



GUÍA CIENCIAS NATURALES OCTAVO BÁSICO

Nombre:

Curso: Octavos años

Fecha: **Semana 13-14** del 22 de junio al 03 de julio 2020

Objetivo: Reforzar la explicación de las características de los nutrientes y sus efectos en el organismo.

LOS NUTRIENTES Y LA NUTRICIÓN

Lee con atención la lista de productos estipulados por el gobierno para la venta en los kioscos de los colegios y determina los tipos de nutrientes que proponen.



1. Escribe qué es lo que te gusta y lo que no te gusta de los productos estipulados por el gobierno para la venta en los kioscos. Clasifica en la tabla que está a continuación.

| LO QUE TE GUSTA DE LA LISTA | LO QUE NO TE GUSTA DE LA LISTA |
|-----------------------------|--------------------------------|
| | |



2. ¿Qué alimentos crees que faltan o deben estar en la lista propuesta por el gobierno para los quioscos?

3. ¿Te ayudarán ese tipo de alimentos durante el día? Escribe tus actividades diarias.

Es el momento de investigar...

Son muchos los alimentos que día a día incorporas a tu organismo. Estos constituyen una combinación de variados nutrientes necesarios para crecer, regenerar tejidos y obtener energía. La tabla muestra los tipos de nutrientes que existen y la función de cada uno de ellos en tu organismo.

| NUTRIENTES | FUNCIÓN | ALIMENTOS DONDE SE ENCUENTRAN |
|---|---|--|
| CARBOHIDRATOS, HIDRATOS DE CARBONO GLÚCIDOS. | Su principal función es proporcionar energía al organismo. |  |
| PROTEÍNAS | Contribuyen al crecimiento y la reparación de las células, forman parte de los mecanismos de defensa del organismo, participan en la contracción muscular, entre otras funciones. |  |
| LÍPIDOS | Cumplen una función de reserva energética en el organismo, ya que se utilizan cuando se han consumido los carbohidratos. |  |
| VITAMINAS Y MINERALES | Las vitaminas y minerales participan en la regulación de las funciones celulares. Algunos ejemplos son: vitamina C, que es necesaria para el funcionamiento del sistema de defensa del organismo, y el hierro, un mineral que se requiere para formar células sanguíneas. |  |

Hay un tipo de carbohidrato muy importante: **LA FIBRA**. Investiga: ¿Qué es y para qué sirve?



| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

MOMENTO DE ANÁLISIS

Lee con mucho cuidado los datos obtenidos en tu investigación, retoma lo que escribiste sobre tus actividades diarias.

Y concluye... **¿La propuesta de alimento es apropiada para mantenerse durante un día?**

Ya hemos acabado nuestro análisis. Pero... Nos gustaría saber algo. **¿crees que es necesario analizar nuestros alimentos en los nutrientes que pose? Y ¿por qué?**

