



U.T. P.

Guía de Estudio Ciencias Naturales 8° Básicos 2020
“Nutrición y salud”

Nombres:	Apellidos:	Curso:	FECHA
--------------------------	----------------------------	------------------------	-----------------------

Tiempo considerado:90 minutos.

OA:

06: explicar las características de los nutrientes (carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua) en los alimentos y sus efectos para la salud humana.

07: Analizar y evaluar, basados en evidencias los factores que contribuyen a mantener un cuerpo saludable, proponiendo un plan que considere: Una alimentación balanceada, Un ejercicio físico regular, evitar consumo de alcohol, tabaco y drogas.

05: Explicar, basados en evidencias, la interacción de sistemas del cuerpo humano, organizados por estructuras especializadas que contribuyen a su equilibrio

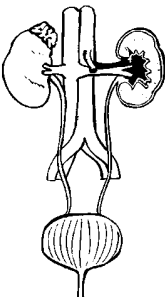
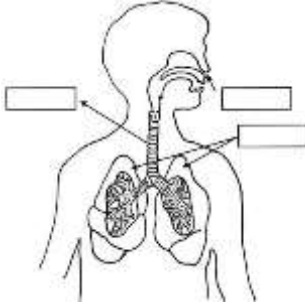
Habilidad: Conocer, Comprender, Aplicar.

Instrucciones:

Para responder la siguiente Guía de estudio pueden apoyarse del Texto del estudiante de 8° básico y marcar la alternativa correcta.

I.- Preguntas de la 1 a la 14. Habilidad: CONOCER.

<p>1.- Alimentos como la carne de pollo, pescado y vacuno, son ricos en:</p> <p>a) Lípidos b) Carbohidratos c) Proteínas d) Sales minerales</p>	<p>2.- Los carbohidratos son una fuente de energía utilizable a corto plazo. ¿qué alimentos son ricos en este nutriente?</p> <p>a) Palta, maní y aceites b) Frutas y verduras c) Arroz, pastas y cereales d) Carne, huevos y legumbres</p>
<p>3.- De las alternativas ¿qué alimentos tienen mayor cantidad de lípidos?</p> <p>a) Arroz, tallarines y cereales b) Mantequilla, frutos secos, leche entera c) Manzana, pera, plátano d) Carne, lentejas, pollo</p>	<p>4.- El índice de masa corporal (IMC) de una persona considera el peso y la estatura y su valor nos permite:</p> <p>a) Conocer la cantidad de energía que se requiere. b) Determinar el estado nutricional de una persona. c) Conocer los alimentos que debe ingerir la persona. d) Determinar la rutina de ejercicios a seguir</p>
<p>5.- Los nutrientes encargados de la formación de estructuras celulares y reparación de tejidos son:</p> <p>a) Los lípidos b) Las proteínas c) Los Carbohidratos d) Las vitaminas</p>	<p>6.-¿ Qué conducta corresponde a una alimentación saludable?</p> <p>a) Beber poca agua b) Comer pocas frutas c) Ingerir muchas grasas d) Disminuir la ingesta de azúcar</p>
<p>7.- ¿Qué se considera como una dieta equilibrada?</p> <p>a) Comer dos veces al día b) Comer alimentos de una sólo tipo c) Comer muchos alimentos ricos en azúcar y grasas d) Ingerir variedad de alimentos en porciones adecuadas.</p>	<p>8.- ¿Cuál es la función del sistema digestivo?</p> <p>a) Transportar nutrientes b) Eliminar los desechos c) Digerir, absorber los nutrientes e ingresarlos a la sangre. d) Producir la orina</p>

