



Colegio Isabel Riquelme

U.T.P.

GUÍA DIGITAL N°4 **TAREA**

ASIGNATURA: Ciencias Naturales

CURSO: 8° básico

DOCENTE: Silvia Castillo Jara

SEMANA: 4 al 8 de mayo

CONTACTO: profesilviacastillojara@gmail.com

OBJETIVOS DE LA CLASE: Reconocer y analizar la importancia que poseen los nutrientes en nuestro organismo.

Actividad:

I) Lee atentamente las páginas de tu texto de estudio 12 y 13 y luego responde las preguntas planteadas en tu cuaderno de la asignatura. con letra clara para que pueda ser leída por otros con facilidad.

Ten presente: Importancia de escribir bien Recuerda que la escritura es un proceso que nos ayuda a pensar, a descubrir nuevas ideas, a organizar nuestro pensamiento, es una forma de comunicación, una forma de interactuar con otros, de ver y hablar con otros.

¡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.



Algunos alimentos ricos en lípidos.

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 de frutas, frutas o verduras.

Vitaminas y minerales

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



Algunos alimentos ricos en vitaminas y minerales.

1.- Luego de leer las paginas solicitadas clasifica los siguientes alimentos dependiendo de los nutrientes que posee.

Pan – sandía- fideos- Pescado – huevo – lechuga – carne – palta – pera- aceitunas- uva- chocolate

Proteínas	Carbohidratos	Lípidos	Vitaminas y sales minerales

2.- Clasifica los alimentos según su función nutricional

Queso – alcachofa – mantequilla – huevo – frutilla – apio – fideos - pollo

Energéticos	Constructores	Reguladores

3.- Completa el siguiente cuadro con los alimentos que consumiste hoy (máximo 7 alimentos)

Ejemplo:

Alimento/Cantidad	Tipo de nutriente	Clasificación nutricional	Función
Leche 250 ml	Proteína	Constructor	Mantener los huesos
1.-			
2.-			
3.-			
4.-			
5.-			
6.-			
7.-			

4.- ¿Qué pasaría en tu organismo si consumes pocos alimentos reguladores?

5.- Imagina que sufres una fractura ¿Qué nutrientes consumirías para reestablecer tu salud?

Estimado estudiante: Deseo de todo corazón te encuentres bien

Como tú profesor: Confío en tu honestidad y necesito que utilices esta hoja al final de haber realizado tus ejercicios, ya que te entrego el solucionario con la finalidad que compares tu respuesta.

SI TIENES TODO BIEN FELICITACIONES

SI TE EQUIVOCASTE CONOCERÁS DONDE ESTUVO TU ERROR. FELICITACIONES POR TU HONESTIDAD TU ERES CAPAZ TEN PRESENTE... DE LOS ERRORES SE APRENDE

Solucionario

1.- Pan – sandía- fideos- Pescado – huevo – lechuga – carne – palta – pera- aceitunas- uva- chocolate

Proteínas	Carbohidratos	Lípidos	Vitaminas y sales minerales
PESCADO	PAN	PALTA	SANDIA
HUEVO	FIDEOS	ACEITUNAS	LECHUGA
CARNE		CHOCOLATE	PERA
			UVA

2.- Queso – alcachofa – mantequilla – huevo – frutilla – apio – fideos - pollo

Energéticos	Constructores	Reguladores
QUESO	QUESO	ALCACHOFA
MANTEQUILLA	MANTEQUILLA	FRUTILLA
HUEVO	HUEVO	APIO
FIDEOS	POLLO	
POLLO		

4.- Originaría una amplia gama de disfunciones metabólicas. Ya que son los alimentos reguladores los encargados de mantener el buen funcionamiento del cuerpo, mejoran la visión, mantienen saludable la piel y previenen enfermedades.

5.- Debería consumir las proteínas ejemplo: Yogur, leche, huevos, pescados, mariscos etc. Ya que estos son los principales regeneradores y constructora de tejidos.