



GUÍA DE DESARROLLO CIENCIAS NATURALES

Profesor: Renán Pardo U.
renan.pardo@colegioclubhipico.cl

“El Metabolismo y Enfermedades Nutricionales”

Nombre	
Clase n°	5
Semana	27 de abril al 30 de abril

Curso	8°	Fecha	
-------	----	-------	--

Objetivos de Aprendizaje.

OA 7 Analizar y evaluar, basados en evidencias, los factores que contribuyen a mantener un cuerpo saludable, proponiendo una plan que considere:

- Una alimentación balanceada.
- Un ejercicio regular.
- Evitar el consumo de alcohol, tabaco y drogas.

Instrucciones Generales

- *Lea detenidamente las instrucciones escritas y atienda todas las instrucciones habladas dadas por el profesor.*
- *Conteste todo con lápiz pasta o mina.*
- *Realice la guía silenciosa e individualmente. Si tienes duda, apóyate en tus padres para desarrollar las actividades de aprendizaje que se te presentan en esta guía.*

Link para ver en Internet

<https://www.youtube.com/watch?v=xamilqQVBro> Video explicativo sobre Metabolismo.

<https://www.youtube.com/watch?v=8XUFprj5XXo> Documental sobre alimentación saludable.

I.- Aplicación de Conocimientos.

a) Marca con una X el cuadro sobre con la función nutricional y con otra X un ejemplo de alimentos.

Nro.	Nutrientes	Función Nutricional			Ejemplo de alimento		
		Energética	Estructural	Reguladora			
1	Proteínas				Naranjas	Arroz	Vacuno
2	Vitaminas				Papas	Verduras	Cerdo
3	Lípidos				Aceites	Soya	Plátano
4	Sales minerales				Manzana	Sal	Nuez
5	Carbohidratos				Cerdo	Brócoli	Arroz
6	Agua				Arroz	Sandía	Papas

b) Clasifica los siguientes alimentos según su función nutricional: Marca con una X en cada caso

Nro.	Alimentos	Función Energética	Función Estructural	Función Reguladora
1	Agua			
2	Pescado			
3	Arroz			
4	Manzana			
5	Porotos			
6	Soya			
7	Sal			
8	Aceite			

c) Según lo aprendido en clases, ¿Cuáles son las acciones que debemos hacer como mínimo para tener una buena salud? Marca con una X las que consideres correcta.

Nro.	Acciones	Marca con una X
1	Comer comida chatarra tres veces por semana.	
2	Practicar una actividad deportiva en forma constante.	
3	Comer en base a una dieta equilibrada todas las comidas.	
4	Comer solo carbohidratos y vegetales.	
5	Mantener una vida sosegada y por sobre todo sedentaria.	
6	Descansar en forma adecuada y dormir las horas necesarias cada día.	
7	Tomar un desayuno muy nutritivo por las mañanas, antes de iniciar las actividades.	

d) Marca con una X el origen que poseen los siguientes alimentos.

Nro.	Alimento	Origen alimentos		
		Animal	Vegetal	Mineral
1	Pescados, carne de cerdo y mariscos.			
2	Agua potable.			
3	Frutas y verduras.			
4	Carne de vaca.			
5	Agua purificada.			
6	Arroz, porotos y lentejas.			
7	Sal de mesa.			

II.- La siguiente tabla presenta datos de masa y estatura de cinco adolescentes de 13 años, representados de la letra A a la E. Sobre la base de estos datos, responde las preguntas.

	A	B	C	D	E
Estatura (m)	1,68	1,52	1,64	1,48	1,69
Peso (kg)	40	67	55	55	45

a.- Calcula el IMC de las cinco personas.

A	B	C	D	E

b.- Identifica quiénes de ellos presentan un IMC que se encuentra por debajo, dentro o excedido del parámetro normal mencionado.

A	B	C	D	E

c.- ¿Podemos deducir de esta tabla qué adolescentes se alimentan bien y cuáles no?, ¿por qué?

II.- Calcula tu TMB, TMT e IMC para las siguientes situaciones.

a.- Hombre de 38 años, practica atletismo todos los días, tiene una masa corporal de 68 kg. Calcular su TMB y TMT.

TMB	TMT

b.- Mujer sedentaria de 47 años, mide 1,72 metros con 58 kg. Calcular TMB, TMT e IMC

TMB	TMT	IMC

c.- Estudiante del Club Hípico de 15 años, mide 1,45, su masa corporal es de 56 kg, casi nada de actividad física. Calcular su IMC, TMT y TMB

<i>TMB</i>	<i>TMT</i>	<i>IMC</i>

d.- Niño de 3 años, 7,8 kilogramos. Calcular su TMB y TMT

<i>TMB</i>	<i>TMT</i>

Autoevaluación

¿Cómo Vas?...Según lo aprendido en esta guía, marca con una X el desempeño correspondiente. Luego contesta brevemente unas preguntas. Pídeles ayuda a tus padres.

<i>Nro.</i>	<i>Descriptores</i>	<i>Nivel de desempeño</i>		
		<i>Logrado</i>	<i>Medianamente logrado</i>	<i>Por lograr</i>
<i>1</i>	¿Fueron interesantes y motivantes para ti los temas de la lección.			
<i>2</i>	¿Lograste comprender todos los contenidos?			
<i>3</i>	¿Te ha hecho sentido lo que has aprendido hasta ahora?			
<i>4</i>	¿Has logrado aplicarlo a tu vida diaria?			

Responde las preguntas: ¿Cómo pudiste superar las dificultades que se presentaron?

¿Pediste ayuda? Describe brevemente.
