡Eres lo que comes!

1. Observa el ejemplo de lo que comió uno de tus compañeros 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. Luego, responde:

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

a.- _____

b.- _____

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.

Fecha: 1ª semana de Abril

Clase N° 2

Objetivo: Identifican la presencia de nutrientes (carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua) en alimentos comunes(OA8)

Apoyo audiovisual: <https://www.youtube.com/watch?v=4MEfZRGHefw>

¡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.

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. 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.



Vitaminas y minerales

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



ACTIVIDAD: Analiza el alimento o comida que más consumes y determina si es saludable o no.

1. Completa el siguiente cuadro de análisis.

NOMBRE DEL ALIMENTO O COMIDA	_____	
DESCRIPCIÓN DEL ALIMENTO O COMIDA	_____ _____ _____	
MARCA CON UNA X EN LOS NUTRIENTES QUE CONTIENE EN MAYOR PROPORCIÓN (2 MARCAS)	GRASAS	CARBOHIDRATOS
	PROTEÍNAS	VITAMINAS
	MINERALES	AGUA

2. Escribe en el siguiente cuadro la diferencia entre alimento y nutriente.

ALIMENTO	NUTRIENTE
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Fecha: 2da semana de abril Clase 3	Semana del 6 al 3 Abril
Correo: profesora.loreto.tapia.ciencias@gmail.com	
Objetivos: Interpretan la información nutricional del etiquetado de alimentos para seleccionar los que son saludables(OA8)	

¡Seamos saludables!

- Reúne las etiquetas de seis alimentos diferentes.
- Examínalas y evalúa el valor nutricional de cada alimento, utilizando estos criterios: calorías y cantidad de nutrientes por porción.
- Responde estas preguntas:
 - ¿Cuál(es) de los alimentos que revisaste incluirías en un menú saludable?
 - ¿Qué importancia tiene revisar el etiquetado de los alimentos?

Información nutricional		
Porción: 1 cucharadita (7g)		
Porciones por envase: 36		
	100 g	1 porción
Energía (Kcal)	716,0	50,0
Proteínas (g)	0,8	0,1
Grasa total (g)	80,2	5,6
Grasa saturada (g)	13,8	1,0
Grasa monoinsaturada (g)	28,5	2,0
Grasa poliinsaturada (g)	34,6	2,4
Colesterol (mg)	0,0	0,0
Hidratos de carbono disponibles (g)	0,5	0,0

Las etiquetas de información nutricional permiten conocer las calorías y los nutrientes de cada porción.

En Chile, los alimentos que superen los límites establecidos para las calorías, azúcares, sodio y grasas saturadas deben presentar uno o más sellos.

Fecha: 2da semana de abril Clase 4	Semana del 6 al 3 Abril
Correo: profesora.loreto.tapia.ciencias@gmail.com	
Objetivos: Interpretan un modelo a partir de los dossier anteriores(OA8)	
Apoyo audiovisual: https://www.youtube.com/watch?v=LwEsUQJ_auA	

¿Cuánto consumir?

Alimentarnos adecuadamente implica tener en cuenta el tipo y la cantidad de alimentos que ingerimos. Para orientarnos hacia aquel fin, se han establecido diferentes modelos de alimentación equilibrada. Uno de ellos son las Guías alimentarias, propuestas por el Ministerio de Salud.

GUÍAS DE ALIMENTACIÓN SANA





ACTIVIDAD: Interpreta el modelo, a partir de la propuesta presentada y responde las preguntas en tu cuaderno.

1. ¿Por qué crees que el agua ocupa el centro del círculo?
2. ¿Qué significa que la actividad física rodee el círculo?
3. De los alimentos que consumes habitualmente, nombra dos que ubicarías fuera del círculo.