Colegio Manuel Rodríguez
Excelencia Académica 2020 – 2021
Rancagua - Chile

CLASE POR CONTINGENCIA SANITARIA COVID-19

Asignatura	Ciencias Naturales
Curso	8°
Docente de Asignatura	Eduardo Esteban Romero Escudero
Semana de cobertura	11 al 15 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: Discriminar entre alimentos según su información nutricional y argumentar la necesidad del organismo de obtenerlo de alimentos específicos.
Fecha de entrega productos de la sesión	15 de mayo de 2020

Nota importante: Recordar que ahora 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 vengan 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

INTRODUCCIÓN AL TEMA: En nuestro país y también obviamente en otros países, la industria alimentaria se ha visto en la obligación de publicar la información nutricional de cada alimento que produce y pone al consumo de las personas, es decir, no existe ningún alimento sin etiquetar que esté autorizado a ser comercializado.
Esta información es muy importante Ya que permite al consumidor conocer la carga nutricional que dicho alimento aporta a la dieta diaria de cada persona y de la misma manera, la persona puede determinar si un alimento le es saludable o dañino para su salud.
En esta ocasión interpretarán la información nutricional del etiquetado de algunos alimentos y presentarán los que son más saludables y menos saludables. Por otra parte, explicarán los efectos de las azúcares las grasas saturadas y el sodio contenidos en algunos alimentos de consumo cotidiano y que pueden ser dañinos si se consumen en exceso

FASE	DESCRIPCIÓN	RECURSOS

Colegio Manuel Rodríguez
Excelencia Académica 2020 – 2021
Rancagua - Chile

INICIO	1. Prepara el espacio adecuado y tu material de trabajo óptimo para el desarrollo de tu actividad. 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… 3. Revisa también el material en power point preparado para la clase videograbada y que acompaña tus actividades…	• Smartphone • Computador • Conexión a Internet • Youtube
DESARROLLO	ACTIVIDAD: 1. Revisar a la despensa de su casa extraerán de ella 5 alimentos. 2. revisarán la información nutricional que posee cada uno de ellos registrando En una tabla su aporte en proteínas vitaminas carbohidratos grasas minerales sodio y calorías 3. una vez tengan tabulada esa información establecerán Qué alimento es más saludable y Qué alimento lo es menos 4. presentarán sus hallazgos en un Power Point dando solamente El ejemplo del alimento más saludable que tienen y el alimento menos saludable que tienen 5. para finalizar crearán 3 diapositivas y en cada una de ellas Me explicarán los efectos del consumo excesivo de azúcares, Grasas saturadas Y sodio. Enviarán el producto de su trabajo según la modalidad que estamos trabajando desde la semana pasada es decir la carpeta con su nombre alojada en una nube virtual creada por el profesor si aún no has enviado el correo para solicitar ser colaborador de tu propia carpeta Hazlo desde una cuenta de correo de Gmail y escribirás un correo a eduardo.romero@colegio-manuelrodríguez.cl	• Cuaderno • Estuche • Espacio físico adecuado • Texto de ciencias • Cuaderno
CIERRE	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	• Teléfono con cámara • Conexión a internet • Whatsapp

Colegio Manuel Rodríguez
Excelencia Académica 2020 – 2021
Rancagua - Chile

Complemento a la clase: Ya casi cerrando nuestra unidad debemos estar en la capacidad de determinar qué alimentos nos entregan aportes que son beneficiosos para nuestra dieta y qué alimentos son dañinos para nuestra dieta. Es casi obvio determinar ciertos productos que son buenos y los que no tanto. Tu trabajo, será fácil pero te ayudará a comprender que la buena nutrición es una habilidad que todas las personas deben desarrollar para que la maquinaria que nos mantiene con vida y en homeostasis funcione a la perfección.
Éxito con su trabajo.

CIENCIAS 8°

Colegio Manuel Rodríguez

Docente Eduardo Romero

Asistente Maciel Cabrera

SEMANA DEL 11 AL 15 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

Discriminar entre alimentos según su información nutricional y argumentar la necesidad del organismo de obtenerlo de alimentos específicos.

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.

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.

¿CÓMO DEBE LEER LA ETIQUETA NUTRICIONAL?

Siga los siguientes 3 pasos

1 Conozca el tamaño de la porción

Es la cantidad de alimento habitualmente consumida por una persona en un tiempo de comida.

