



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

Guía Digital N°3

ASIGNATURA: CIENCIAS NATURALES

CURSO: 8° BÁSICO

DOCENTE: SILVIA CASTILLO JARA

CONTACTO: profesilviacastillojara@gmail.com

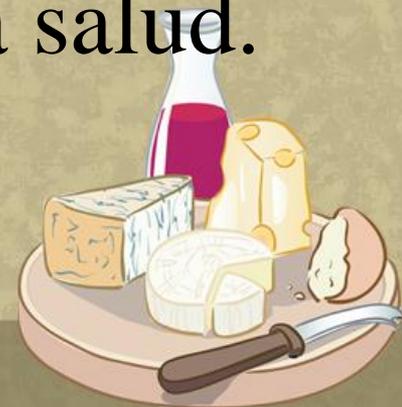
SEMANA: 06 AL 10 DE ABRIL

Subheading goes here



Nutrición

- La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud.



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.



- Tu cuerpo siempre gasta energía, tanto en reposo como en actividad.