<p>9.- El sistema digestivo está formado por el tubo digestivo y las glándulas anexas. ¿Cuál de las siguientes NO es una glándula anexa?.</p> <p>a) Las glándulas salivas b) El páncreas c) El hígado d) El estómago</p>	<p>10.- La función del sistema respiratorio es:</p> <p>a) Permitir el ingreso de oxígeno (O₂) y eliminar dióxido de carbono (CO₂) b) Permitir la entrada de nutrientes al organismo c) Permitir la eliminación de desechos como la orina d) Permitir el transporte de nutrientes</p>
<p>11.- El intercambio gaseoso ocurre al interior de:</p> <p>a) Los bronquios b) Los alveolos c) Los bronquiolos d) La tráquea</p>	<p>12.- El sistema encargado de eliminar los desechos generados por las células a través de la orina es:</p> <p>a) El sistema digestivo b) El sistema respiratorio c) El sistema circulatorio d) El sistema renal</p>
<p>13.- En la imagen las estructuras señaladas con los números 1, 2, 3 y 4, en orden son:</p>  <p>a) Uretra- vejiga- riñones- uréteres. b) Riñones- uréteres- vejiga- uretra c) Vejiga- uréteres- riñones- uretra d) Riñones- vejiga- uréteres- uretra</p>	<p>14.- ¿A qué estructuras del sistema respiratorio corresponden las letras A-B-C</p>  <p>a) Fosas nasales- tráquea- pulmones b) Faringe- laringe- pulmones c) Laringe- pulmones- alveolos d) Esófago- tráquea- pulmón.</p>

II.- Preguntas de la 15 a la 26. Habilidad COMPRENDER.

Lee atentamente el texto y responde las preguntas de la 15 a la 20.

Características del sistema circulatorio

El sistema circulatorio tiene como función principal transportar por todo el organismo la sangre, que lleva sustancias como el oxígeno (O₂) y los nutrientes que las células necesitan para cumplir sus funciones, y también los desechos celulares que deben ser eliminados como el dióxido de carbono.

Este sistema está compuesto por el corazón y los vasos sanguíneos. El corazón es un órgano musculoso que se contrae y relaja permanentemente, así impulsa sangre por todo el cuerpo. Los vasos sanguíneos (arterias, venas y capilares) son “tubos” por donde circula la sangre que sale del corazón por las arterias y vuelve desde los órganos por las venas. Entre las arterias y las venas se ramifican los capilares, donde se realizan los intercambios con las células.

La sangre está compuesta por un líquido amarillento llamado plasma, en que se encuentran disueltas sustancias como el oxígeno, el dióxido de carbono y los nutrientes, y por elementos celulares: los glóbulos rojos, los glóbulos blancos y las plaquetas.

Los glóbulos rojos se encargan de transportar el oxígeno y dióxido de carbono desde las células. Los glóbulos blancos participan en la defensa de nuestro cuerpo como las bacterias. Las plaquetas son parte del proceso de coagulación de la sangre; es decir, se ocupan de formar una especie de tapón cuando nos lastimamos o tenemos una herida.

La circulación sanguínea consta de dos circuitos: el pulmonar que transporta sangre entre el corazón y los pulmones y el sistémico que transporta sangre entre el corazón y el resto de los tejidos del cuerpo.