2 Verifique los nutrientes

3 Lea la lista de ingredientes

RIGATI

FICHA TÉCNICA

UNIDAD BASE / BASE UNIT

RENDIMIENTO / MAKES	5 PORCIONES
PESO NETO / NET WEIGHT	400 GR

FICHA NUTRICIONAL

	100 GRS.	1 PORCIÓN
ENERGÍA (KCAL)	338	270
PROTEÍNAS (G)	10	8
GRASA TOTAL (G)	2	1,6
H. DE C. DISP (G)	70	56
SODIO (MG)	2	1,6

GDA
CADA PORCIÓN CONTIENE

ENERGÍA	AZÚCAR	GRASA TOTAL	GRASA SATURADA	SODIO
270 14	0 0	1,6 3	0 0	2 0

% DEL VALOR DE REFERENCIA DIARIO RECOMENDADA PARA UN ADULTO EN BASE A 2000 KCAL.

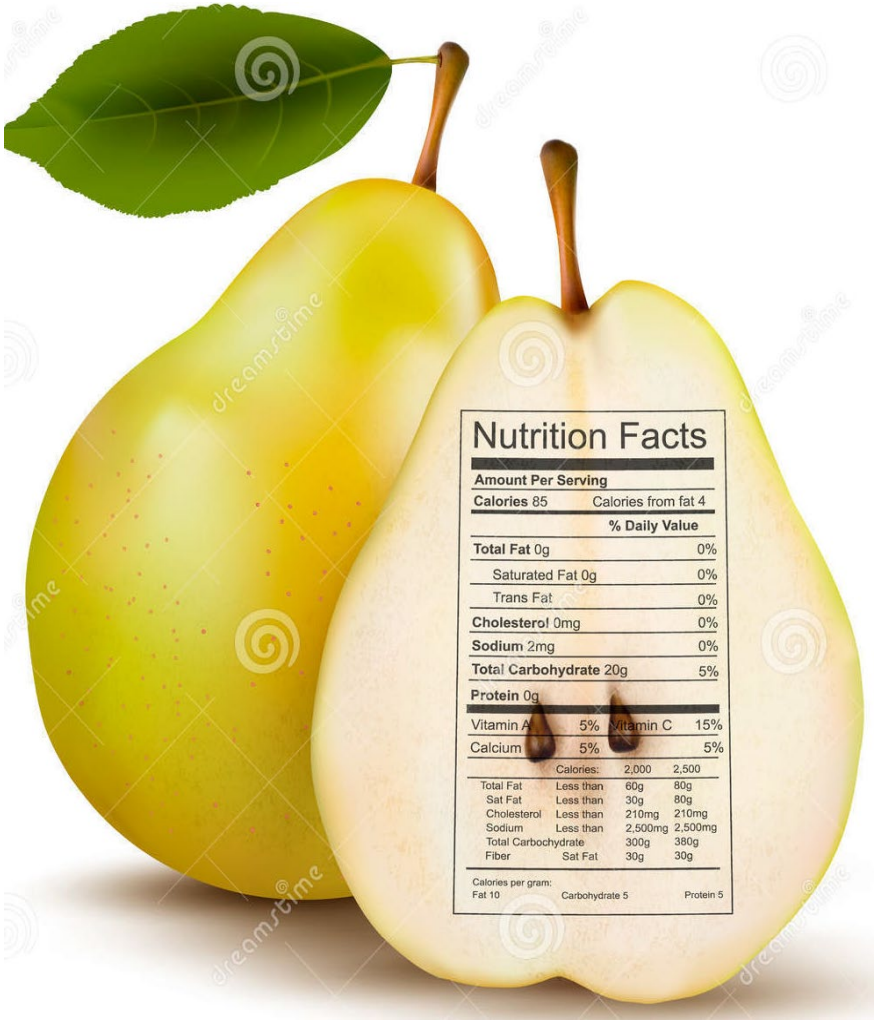
Información nutricional

Valores nutricionales medidos por	100g	Una porción de 80g	% IR por porción
Valor energético	1.458kJ (344 kcal)	1.166kJ (275 kcal)	14%
Grasas	2g	1,6g	2%
de las cuales saturadas	0,5g	0,4g	2%
Hidratos de Carbono	68g	54,4g	21%
de los cuales azúcares	3,5g	2,8g	3%
Fibra alimentaria	3g	2,4g	--
Proteínas	12g	9,6g	19%
Sal	0,025g	0,02g	<1%

* Ingesta de referencia de un adulto medio (8.400kJ/2.000 kcal)

