

GUIA DE ACTIVIDAD DE CIENCIAS NATURALES PRIMERA PARTE

UNIDAD N°1 EL CUERPO HUMANO EN ACCIÓN.

En base a la lectura de las páginas del Texto de Estudio de los alumnos del 8AVO AÑO BÁSICO, DESARROLLA LAS ACTIVIDADES DE LA UNIDAD N°1 El cuerpo humano en acción, esto se originó el día 06 de Marzo en la Primera actividad del Curso en Ciencias Naturales.

Respondan las siguientes preguntas:

1.- Qué tratan de conversar las figuras que están en las páginas 8 y 9 del Texto de Octavo Básico 2020.

Responda a las ideas de la Ciencia presentadas en la página 9 del Texto

2.- A continuación se da lectura a la Primera Lección N°1: Cómo ser Saludables, de la cual se extrajeron las siguientes Preguntas:

- Qué demuestran los platos de alimentos presentes en la hoja n° 10, y qué conductas, se pueden adoptar para mantenerse sanos?
- Que se comió en su hogar la semana pasada, descríballo de acuerdo al cuadro que está presente en su página 10?
- Responda las preguntas indicadas al término de la página 10.

GUÍA DE CIENCIAS NATURALES: SEGUNDA PARTE CURSO: OCTAVO AÑO BASICO

Los Alimentos nos proporcionan Nutrientes

En base a las páginas: 11, 12, 13 del Texto, realice las actividades que debe desarrollar

Los alimentos que consumes influyen significativamente en tu estado de salud, pues proveen a tu cuerpo sustancias denominados nutrientes, que le permiten crecer y reparar sus tejidos. Estos, además, le proporcionan la **energía** necesaria para que lleven a cabo todos los procesos que realiza. La energía contenida en los nutrientes se mide en **calorías** (cal) o kilocalorías (kcal): una kilocaloría equivale a 1000 calorías. En estado de reposo el consumo energético de tu organismo es mínimo y constituye el **metabolismo basal**. Adicionalmente, tu cuerpo gasta energía cuando realizas actividad física.

¡El poder de los nutrientes!

Una **dieta** saludable está compuesta por una cantidad balanceada de nutrientes. Por ello, es importante que conozcas los tipos de nutrientes y en qué alimentos puedes encontrarlos.

Las Proteínas

Están formadas por moléculas más pequeñas llamadas aminoácidos.

Algunos alimentos ricos en proteínas son:

Las proteínas cumplen funciones relacionadas con el crecimiento, la defensa y la regulación de tu cuerpo.

Los Carbohidratos:

Están compuestos por unidades más pequeñas llamadas monosacáridos. Algunos alimentos abundantes en carbohidratos son:

Los carbohidratos constituyen la principal fuente energética del organismo. También forman parte de estructuras celulares.

Los Lípidos

Muchos de ellos están formados por moléculas llamadas ácidos grasos. Algunos son utilizados por el organismo como fuente de energía de reserva y otros son parte de estructuras celulares. También participan en la síntesis de hormonas.

El Agua

Ayuda a mantener estable la temperatura del organismo. Permite el transporte de sustancias en el organismo y la eliminación de desechos a través de la orina.

Las Vitaminas y Sales Minerales

Las Vitaminas y Minerales se requieren en pequeñas cantidades. Ellas permiten que se lleven a cabo procesos químicos fundamentales para el organismo

ESTA ACTIVIDAD TIENE COMO OBJETIVO DE RETROALIMENTACIÓN PARA APLICACIÓN DE UNA PRUEBA OBJETIVA PARA REALIZARSE CUANDO SE VUELVA A CLASES