**TICKET DE SALIDA Y SOLUCIONARIO CIENCIAS NATURALES**

**OCTAVO BÁSICO**

|  |
| --- |
| Nombre: |
| Curso: Octavo año Fecha : **Semana 7**,11 al 15 de mayo |
| Objetivo: Explicar las características de los nutrientes y sus efectos en el organismo. |

1. Clasifica los siguientes alimentos como proteínas, lípidos o carbohidratos, según el nutriente predominante. Guíate por el ejemplo:

Clasificación

Lípidos

Carbohidratos

Proteínas

Alimento

(100 g)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Pollo | 21,1 | 0 | 1,1 | **Proteína** |
| Salmón | 20,2 | 0 | 1,9 |  |
| Huevo | 12,1 | 0,3 | 3,3 |  |
| Leche | 3 | 4,6 | 2,3 |  |
| Lenteja | 8,2 | 12,6 | 0,1 |  |
| Nueces | 14,5 | 4,5 | 68,2 |  |
| Aceite | 0 | 0 | 90,6 |  |
| Pan | 8,5 | 51,5 | 1,6 |  |

**Solucionario**

**Palta**

Lípidos

Función: Reserva energética.

**Tomate**

Agua y sales minerales.

Función: Eliminar desechos metabólicos.

**Pan**

Carbohidratos.

Función: Producción de energía.

**Huevo**

Proteínas.

Función: Producción de energía.

****

**a. ¿Qué ventaja tiene consumir proteína animal?**

*Las proteínas de origen animal tienen todos los aminoácidos esenciales en la cantidad que necesitamos, mientras que los vegetales tienen cantidades menores, y no los tienen todos.*

**b. ¿Qué ventaja tiene consumir carbohidratos de origen vegetal?**

*La ventaja es que los carbohidratos se encuentran en mayor cantidad en los vegetales.*

**c. ¿Qué ventaja tiene consumir lípidos de origen vegetal?**

*Los lípidos de origen vegetal se conocen como aceites, son grasas insaturadas y no contienen colesterol, por lo tanto, son grasas sanas.*

**d. ¿Qué ventaja tiene ingerir agua constantemente?**

*El agua es el componente más abundante en los seres vivos y su función es permitir que las reacciones químicas ocurran en el organismo, además de eliminar los desechos metabólicos y regula la temperatura corporal. Es por esto que es muy importante ingerir agua a pesar que los alimentos la contienen.*

**e. ¿Qué ventaja tiene ingerir sales minerales a través de la dieta?**

*Las sales minerales regulan los procesos de crecimiento, formación de nuevos tejidos y controlan diferentes funciones que ocurren en el cuerpo*.

**f. ¿Por qué será importante consumir carbohidratos al desayuno?**

*La función más importante de los carbohidratos es la producción de energía. Al comenzar un nuevo día y desayunar carbohidratos estamos obteniendo energía inmediata.*