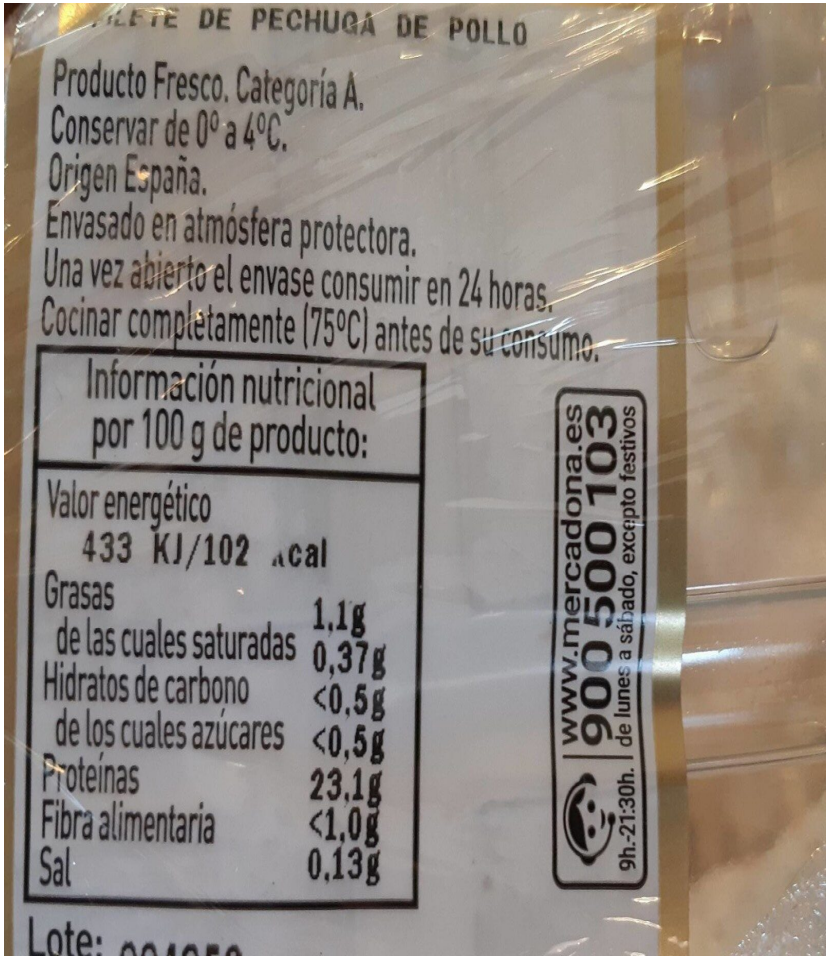
Este envase contiene aproximadamente 3 porciones de 80g cada una.


Nutrition Facts
Serving Size 1 Apple (125 g)
Amount Per Serving
Calories 65
Calories from Fat 2
% Daily Value*
Total Fat 0g 0%
Saturated Fat 0g 0%
Trans Fat
Cholesterol 0mg 0%
Sodium 1mg 0%
Total Carbohydrate 17g 6%
Dietary Fiber 3g 12%
Sugars 13g
Protein 0g
Vitamin A 1% • Vitamin C 10%
Calcium 1% • Iron 1%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.


Nutrition Facts
Amount Per Serving
Calories 85
Calories from fat 4
% Daily Value
Total Fat 0g 0%
Saturated Fat 0g 0%
Trans Fat 0%
Cholesterol 0mg 0%
Sodium 2mg 0%
Total Carbohydrate 20g 5%
Protein 0g
Vitamin A 5% Vitamin C 15%
Calcium 5% 5%
Calories: 2,000 2,500
Total Fat Less than 60g 80g
Sat Fat Less than 30g 80g
Cholesterol Less than 210mg 210mg
Sodium Less than 2,500mg 2,500mg
Total Carbochydrate 300g 380g
Fiber Sat Fat 30g 30g
Calories per gram:
Fat 10 Carbohydrate 5 Protein 5

Carne


dominguez
Productos Cárnicos Domínguez, SL
Sixto • 15127 Baíñas • Vimianzo • A CORUÑA
Tel.: 981 741 017 • Móvil: 655 372 595
pedidos@pcdominguez.com
ES 10-08931/C CE
LONGANIZA POLLO SEMICOCIDO CONG
Ingredientes: Pechuga, contramuslo de pollo (82%), agua, sal, proteína soja, especias, extractos especias, azúcar, estabil. (E-407,E-410, E-415, E 450i, E 450iii, E451i), dextrosa, aromas, anticoxidante (E-316, E-331iii), potenciador sabor (E-621), colorante (E-120 y extractos pimentón), fécula patata, conservador (E-262i, E-250). Contiene: soja, gluten, sulfitos y apio. Trazas de lactosa y lácteos.
Cocinar antes de consumir Conservar -18ºC
VALORES NUTRICIONALES POR 100 G DE PRODUCTO
Energía kJ / kcal
277.40 100
Grasas totales
23 g
de las cuales saturadas
6.0 g
Hidratos de carbono
2 g
de los cuales azúcares
<0.10 g
Proteínas
15.6 g
Sal
2.4 g
LOTE: 130613
CONGELADO: 13.06.13
CADUCIDAD: 13.06.14
UNIDS. 20
PESO NETO 2.27kg
7082000050130613
www.pcdominguez.com


