



Guía de Estudio Nº4

Unidad: NUTRICION Y SALUD Subsector: CIENCIAS NATURALES Nivel: 8º BASICO Duración: 45 minutos

Objetivo Aprendizaje: Investigar experimentalmente y 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 Guía: Los estudiantes demuestran que reconocen las características de los nutrientes (carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua) en los alimentos y sus efectos para la salud humana.

Nombre: _____ Curso: _____ Fecha: _____/_____/_____

Instrucciones:

- ✓ Lea atentamente esta guía, en un lugar tranquilo sin elementos distractores.
- ✓ Trabaja en TU HOGAR CON APOYO DE TU CUADERNO Y/O TEXTO E INTERNET
- ✓ El tiempo para desarrollarla debe ser controlado por el apoderado.
- ✓ Envié la guía desarrollada a cntareas2020@gmail.com para su revisión o archívela en una carpeta.

Información Nutricional

Es el conjunto de los valores energéticos (valores nutricionales) de cada uno de los nutrientes que lo componen: grasas, proteínas, carbohidratos.

Las sales minerales, vitaminas y fibra no nos aportan energía pero son muy importantes para la nutrición adecuada.

- I. Analiza con atención la tabla adjunta que muestra la información nutricional de un alimento X

INFORMACIÓN NUTRICIONAL - DECLARAÇÃO	
○ Por 100g DE ALIMENTO	
Valor energético / Energia	378 kcal
Grasas / Lipidos de las cuales saturadas / dos quais saturados	0,9 g
Hidratos de carbono de los cuales azúcares / dos quais açúcares	84 g
Fibra alimentaria / Fibra	3 g
Proteínas	7 g
Sal	1,13 g
VITAMINAS:	(%VRN)
Vitamina D	4,2 µg (83)
Tiamina (B1)	0,91 mg (83)
Riboflavina (B2)	1,2 mg (83)
Niacina	1,3 mg (83)
Vitamina B6	1,2 mg (83)
Ácido fólico	166 µg (83)
Vitamina B12	2,1 µg (83)
MINERALES / MINERAIS:	
Hierro/Ferro	8,0 mg (57)

- a) ¿Qué cantidad de energía o Kcal contiene este alimento?

- b) De los nutrientes revisados últimamente (Hidratos de carbono, lípidos, proteínas) ¿Cuál presenta mayor abundancia?

- c) ¿Lo consideras un alimento equilibrado? Justifica

- d) ¿Acostumbra a leer las etiquetas

de los productos que consumes? _____

- e) ¿consideras que es importante leer las etiquetas de los productos que consumes?
Fundamenta

- f) A partir de la página 16 de su texto guía explica ¿qué son los sellos y para qué nos sirven?

Lectura: Las grasas saturadas



Las grasas saturadas se encuentran en productos animales como la mantequilla, el queso, la leche entera, el helado, la crema y las carnes grasosas, al igual que en algunos aceites vegetales como el aceite de coco, de palma y de semillas de palma.

Consumir demasiadas grasas saturadas es uno de los mayores factores de riesgo para la enfermedad cardíaca. Una dieta alta en este tipo de grasas hace

que una sustancia suave y cerosa llamada colesterol se acumule en las arterias. Demasiada grasa también incrementa el riesgo de enfermedad cardíaca debido a su alto contenido calórico, que aumenta la probabilidad de volverse obeso (otro factor de riesgo para la enfermedad cardíaca y algunos tipos de cáncer).

Responda

- a) De acuerdo a lo leído si tuvieses que escoger entre palta y mantequilla para hacerte un sándwich ¿Cuál debería ser tu elección? Fundamenta

- b) ¿Cuál es el principal riesgo de consumir grasas saturadas?

