

Guía N° 1 Ciencias Naturales 8 vo Básico

¿Cómo ser saludables?

El cuerpo humano requiere de un plan de alimentación saludable y ejercicio físico regular para mantenerse fuerte y funcionar correctamente.

Los alimentos que consumes influyen significativamente en tu estado de salud, pues proveen a tu cuerpo sustancias denominadas nutrientes, que le permiten crecer y reparar sus tejidos. Estos, además, le proporcionan la **energía** necesaria para que lleven a cabo todos los procesos que realiza.

La energía contenida en los nutrientes se mide en **calorías** (cal) o kilocalorías (kcal): una kilocaloría equivale a 1000 calorías. En estado de reposo el consumo energético de tu organismo es mínimo y constituye el **metabolismo basal**. Adicionalmente tu cuerpo gasta energía cuando realizas actividad física.

Los Nutrientes

Una dieta saludable está compuesta por una cantidad balanceada de nutrientes. Por ello, es importante que conozcas los tipos de nutrientes y en que alimentos puedes encontrarlos.

PROTEÍNAS

Están formadas por moléculas más pequeñas llamadas aminoácidos. La función de las Proteínas son específicas para cada una de ellas y permiten a las células mantener su integridad, defenderse de agentes externos, reparar daños, controlar y regular funciones. Algunos alimentos ricos en proteínas son:



CARBOHIDRATOS

Están compuestos por unidades más pequeñas llamadas monosacáridos, los carbohidratos constituyen la principal fuente energética del organismo. También forman parte de las estructura celulares.

Algunos alimentos abundantes en carbohidratos son:



LÍPIDOS

Muchos de ellos están formados por moléculas llamadas ácidos grasos. Algunos son utilizados por el organismo como fuente de energía de reserva y otros son parte de estructuras celulares. También participan en la síntesis de hormonas. Algunos alimentos ricos en lípidos son:



AGUA

Ayuda a mantener estable la temperatura del organismo. Permite el transporte de sustancias en el organismo y la eliminación de desechos a través de la orina. Tu cuerpo obtiene agua cuando la bebes y mediante alimentos que la contienen, como la leche, sopas y jugos caseros, frutas o verduras.

Algunos alimentos ricos en agua son:



VITMINAS Y MINERALES

Se requieren en cantidades muy pequeñas. Permiten que se lleven a cabo procesos químicos fundamentales para el organismo.

Algunos alimentos ricos en vitaminas y minerales



RESPONDE LAS PREGUNTAS QUE VIENEN A CONTINUACIÓN

1. Observa el ejemplo de lo que comió uno de tus compañeros la semana pasada:

Desayuno	Colación	Almuerzo	Once	Cena
Pan integral	yogur	carbonada	Marraqueta con palta	Pollo cocido
queso		Ensalada surtida	Leche	Porotos verdes
té		naranja		agua
manzana		agua		

2. luego responde.

a) ¿Escribe 3 beneficios que aportan los alimentos que consumió?

.....

.....

.....

b) nombra 3 nutrientes que se encuentren en esos alimentos.

.....
.....
.....

3. Observa la etiqueta que contiene la información nutricional de un alimento envasado que tengas en tu casa. Escribe el nombre del alimento y los nutrientes que aporta

.....
.....
.....

4. A partir de lo leído en la guía, explica en qué se diferencian los alimentos de los nutrientes.

.....
.....
.....
.....

5. ¿Cuáles serían los efectos de la carencia de algún alimento rico en proteínas, como la carne?

.....
.....
.....
.....

6. Por qué hay ciertos alimentos que no sirven para nutrir nuestro organismo?

.....
.....
.....
.....