DE PECHUGA DE POLLO
Producto Fresco. Categoría A.
Conservar de 0º a 4ºC.
Origen España.
Envasado en atmósfera protectora.
Una vez abierto el envase consumir en 24 horas.
Cocinar completamente (75ºC) antes de su consumo.
Información nutricional por 100 g de producto:
Valor energético
433 KJ/102 kcal
Grasas 1,1g
de las cuales saturadas 0,37g
Hidratos de carbono <0,5g
de los cuales azúcares <0,5g
Proteínas 23,1g
Fibra alimentaria <1,0g
Sal 0,13g
www.mercadona.es
900 500 103
9h.-21:30h. de lunes a sábado, excepto festivos
Lote:

Lácteos

Yogurt

ACEITE


Aceite 100% Vegetal
Información Nutricional
Raciones por envase 49 aprox.
Tamaño de ración 1 cucharada (14 g.)
Cantidad por ración
Calorías 528 kJ (126kcal)
%Valor Diario*
Grasa Total 14 g. 22%
Grasa Saturada 1.5 g. 8%
Grasa Trans 0 g.
Grasa Mono-insaturada 2.7g
Grasa Poli-insaturada 9.8g
Colesterol 0mg 0%
Sodio 0mg 0%
Carbohidrato Total 0g 0%
Fibra Dietética 0g 0%
Azúcares 0g 0%
Proteínas 0g 0%
*Porcentajes de valores diarios basados en una dieta de 8,400kJ (2,000 kcal) en base a la tabla de VRN de la FDA.
RAZONES PARA CONSUMIR
ORISOL ACEITE DE GIRASOL
• Sabor puro y suave
• Libre de Colesterol
• Libre de Grasas Trans
• Con Omega 3 y 6
• Bajo en Grasas Saturadas
• 0% Carbohidratos
• Recomendado por Médicos y Nutricionistas
Respaldado por:
National Sunflower Association® U.S.A.


Belmont
con Canola
100% Vegetal
Naturalmente Libre de Colesterol
1 Litro
ADVERTENCIA
PUEDE CONTENER TRANSGÉNICOS
INFORMACION NUTRICIONAL
Porción: 1 cdta.(5 ml)
Porciones por envase: 200
100 ml 1 porción
Energía (kcal) 828 41
Proteínas (g) 0 0
Grasa total (g) 92 4,6
Grasa saturada (g) 14 0,7
Grasa monoinsat. (g) 28 1,4
Grasa poliinsat. (g) 50 2,5
Ac. Grasos Trans (g) 0,5 0
Colesterol (mg) 0 0
H. de C. Disp. (g) 0 0
Azúcares Totales (g) 0 0
Sodio (mg) 0 0
Ingredientes: Mezcla de aceites vegetales (aceite de soya 71%, aceite de maravilla 20%, aceite de semilla de palma 1%), aceite de canola (8%), ácido cítrico y
www.yonoquierotransgenicos.cl

CEREAL

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	por 100 G.	por ración 30 G.
VALOR ENERGÉTICO	399 kcal	120 kcal
HIDRATOS CARBONO	71 g	22 g
- azucares	36 g	8 g *
- almidón	46 g	14 g
GRASAS	7 g	2 g
- saturadas	4 g	1 g
FIBRA	4 g	1 g
SODIO	0,35 g	0,1 g
SAL	0,9 g	0,3 g

Datos de Nutrición

1 raciones por envase

Tamaño por Ración 1 bar

Cantidad por Ración

Calorías **360**

	% valor diario*
Grasa Total 21g	32%
Grasa Saturada 13g	65%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 20g	7%
Sodio 60mg	3%
Carbohidrato Total 44g	15%
Fibra Dietética 2g	8%
Los azúcares totales 41g	
Incluye 38g Azúcares añadidos	44%
Proteínas 6g	

Barra de dulce

Siempre se debe observar el tamaño de la porción

Este producto es RICO en grasa total y grasa saturada. Para cada día, se debe tratar de consumir NO MÁS de un total del 100% de éstos

ADAM.

Información Nutricional
Porción 30 g. (Contiene aprox. 11 porciones)

	Por Porción	% V.D.(*)
Valor Energético	108Kcal/453KJ	5
H. de Carbono	15 g.	5
Proteínas	1.9 g.	3
Grasas Totales	4.2 g.	8
Grasas Saturadas	2.0 g.	9
Grasas Trans	0.0 g.	--
Fibra Alimentaria	0.7 g.	3
Sodio	189 mg.	8

(*)% Valores Diarios con base a una dieta de 2000 kcal u 8400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas

El **éxito** en la vida
no se mide
por lo que logras,
sino
por los **obstáculos**
que superas.

www.latravelista.com