



**Colegio Isabel Riquelme  
U.T.P.**

# **Guía Digital N°4**

**ASIGNATURA: CIENCIAS NATURALES**

**CURSO: 8° BÁSICO**

**DOCENTE: SILVIA CASTILLO JARA**

**SEMANA: 4 AL 8 DE MAYO**

**CONTACTO: [profesilviacastillojara@gmail.com](mailto:profesilviacastillojara@gmail.com)**





# Funciones de los nutrientes.

## Funciones de los nutrientes

### Energética

- Carbohidratos.
- Lípidos.

### Estructural

- Carbohidratos.
- Proteínas.
- Lípidos.
- Sales minerales

### De transporte

- Proteínas.
- Agua.

### Reguladora

- Lípidos.
- Agua.
- Sales minerales.
- Vitaminas.

# Proteínas

Proteínas  
de origen animal:



Leche



Carne



Pescado



Huevos



Queso

Proteínas  
de origen vegetal:



Arroz



Legumbres



Pan



Avellanas,  
almendras



# Carbohidratos



Carbohidratos



# Lípidos (Grasas)



# Agua

## TOP 10 DE ALIMENTOS RICOS EN AGUA



**96% Agua**



**96% Agua**



**95% Agua**



**95% Agua**



**94% Agua**



**95% Agua**



**95% Agua**



**92% Agua**



**90% Agua**



**89% Agua**

# Vitaminas y sales minerales

