



CLASE POR CONTINGENCIA SANITARIA COVID-19

Asignatura	Ciencias Naturales	
Curso	8vo	
Docente de Asignatura	Eduardo Esteban Romero Escudero	
Semana de cobertura	4 al 8 de Mayo de 2020	
Objetivo/s de aprendizaje tratados	OA6: 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.	
Objetivo de la sesión de trabajo	Objetivo semanal: Experimentar y descubrir la existencia de nutrientes en diversos alimentos y asignar su beneficio a diversas tareas que el organismo cumple	
Fecha de entrega productos de la sesión	8 de mayo de 2020	

Nota importante: a partir de esta semana cada estudiante podrá cargar el producto de su trabajo en una carpeta personalizada en una nube virtual. esta nube virtual se llama Google Drive Y si usted cuenta con una dirección de correo electrónico en gmail puede escribirme un correo identificando el nombre del alumno y el curso a mi correo institucional eduardo.romero@colegio-manuelrodriguez.cl Así yo podré enviarles por correo electrónico también, una invitación a ser parte de la carpeta del estudiante, y usted podrá cargar archivos que quizás en algún momento van a representar una complicación por el tamaño de este. Google Drive admite el subir archivos de mayor peso. Cada persona que tenga una cuenta de correo electrónico en gmail tiene derecho a una capacidad de almacenamiento de 15 gigabytes en Google Drive probablemente los teléfonos con sistema operativo Android vengán con la aplicación ya instalada, de no ser así, se tiene que descargar de la App Store.



En definitiva usted me ayudará a construir la carpeta de tareas en una nube virtual para su pupil@, Le invito.

Descripción de actividades de la sesión		
<p>INTRODUCCIÓN AL TEMA: Ya en ciencias naturales en quinto año básico fuiste capaz de descubrir a los nutrientes como los componentes del combustible que utiliza el organismo para desarrollar todas sus tareas. En la siguiente sesión de trabajo ustedes serán capaces de identificar los nutrientes que contienen los alimentos sean estos, carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales, e incluso el agua, considerada también como un componente esencial de los procesos que lleva a cabo el cuerpo humano para la nutrición. Lo harán analizando alimentos comunes determinando cuál es su aporte nutricional.</p>		
FASE	DESCRIPCIÓN	RECURSOS



INICIO	<p>1. Prepara el espacio adecuado y tu material de trabajo óptimo para el desarrollo de tu actividad.</p> <p>2. Observa atentamente la clase grabada que ha sido preparada para una mayor comprensión. Reprodúcela las veces que estimes conveniente. Obtén acceso a él, directamente debajo de la zona de descarga de las guías del curso en: http://www.colegio-manuelrodriguez.cl/D-20/index.php/cormun-estudia y seleccionando el curso y semana de trabajo respectiva. Otra forma es visitando el canal de youtube del colegio en el siguiente link https://www.youtube.com/channel/UCoVLT5Ti7qzXTg9njWTpeWQ e ingresando a la lista de reproducción respectiva de cada curso y semana...</p> <p>3. Revisa también el material en power point preparado para la clase videograbada y que acompaña tus actividades...</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Smartphone • Computador • Conexión a Internet • Youtube 						
DESARROLLO	<p>Actividad: La siguiente será una actividad muy sencilla en la cual ustedes tendrán que crear una tabla en su cuaderno (observar el modelo más abajo), con alimentos que ustedes consuman normalmente y que investigarán “su aporte nutricional mayoritario”. Sabemos que un alimento no concentra sólo un tipo de nutriente, por lo tanto, en la investigación que desarrollarás, tú serás capaz de determinar cuál es el nutriente que se concentra en mayor cantidad en el alimento que estás investigando.</p> <p>Habrás de lograr construir una lista de alimentos que consumas en la que haya cada uno de los nutrientes mencionados al inicio de esta sesión, (carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales, e incluso el agua)</p> <table border="1" data-bbox="162 1066 1256 1178"> <thead> <tr> <th>ALIMENTO</th> <th>APORTE NUTRICIONAL MAYORITARIO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table>	ALIMENTO	APORTE NUTRICIONAL MAYORITARIO					<ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno • Estuche • Espacio físico adecuado • Texto de ciencias • Cuaderno
ALIMENTO	APORTE NUTRICIONAL MAYORITARIO							
CIERRE	<p>CIERRE: Estudiantes levantan registro digital del producto de su experiencia de aprendizaje y canalizan su envío por las plataformas establecidas con anterioridad. Contra entrega de ello, el docente envía la respectiva retroalimentación de cada experiencia</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Teléfono con cámara • Conexión a internet • Whatsapp 						

Complemento a la clase: Estimados... en el “Discovery Science techbook”, en la unidad 1, es decir, la unidad denominada “**Cómo contribuyen las células a la estructura y función de los organismos**”, en el concepto 1.2 “**La máquina del cuerpo**”, encontrarán mucha información relacionada al tema que estamos desarrollando. Estúdienla página a página, desarrollen los test y ejercicios que aparecen para ver complementados los contenidos de esta lección.





