



GUÍA N°2 CINECIAS NATURALES 8° BÁSICO 2020
“NUTRICIÓN Y SALUD”

UTP

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

OA 6: Explicar las características de los nutrientes (carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua) en los alimentos y sus efectos para la salud humana.

Habilidad: Reconocer y Explicar.

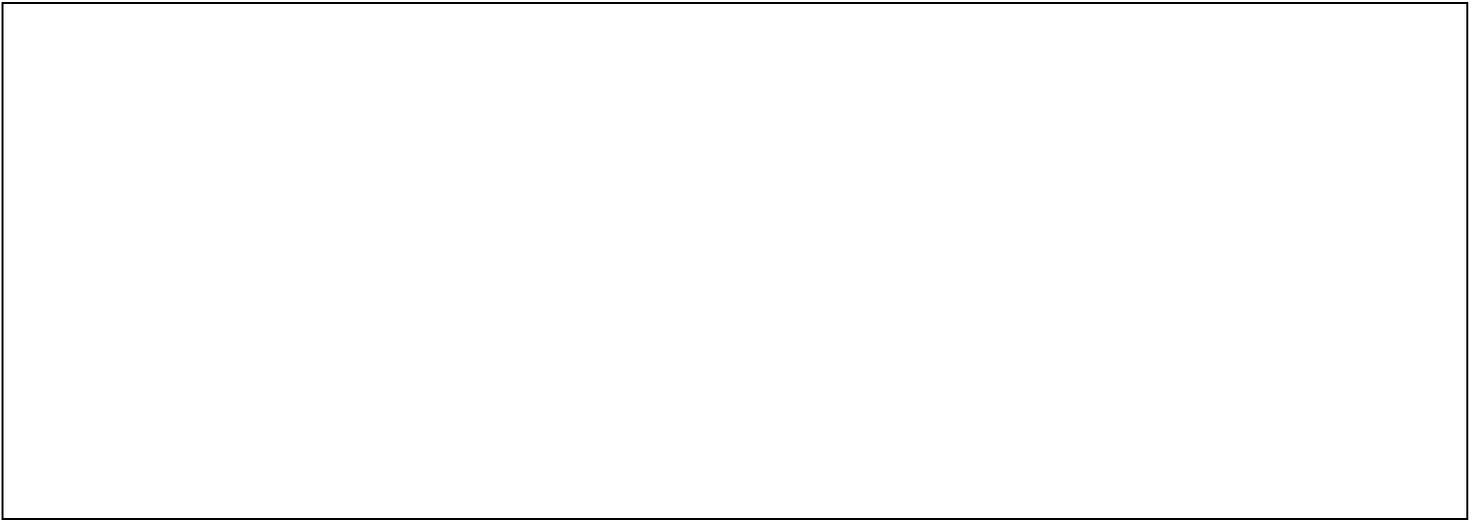
Para responder la siguiente Guía de estudio pueden apoyarse del Texto del estudiante de 8° básico en caso de NO poder imprimir la Guía pueden responder en su cuaderno de asignatura colocando cada respuesta con su número o letra correspondiente.

- 1- Las enfermedades carenciales son aquellas que se producen por ausencia de alguna vitamina. Nombra algunas de las más comunes y explica cuáles son sus síntomas (Utiliza texto de estudio).

- 2- Responde brevemente las siguientes preguntas:

A- ¿Por qué el agua es vital para los seres vivos?
B- ¿Por qué nuestro organismo necesita vitamina C y por qué esta es usada en cosméticos y productos dermatológicos?
C- ¿Tienen los mismos componentes la leche de vaca y la leche materna, o la leche entera y la leche descremada?

3- Realiza un organizador grafico de los alimentos que consumes habitualmente indicando el tipo de nutrientes presentan



4- **A partir del plato de porciones de alimentos, 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?, ¿por qué?

E- ¿Qué efectos tendría para nuestra salud consumir por un período prolongado y en gran cantidad alimentos como los que se encuentran fuera del plato?