



Asignatura: Ciencias Naturales

Curso: Octavo

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

Introducción:

Estimadas estudiantes y familia, espero que se encuentren bien, y que esta semana puedas desarrollar la actividad con el mismo compromiso de las semanas anteriores. Hoy planifiqué esta actividad luego de analizar los resultados de la evaluación formativa, consideré importante reforzar el concepto de nutrientes que forman parte de los alimentos, a través del análisis de los productos que se vendían en nuestro kiosco. Si tienes alguna duda o inquietud puedes escribirle a tu profesora:

carmen.araya@colegio-republicaargentina.cl

marylen.orellana@colegio-republicaargentina.cl

victoria.zuniga@colegio-republicaargentina.cl

Además, les cuento que a partir de ahora las guías serán para dos semanas y vuelvo a recordarles que no es necesario imprimir la guía, pueden escribir las preguntas y respuestas en sus cuadernos.

OA 6:

Explicar las características de los nutrientes (carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua) en los alimentos y sus efectos para la salud humana.

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

Contenidos:

Los alimentos aportan nutrientes a nuestro organismo; sin embargo, el no conocer su composición y las funciones que cumplen puede originar una mala alimentación y provocar desequilibrios en nuestro cuerpo.

Según los últimos reportes del Ministerio de Salud (Minsal), en Chile la obesidad infantil ha aumentado en un 34 % en los últimos años, resultado preocupante, ya que tiende a mantenerse en la adolescencia y en la adultez, asociándose a otras enfermedades. Para evitar estos efectos se están implementando distintas propuestas de difusión, como el programa Elige Vivir Sano, los quioscos saludables, el modelo de plato de porciones de alimentos o la nueva ley de etiquetado de alimentos.

¿Te has preguntado de dónde obtienes la energía necesaria para realizar tus actividades diarias? Para responder esta y otras preguntas es importante que conozcas la composición de los alimentos que ingieres, porque en ellos se encuentran nutrientes esenciales que tu organismo no es capaz de producir y que solo los puedes incorporar por la alimentación. Si tu cuerpo no recibe alguno de estos nutrientes durante un tiempo prolongado, pueden producirse diversas alteraciones en tu desarrollo, además de disminuir las defensas y quedar expuesto a enfermedades. Tu organismo obtiene la

energía de los nutrientes, los que representan el combustible que le permite desarrollar sus funciones vitales y realizar las actividades físicas diarias. La unidad de expresión de la energía son las calorías (cal) o kilocalorías (kcal).

Los principales nutrientes que contienen los alimentos son las proteínas, los carbohidratos, los lípidos, las sales minerales, las vitaminas y el agua. Repasemos cada uno de ellos.

CARBOHIDRATOS. Son la mejor fuente de energía inmediata. Sirven para el crecimiento, la actividad física y mental.



LÍPIDOS. Proporcionan energía de reserva y forman bajo la piel una capa de tejido que conserva el calor del cuerpo.

PROTEÍNAS. Contribuyen al crecimiento y la reparación de las células y estructuras dañadas, forman parte de los mecanismos de defensa del organismo, participan en la contracción muscular y, aceleran las reacciones químicas, entre otras funciones.



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.

AGUA. El agua es un nutriente vital, ya que corresponde a más de la mitad de la masa corporal interna. Entre otras funciones, regula la temperatura interna, permite el transporte de sustancias y facilita la eliminación de los desechos.



UN "EXTERIOR SALUDABLE"
EMPIEZA POR UN
"INTERIOR SALUDABLE".
NO AL REVÉS.