

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](mailto: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)
<b>PERA</b>	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: \_\_\_\_\_