

Departamento de Ciencias 2020.

Profesor: José Baptista M.

GUÍA 1
8º BÁSICO CIENCIAS NATURALES

Período: del 30/03 al 03/04

Nombre:	Curso:	Nota:	Fecha:
---------	--------	-------	--------

Unidad I: Nutrición y salud.

Objetivo general: (OA5) Conocer los nutrientes existentes en los alimentos y su importancia para los organismos.

Actividad a evaluar: Con la información que muestra el siguiente video <https://youtu.be/RJsDwf4nltg> y de la diversa información sobre el tema que encuentres del internet y tu libro de asignatura, realiza cada una de las actividades que a continuación se indican. Una vez realizada, guarde la guía en una carpeta identificada con el nombre de la asignatura. Recuerde entregar la guía para su posterior revisión y calificación una vez se reinicien las actividades escolares. En caso de dudas o inquietudes se dispone del siguiente correo: jmbm@hotmail.es

ACTIVIDAD N° 1.- Investigue por internet la **INFORMACIÓN NUTRICIONAL** de (5) alimentos de tu preferencia. Indicando la cantidad TOTAL de carbohidratos, proteínas, grasas, y de las PRINCIPALES vitaminas y sales minerales (oligoelementos) presentes en dichos alimentos.

ALIMENTOS	CARBOHIDRATOS (GLÚCIDOS)	PROTEINAS	GRASAS	VITAMINAS (principales)	MINERALES (OLIGOELEMENTOS) (principales)
PERA	15,46 g	0,38 g	61 mg	Vitamina C: 4,2 mg Vitamina B3: 157 ug	Potasio: 119 mg Fósforo: 11 mg

1.- ¿Qué información te llamó la atención?

2.- ¿Qué información entregada en la tabla no conocías?

3.- ¿Te costó encontrar la Información sobre los alimentos que elegiste? ¿Por qué?

4.- ¿De qué nos sirve conocer la información nutricional de los alimentos que consumimos?

ACTIVIDAD N° 2.- Encuentra (14) PALABRAS en esta sopa de letras, luego clasifícalas según corresponda



tomate huevos fresa platano queso pan naranja aceite manzana
cebolla cereza arroz lechuga patata

**TOMATE- HUEVOS- FRESA- PLATANO- QUESO- PAN- NARANJA- ACEITE- MANZANA
CEBOLLA- CEREZA- ARROZ- LECHUGA- PATATA**

Clasifica las palabras de la sopa de letras en los **NUTRIENTES**:

a) **PROTEÍNAS:**

b) **HIDRATOS DE CARBONO O GLÚCIDOS:**

c) **LÍPIDOS O GRASAS:**

d) **VITAMINAS:**

e) **SALES MINERALES (OLIGOELEMENTOS)**

ACTIVIDAD N° 3.- Investigar al menos (3) **ALIMENTOS** que contienen:

Calcio: _____

Fosforo: _____

Sodio: _____

Potasio: _____

Cloro: _____

Magnesio: _____

Hierro: _____