CIENCIAS 8°

Colegio Manuel Rodríguez
Docente Eduardo Romero
Asistente Maciel Cabrera

SEMANA DEL 04 AL 08 DE MAYO

OBJETIVO DE APRENDIZAJE

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.

OBJETIVO SEMANAL

Experimentar y descubrir la existencia de nutrientes en diversos alimentos y asignar su beneficio a diversas tareas que el organismo cumple.

Los nutrientes permiten crecer y reparar sus tejidos y 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.

INFORMACION NUTRICIONAL		
Porción: 1 envase (100 g)		
Porciones por envase: 1		
	100 g	1 Porción
Energía (kcal)	77	85
Proteínas (g)	5.0	5.5
Grasa total (g)	4.0	4.4
Grasa saturada (g)	2.9	3.2
Grasa monoinsat. (g)	1.3	1.4
Grasa poliinsat. (g)	0.1	0.1
Ac. grasos trans (g)	0.2	0.2
Colessterol (mg)	13.2	14.5
H. de C. disp. (g)	5.2	5.7
Sacarosa (g)	0.0	0.0
Sodio (mg)	48.6	53.5
Calcio (mg)	112.6	15%*
Hierro (mg)	87.2	12%*

*En relación a la Dosis Diaria Recomendada por CODEUFOA para mayores de 4 años.

REPARTO DE ATENCIÓN AL CLIENTE

Nutrientes

Los nutrientes que contienen los alimentos son carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales, e incluso el agua.

Los alimentos que consumes influyen significativamente en tu estado de salud, pues proveen a tu cuerpo sustancias denominados nutrientes

Una dieta saludable está compuesta por una cantidad balanceada de nutrientes.



Nutrientes esenciales



CARBOHIDRATOS

Son la mejor fuente de energía para el crecimiento, el mantenimiento y la actividad física y mental.



GRASAS

Proporcionan energía y forman bajo la piel una capa de tejido que conserva el calor del cuerpo.



FIBRA

Produce heces abundantes y blandas. Combate el estreñimiento y las enfermedades intestinales.



PROTEÍNAS

Son la materia prima de las células y tejidos, y producen hormonas y otras sustancias químicas activas.



VITAMINAS

Regulan los procesos químicos del cuerpo y ayudan a convertir las grasas en energía.



MINERALES

Ayudan a construir los huesos y controlan el equilibrio líquido y las secreciones glandulares.

PROTEÍNAS

Cumplen funciones relacionadas con el crecimiento, la defensa y la regulación de tu cuerpo

Proteínas Están formadas por moléculas más pequeñas llamadas aminoácidos



CARBOHIDRATOS

Constituyen la principal fuente energética del organismo. También forman parte de estructuras celulares.

Están compuestos por unidades más pequeñas llamadas monosacáridos.



LÍPIDOS

- Algunos son utilizados por el organismo como fuente de energía de reserva.

- Son parte de estructuras celulares.

- También participan en la síntesis de hormonas



Muchos de ellos están formados por moléculas llamadas ácidos grasos.

AGUA

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.



VITAMINAS Y MINERALES

Se requieren
en cantidades
muy
pequeñas

Permiten que se lleven a
cabo procesos químicos
fundamentales para el
organismo.



¿Cuánto consumir?

Alimentarnos adecuadamente implica tener en cuenta el tipo y la cantidad de alimentos que ingerimos.

Se han establecido diferentes modelos de alimentación equilibrada. Uno de ellos son las Guías alimentarias, propuestas por el Ministerio de Salud



SCIENCEPHOTOLIBRA

ENFERMEDADES

Sobrepeso u obesidad, que se produce al consumir más calorías de las necesarias.



Desnutrición, que ocurre cuando las personas ingieren menos calorías de las requeridas.



Da siempre *lo mejor de ti*.
Lo que plantes ahora, *lo cosecharás más tarde*

—