



GUÍA N°3 - CIENCIAS NATURALES – SOLUCIONARIO. UNIDAD N° 1 : “NUTRICIÓN Y SALUD”.

Nombre	Curso	Fecha
	8° A-B-C	___ / ___ / ___
Tiempo estimado de trabajo. ➤ 45 minutos.	Indicadores de evaluación ➤ Aplicar aprendizajes.	
Recursos: ➤ Cuaderno de estudio – carpeta para archivar las guías trabajadas – internet e impresora. (Si no tienes internet e impresora, puedes trabajar en tu cuaderno las actividades). ➤ La carpeta será solicitada por la profesora, en cuanto estemos devuelta en el Colegio.		

- **(OA06)** 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:** - Aplicar conocimientos de la guía N°2.

➤ Recuerda que es una **evaluación formativa**. Pero es importante que la revises, de esa forma lograras aprender los contenidos.

➤ SOLUCIONARIO DE LA GUÍA N° 3.

1.- ¿Qué información nos entrega la cantidad de calorías presentes en el envase de galletas?

A.- El aporte de azúcar presente en una ración del producto.

SOLUCIÓN

Las calorías es una unidad de energía por lo que representa el aporte energético de un alimento.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Porción:	3 galletas (27 g)
Porciones por envase:	12
Cantidad por porción	
Contenido Energético	539 kJ (128 kcal)
Proteínas	1,2 g
Grasas (lípidos)	5,6 g
Grasa Poliinsaturada	0,6 g
Grasa Monoinsaturada	2 g
Grasa Saturada	2,9 g
Ácidos Grasos Trans	0 g
Colesterol	0 mg
Carbohidratos disponibles	18,3 g
Azúcares	10,6 g
Fibra Dietética	0,6 g
Sodio	112 mg

2.- ¿Cuál es el tipo de alimento que aporta la energía necesaria para todas las actividades diarias?

A) Carbohidrato.

SOLUCIÓN

Cada tipo de alimento cumple una función diferente en el organismo: los carbohidratos o azúcares, aportan la energía usada en todas las funciones que realizamos diariamente; los lípidos o grasa, tienen como función almacenar energía a largo plazo; mientras que las proteínas contribuyen a la elaboración de tejidos o su reconstrucción y a la formación de enzimas

3.- Según las nuevas normas de regulación, ¿qué tipos de alimentos se solicita que comercialicen los quioscos dentro de las escuelas?

A) Fruta.

SOLUCIÓN

Con la excepción de las frutas, todo los demás alimentos no son los más recomendados para el buen desarrollo de la salud de los niños, por lo que hay que reducir su consumo.

4.- ¿Cuál(es) de las siguientes es (son) función(es) de los lípidos en el cuerpo humano?

- I. Son parte de la estructura de membranas celulares.
- II. Proporcionan energía.
- III. Proveen ácidos grasos esenciales para el crecimiento.

E) I, II y III

SOLUCIÓN

Los lípidos al igual que los carbohidratos son fuente energética, sin embargo estos cumplen esta función a largo plazo. Forman parte de las membranas celulares (fosfolípidos y colesterol) y proveen ácidos grasos que son esenciales para el crecimiento. Si bien no es conveniente consumirlos en grandes cantidades, deben estar presentes en la dieta en cierta proporción. Por lo tanto, todas las afirmaciones son correctas.

5.- ¿Cuál(es) de los siguientes alimentos corresponde(n) a la clasificación de reguladores?

- I. Naranja
- II. Sandía
- III. Leche

D) Solo I y II

SOLUCIÓN

Los alimentos que se consideran reguladores son aquellos que aportan al organismo vitaminas, agua y sales minerales. En este caso tenemos a la naranja y sandía. La leche por su parte es considerada un alimento constructor. Por lo tanto, solo I y II son correctas.

6.- La energía contenida en los alimentos es medida en:

- c) kilocalorías.

SOLUCIÓN

Las calorías son la unidad de medida que se usa principalmente para saber la cantidad de energía que nos aportan los alimentos, se puede abreviar como "cal", y cada mil unidades como Kcal o kilocaloría.

7.- ¿Cuál de las siguientes etiquetas corresponde al rotulado de un alimento saludable?

SOLUCIÓN

La etiqueta D corresponde al rotulado de una barra de cereal, que es un alimento saludable.

8.- ¿Cuál de los siguientes alimentos puede considerarse como regulador?

B) Pepino

SOLUCIÓN

Alimentos energéticos, constructores y reguladores es la denominación que se le da a los alimentos de acuerdo al efecto que tienen en el cuerpo humano. Los alimentos reguladores son aquellos que contribuyen con el proceso de regulación del metabolismo. Son ricos en nutrientes, minerales, vitaminas y todas las sustancias que el cuerpo requiere para funcionar de forma correcta. Aquí se pueden encontrar las frutas, vegetales y el agua.

❖ Cualquier consulta la puedes hacer a mi correo, profesoramaribelscq@gmail.com. Los martes y jueves desde las 10:00 hrs. hasta las 11:00 hrs.