



GUIA DE APRENDIZAJE ¿CÓMO SER SALUDABLES?

Nombre:	Fecha:	Curso: 8° Básico
OA 6 OA7	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. 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.	
Indicador(es):	- Identifican la presencia de nutrientes (carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua) en alimentos comunes mediante procedimientos experimentales. - Investigan los beneficios de tener un cuerpo saludable considerando la salud como bienestar físico, mental y social.	

Actividad 1.- Escribe en tu cuaderno el objetivo de la clase y la fecha. Responde en tu cuaderno las siguientes preguntas sobre los conocimientos ya adquiridos.

- a) ¿Cuál es la importancia de una dieta balanceada en el desarrollo de un niño(a)? ¿Por qué?
- b) ¿Qué se puede hacer frente al caso de una persona con un trastorno alimentario?
- c) ¿Qué sabes sobre la vida saludable?

Actividad 2.- De acuerdo a los contenidos trabajados durante las semanas pasadas, con el apoyo de videos realizados y tu libro de estudio páginas desde 13 a la 23, desarrolla las actividades que se presentan a continuación:

2.1.- Responde en tu cuaderno Verdadero (V) o Falso (F) según corresponda a cada pregunta planteada. Si consideras que una pregunta es falsa debes justificar tu respuesta.

- a) El metabolismo basal es un estado de reposo donde tu consumo energético es mínimo.
- b) Los alimentos que consumes no influyen en tu estado de salud.
- c) Los nutrientes permiten reparar calorías.
- d) Una dieta saludable está compuesta por una cantidad balanceada de grasas.
- e) Los aminoácidos están presentes en los carbohidratos.
- f) Los quesos y paltas son parte del grupo de vitaminas y minerales.
- g) El sobrepeso no es considerado una enfermedad.
- h) La ingesta de menos calorías de las que necesita el cuerpo se llama bulimia.

2.2.- Completa la siguiente tabla comparativa sobre los tipos de nutrientes. (páginas 12 y 13)

Nutrientes			
Nombres	Formados por...	Beneficios	Ejemplos
Vitaminas y minerales	Frutas y verduras	Permiten realizar procesos químicos	Naranjas, manzanas, frutos secos, lechuga.
Lípidos			
Proteínas			
Carbohidratos			
Agua			



Colegio Benjamín Vicuña Mackenna
Constanza 01650, Rancagua
F: (72) 2266214
nororientec@comun.cl

Victoria Correa Acevedo
Ciencias Naturales

Actividad 3: Reflexión. Responde en tu cuaderno.

- ¿Según tu opinión, actualmente existe problemas de desnutrición en la población mundial? ¿Qué podemos hacer para frenar esta situación?
- ¿Cuál es tu opinión sobre la siguiente idea “el ejercicio físico beneficia la salud”?