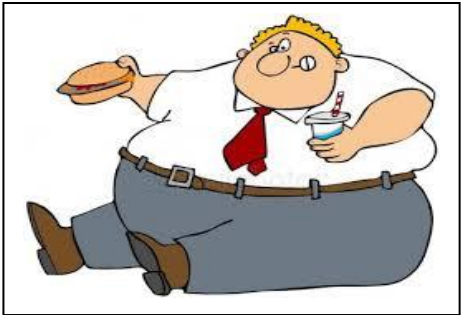




Curso: 8°B

Tiempo: Del 03/05 al 31/05

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 ₂ (mg)	0,2	24 %
Vitamina B ₁₂ (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.

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

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

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