

**Departamento de Ciencias.**

**Subsector: Ciencias Naturales.**

**Asignatura: Ciencias Naturales**

**Nivel: 8° Básico.**

**GUÍA DE APRENDIZAJE 3**

|  |  |
| --- | --- |
| Contenidos | Alimentos y nutrientes. |
| Objetivos | Expresar las características de cada tipo de nutrientes  Comparar el etiquetado de algunos alimentos. |
| Habilidades | Identificar, comunicar. |

¿SOMOS LO QUE COMEMOS?

Los **alimentos** que consumes influyen significativamente en tu estado de salud, pues proveen a tu cuerpo sustancias denominadas **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. Tú cuerpo siempre gasta energía, tanto en reposo como en actividad.

¡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.

**Carbohidratos**

Están compuestos por unidades más pequeñas llamadas monosacáridos.

**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.

**ACTIVIDADES.**

1. Desarrolla la actividad planteada en el texto de Ciencias Naturales, 8° Básico, página 10, **¡Eres lo que comes!**
2. Haz un listado con 5 alimentos que aporten mayoritariamente cada tipo de nutrientes.
3. Realiza la actividad señalada en la página 16 del texto de Ciencias Naturales, 8° Básico**: ¡Seamos saludables!**
4. ¿Por qué es importante el etiquetado de los alimentos?

**RECOMENDACIONES.**

1. **Guardar la guía con su resolución en la carpeta de Taller de Ciencias.**
2. **Consultas o dudas, hacerlas llegar al correo: pablocalderon@maxsalas.cl**
3. **AUTOEVALUACIÓN**
4. **¿Qué fue lo que más me costó aprender y por qué?**
5. **¿Qué fue lo que me resultó más fácil de aprender?**
6. **¿Qué necesito hacer mejor?**