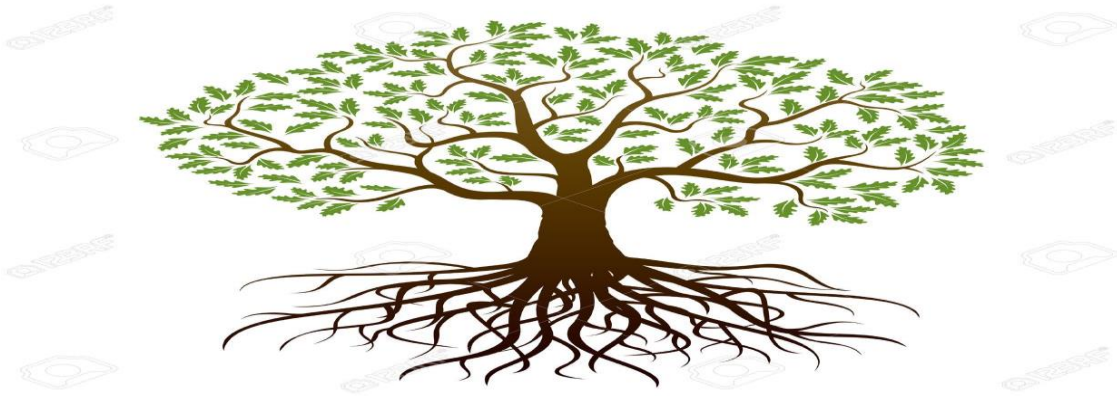




Nombre \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

El objetivo de ésta unidad es investigar y explicar las características de los nutrientes (carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua) en los alimentos y sus efectos en la vida humana.



1.- Escribe en los costados de las raíces lo que recuerdas en relación al objetivo.

2.- Contestar :

a) ¿Qué necesita tu cuerpo para fortalecerse y funcionar correctamente?

\_\_\_\_\_

b) Antes de realizar algún deporte o actividad física ¿Cómo te preparas? ¿Qué debes considerar? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3.- Selección única.

- ¿Cuál de los siguientes alimentos se caracteriza por su alto contenido de proteínas?

- A. Palta.
- B. Arroz.
- C. Carne
- D. Verduras.

- ¿En qué estructura u órgano finaliza el proceso de digestión de los alimentos?

- A. Esófago.
- B. Estómago.
- C. Intestino grueso.
- D. Intestino delgado.



Los principales componentes del sistema circulatorio son:

- A. Corazón – sangre – pulso
- B. Corazón – arterias – válvulas
- C. Corazón – sangre – vasos sanguíneos
- D. Corazón – venas – pulmone

.- ¿Cuál es el recorrido que sigue el aire desde que ingresa al organismo hasta alcanzar los alvéolos?

- A. Cavidad nasal – bronquios – bronquiolos – tráquea.
- B. Cavidad nasal – laringe – tráquea – bronquios – bronquiolos.
- C. Cavidad nasal – tráquea – laringe – bronquios – bronquiolos
- D. Tráquea – bronquiolos secundarios – bronquiolos – bronquios

.- ¿Qué caracteriza la espiración?

- A. La caja torácica se expande
- B. Los pulmones se llenan de aire
- C. Ingresa oxígeno a los pulmones
- D. Sale aire por las vías respiratorias

- ¿Cuál de las siguientes afirmaciones es correcta

- A. La actividad física reduce el riesgo de padecer variadas enfermedades
- B. Realizar actividad física regular implica practicar deporte todos los días
- C. La actividad física aumenta el riesgo de padecer estrés y ansiedad
- D. Si se realiza actividad física regular no es necesario seguir una dieta saludable.



# Plan de trabajo

8° Año

(Uso del libro y cuaderno)

## UNIDAD 1 “El cuerpo humano en acción”

**Primero resuelve la guía previa y de ahí trabaja en el Plan de Trabajo**

Clase 13	Clase 14	Clase 15	Clase 16																																				
<p>Pág. 10</p> <p>“¿Cómo ser saludable?”</p> <p>-Observa la página y contesta las dos preguntas de las imágenes.</p> <p>¡Eres lo que comes!</p> <p>Observa el ejemplo y responde las letras a y b.</p> <p>-Contesta éstas preguntas :</p> <p>a- ¿Por qué crees que alimento y nutrientes no son sinónimos?</p> <p>b- ¿Qué importancia tienen los alimentos?</p> <p>c- ¿Qué significa Kilocaloría (Kcal)?</p>	<p>Pág.12</p> <p>“El poder de los nutrientes”</p> <p><b>RECUERDA</b></p> <table border="1"> <tr> <td colspan="2">En 1 gramo de alimento hay:</td> </tr> <tr> <td>Proteínas</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>Lípidos</td> <td>9</td> </tr> <tr> <td>Hidrato de C.</td> <td>4</td> </tr> </table> <p>-Resuelve con éste ejemplo : 1 plátano es alimento completo.</p> <p><b>Calorías 85 Kcal</b></p> <p>Proteínas 1,2</p> <p>Lípidos 0,3</p> <p>Hidrato de C 19,5</p> <p>1-Con éstos datos. ¿Cómo se llegó a que un plátano aporta 85Kcal?</p> <p>Si lo lograste y llegaste al resultado</p> <p><b>¡Eres Super!</b></p> <p>2-¿Cómo se logra una dieta saludable?</p> <p>3-¿Cuáles son los nutrientes?Escríbelos</p>	En 1 gramo de alimento hay:		Proteínas	4	Lípidos	9	Hidrato de C.	4	<p>Pág.12- 13</p> <p>“El poder de los nutrientes”(Continuemos)</p> <p>-Hacer el listado de:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Nu- trien- tes</th> <th>Com- posi- ción</th> <th>Fun- ción</th> <th>Ali- men- to(3)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1-</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>2-</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>3-</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>4-</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>5-</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>6-</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Nu- trien- tes	Com- posi- ción	Fun- ción	Ali- men- to(3)	1-				2-				3-				4-				5-				6-				<p>Pág.16</p> <p>“¡Seamos saludables!”</p> <p>-Realiza la actividad 1-2-3</p> <p>Y luego contesta:</p> <p>¿Qué importancia tiene la información nutricional en las etiquetas?</p> <p>Pág.17</p> <p>“¿Cuánto consumir?”</p> <p>-Desarrolla “Interpreta un modelo” y responde las preguntas.</p> <p>-Dibuja en tu cuaderno el “Plato alimenticio” que te presenta MINSAL.</p>
En 1 gramo de alimento hay:																																							
Proteínas	4																																						
Lípidos	9																																						
Hidrato de C.	4																																						
Nu- trien- tes	Com- posi- ción	Fun- ción	Ali- men- to(3)																																				
1-																																							
2-																																							
3-																																							
4-																																							
5-																																							
6-																																							