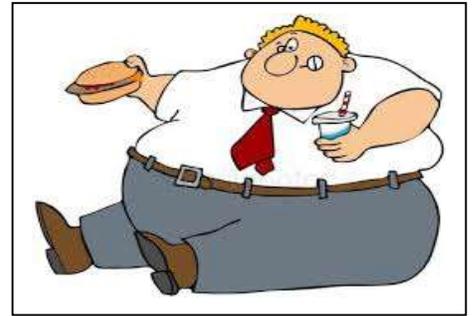




**COMO VOY  
EN MIS APRENDIZAJES**



Curso: 8°B

Asignatura: Ciencias Naturales

Profesor: Sergio Urrejola

Objetivos:

- Identificar características de los macronutrientes
- Identificar características de los micronutrientes
- Interpretar desde el punto de vista nutricional etiquetas de alimentos
- Determinar IMC, TMB, TMT

**NUTRICIÓN Y CUERPO HUMANO**

**RESUELVA LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES**

**Actividad N°1 Responde las siguientes preguntas**

1) ¿Qué alimentos debes comer más?

---

2) ¿De qué depende la cantidad y tipos de alimentos que una persona debe consumir?

---

3) ¿Por qué es importante realizar actividad física en forma regular?

---

**Actividad N°2 Completa la siguiente tabla de acuerdo a lo leído.**

Nutrientes	Principales funciones	Alimentos en que se encuentran.
Proteínas....		
Carbohidratos		
Lípidos		
Vitaminas y sales minerales.		
Agua		

**Actividad N°3:** De acuerdo con lo que revisaste sobre alimentación y nutrición. ¿Cuál es la principal diferencia entre ambos conceptos?

**¿QUÉ ES ALIMENTACIÓN?**

**¿QUÉ ES NUTRICIÓN?**

### Actividad N°4 INTERPRETA.

A partir del plato de porciones de alimentos que puedes encontrar en tu libro de ciencias responde las siguientes preguntas:

A) ¿Por qué crees que el agua ocupa el centro del plato?

---

B) ¿Qué significa que la actividad física rodee al plato?

---

C) ¿Por qué crees que los alimentos como la comida chatarra, los helados y las golosinas se ubican fuera del plato?

---

D) ¿Crees que es correcto decir que deben evitarse esos alimentos?

---

E) ¿Qué efecto tendría para nuestra salud consumir por un período prolongado y en gran cantidad alimentos como los que se encuentran fuera del plato?

---

### Actividad N°5

¿Para qué sirve la información nutricional que viene en los envases de los alimentos?

#### Información nutricional de los alimentos

A continuación te presentamos la información nutricional que contiene una caja de leche sin sabor descremada de un litro. A partir de ella, realiza las siguientes actividades.

1. Encierra con **rojo** los nutrientes.
2. Encierra con **azul** donde se indica a qué equivale una porción.
3. Encierra con **verde** donde se indican las porciones que trae el envase.
4. Encierra con **morado** donde se indica la cantidad de nutrientes por porción.
5. Encierra con **naranja** donde se indica la cantidad de nutrientes por 100 mL.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción: 1 vaso 200 mL		
Porciones por envase: 5		
	100 mL	1 porción
Energía (kcal)	36	72
Proteínas (g)	3,5	7,0
Grasa total (g)	0,1	0,2
Carbohidratos (g)	5,2	10,4
Lactosa (g)	5,2	10,4
Sodio (mg)	48	96
Potasio (mg)	165	330
(*)		
Vitamina B <sub>2</sub> (mg)	0,2	24 %
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,3	50 %
Calcio (mg)	128	32 %
Fósforo (mg)	103	26 %
Magnesio (mg)	12	8 %
Yodo (µg)	9	13 %
Cinc (mg)	0,4	5 %

(\*) % en relación a la dosis diaria recomendada.

**Actividad N°6:** De acuerdo a la información nutricional responda las preguntas.

A) ¿A cuántos ml. Equivale una porción?

\_\_\_\_\_

B) ¿Cuántas porciones tiene el envase? ¿A cuántos ml. Equivalen?

\_\_\_\_\_

C) Si un vaso de leche corresponde a una porción de 200 ml. ¿qué cantidad de energía ( Kcal) aporta?

\_\_\_\_\_

D) ¿Crees que te sirve esta información en tu vida diaria?

\_\_\_\_\_

**Actividad N°7:** De acuerdo a las tablas entregadas determina el IMC de cada integrante en la casa

Aplicando la fórmula que se te presenta a continuación, determina el IMC de cada miembro de tu familia. Puedes utilizar calculadora si deseas. Identifica su estado nutricional según la tabla anterior.

$$\text{IMC} = \frac{\text{masa (kg)}}{\text{Estatura}^2 (\text{m}^2)}$$

Ejemplo:  $\frac{55 \text{ kg}}{1,60^2 \text{ m}} = \frac{55 \text{ kg}}{1,60 \times 1,60 \text{ m}} = \frac{55 \text{ kg}}{2,56 \text{ mts}} = 21,4$  **IMC**

FAMILIAR	PESO / ESTATURA	IMC	ESTADO NUTRICIONAL
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

Para el estado nutricional utilice la tabla que se muestra



Índice de Masa Corporal	Tu rango
15 o menos	Delgadez muy severa
15 – 15.9	Delgadez severa
16 – 18.4	Delgadez
18.5 – 24.9	Peso Saludable
25 – 29.9	Sobrepeso
30 – 34.9	Obesidad Moderada
35 – 39.9	Obesidad severa
40 o más	Obesidad muy severa (obesidad mórbida)

**Actividad N°8** Responda las siguientes preguntas

a) ¿Qué es el metabolismo basal?, ¿Es necesaria la energía de los alimentos en este proceso? Explica.

---



---



---



---

b) Completa la tabla de nutrientes con sus principales funciones y al menos 3 ejemplos de alimentos que los contengan.

NUTRIENTES	FUNCIÓN PRINCIPAL	ALIMENTOS QUE LOS CONTIENEN
EJ. CARBOHIDRATOS	ENERGÍA INMEDIATA	PAPAS ARROZ PASTAS