<p>15.- ¿Cuáles son las principales características de la sangre?</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Ésta compuesta por un líquido amarillento llamado plasma b) Transporta sustancias como O₂, CO₂ y nutrientes. c) Posee elementos figurados como glóbulos rojos, glóbulos blancos y plaquetas. d) Todas las anteriores 	<p>16.- ¿Cuál es la circulación pulmonar?</p> <ul style="list-style-type: none"> a) La que transporta sangre entre el corazón y los pulmones. b) La que transporta sangre entre el corazón el resto de los tejidos c) La que transporta sangre entre el pulmón el resto de los tejidos. d) Ninguna de la anteriores
<p>17.- ¿Cuál es la función de los glóbulos rojos y de los glóbulos blancos?</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Los glóbulos blancos participan en la defensa de nuestro cuerpo y los glóbulos rojos transportan el O₂ y el CO₂ desde y hacia las células. b) Los glóbulos rojos participan en la defensa de nuestro cuerpo y los glóbulos blancos transportan el O₂ y el CO₂ desde y hacia las células. c) Los glóbulos rojos participan en la defensa de nuestro cuerpo y los glóbulos blancos en la coagulación de la sangre. d) Ninguna de las anteriores. 	<p>18.- ¿Qué tipo de célula sanguínea participa en la coagulación de la sangre?</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Glóbulos rojos b) Glóbulos blancos c) Plaquetas d) Eritrocitos
<p>19.- Según el texto podemos afirmar que los vasos sanguíneos:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Son arterias, venas y capilares b) Son los tubos por donde circula la sangre que sale del corazón por las arterias y vuelve desde los órganos por las venas. c) Además existen vasos sanguíneos llamados capilares que se ramifican y gracias a ellos las células realizan el intercambio. d) Todas son correctas 	<p>20.- La función del sistema circulatorio es:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Recoger los nutrientes en el intestino y llevarlos al corazón b) Transportar oxígeno y nutrientes a todas las células a través de la sangre y eliminar desechos. c) Transportar las células a través de la sangre. d) Recoger dióxido de carbono del aire para llevarlo a las arterias.
<p>21.- Diariamente consumimos una variedad de alimentos que ingresan a nuestro organismo, los cuales contienen diversos nutrientes necesarios para que nuestro cuerpo funcione y se desarrolle adecuadamente. Estos nutrientes son:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Proteínas y carbohidratos b) Lípidos y sales minerales c) Vitaminas y agua d) Todos los mencionados 	<p>22.- “Su función se relaciona con nuestro crecimiento formando parte de todos los tejidos, como la sangre, la piel, los huesos, los músculos y cumplen un rol fundamental es su desarrollo, mantención y reparación”. Según la descripción ¿A qué nutriente se refiere?</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Lípidos b) Carbohidratos c) Proteínas d) Sales minerales
<p>23.- Elementos químicos como el fósforo, el sodio, el hierro y el potasio, están presentes en pequeñas cantidades en todos los alimentos. Su función consiste en regular los procesos metabólicos y formar parte de las estructuras del organismo. Según la definición estamos hablando de:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Las proteínas b) Las sales minerales c) Los carbohidratos d) Los lípidos 	<p>24.- Aunque nos encontremos en absoluto reposo, nuestro organismo gasta un mínimo de energía, el cual se puede calcular teniendo presentes el sexo y la edad de cada persona. Este cálculo se llama:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Tasa metabólica basal b) Tasa metabólica total c) Índice de masa corporal d) Estado nutricional

25.- La Egestión es el último proceso que realiza el sistema digestivo, en cual se eliminan los desechos. Este proceso ocurre en:

- a) Intestino delgado y grueso
- b) Intestino grueso y recto
- c) Intestino delgado y recto
- d) Estómago e intestino delgado

26.- ¿Cuál es la relación entre el sistema respiratorio y circulatorio?

- a) El sistema respiratorio ingresa dióxido de carbono al organismo y el circulatorio lo elimina
- b) En el sistema respiratorio ingresa O₂ al organismo y el sistema circulatorio lo transporta
- c) En el sistema circulatorio ingresa O₂ al organismo y el sistema respiratorio lo transporta
- d) Ninguna de las anteriores.

III.- Pregunta de la 27 a la 28. Habilidad APLICAR.

Observa y analiza la pirámide alimentaria, y luego responde las preguntas 27 y 28



27.- Según la pirámide ¿Cuáles son los niveles que señalan alimentos con alto contenidos en proteínas y carbohidratos?

- a) Niveles 1 y 2
- b) Niveles 3 y 4
- c) Niveles 1 y 3
- d) Niveles 2 y 4

28.-¿Cuál es el nivel que debemos consumir en forma moderada ya que su principal aporte son las grasas?

- a) Nivel 1
- b) Nivel 2
- c) Nivel 3
- d) Nivel 4