



UTP

GUÍA N°3 CIENCIAS NATURALES 8° BÁSICO 2020

SEMANA 4

“NUTRICIÓN Y SALUD”

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

Tiempo: 90 min

OA7: 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.

Habilidad: Analizar, Comprender.

Para responder la siguiente Guía de estudio pueden apoyarse del Texto del estudiante de 8° básico de la página 18 a la 21. En caso de NO poder imprimir la Guía pueden responder en su cuaderno de asignatura colocando cada respuesta con su número o letra correspondiente.

I- Responde las siguientes preguntas

1- Busca y escribe la definición de los siguientes conceptos:

- **Sobrepeso u Obesidad:**

- **Desnutrición:**

- **Tasa Metabólica Basal (TMB):**

- **Trastornos Alimentarios:**

- **Anorexia:**

- **Bulimia:**

II. Completa la siguiente tabla

Basándote en tu vida cotidiana escribe en la siguiente tabla 4 acciones diarias que puedas mejorar o reemplazar agregando actividad física

EN LUGAR DE:

INTENTA:

Ejemplo: Usar Locomoción colectiva	Ejemplo: Camina o usa la Bicicleta
1-	
2-	
3-	
4-	

''Una droga es una sustancia vegetal, mineral o animal que tiene efecto estimulante, alucinógeno, narcótico o deprimente. ... A nivel general, se conoce como droga a las sustancias que, al ser introducidas en el organismo, pueden alterar o modificar sus funciones''.

III. Recorta o Dibuja y Pega en los recuadros imágenes de las siguientes sustancias Ilícitas (Drogas) Alcohol, Pasta Base, Cocaína, Cigarros, Éxtasis. Luego busca su definición y los síntomas que provoca en el ser humano:

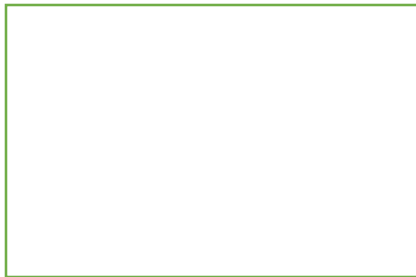


EJEMPLO:

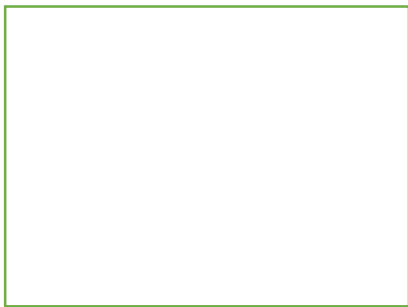
Marihuana: Droga que se obtiene de la mezcla de hojas y flores secas del cáñamo índico con sustancias aromáticas y azucaradas

Síntomas o Efectos: Produce sensaciones euforizantes y alucinógenas; normalmente se fuma mezclada con tabaco y su abuso puede llegar a crear dependencia.

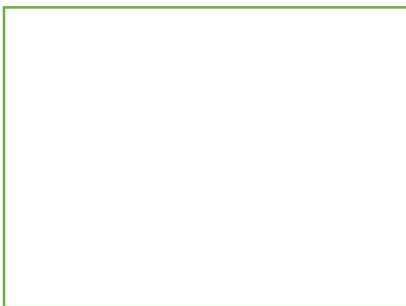
a-



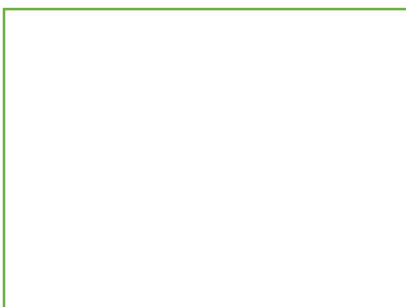
b-



c-



d-



e-

