



COLEGIO NIRVANA

CIENCIAS NATURALES

CN-8
GUÍA N°
2

NIVEL: 8° BÁSICO PROFESORA: ALICE IBARRA GONZÁLEZ

GUÍA DE CONTENIDO 8° BÁSICO

EL CUERPO HUMANO EN ACCIÓN

Nombre		
Curso		Fecha:
Objetivo: ❖ Conocer las características de los nutrientes y sus efectos en la salud humana.		

Instrucciones:

Lee atentamente las indicaciones de cada ítem y sus correspondientes preguntas en la guía de trabajo

Recuerda que **las guías de trabajo** deben ser devueltas para poder ser revisadas y evaluadas con NOTA

¿Cuáles son los nutrientes y sus funciones?

¿Te has preguntado de dónde obtienes la energía necesaria para realizar tus actividades diarias? o ¿por qué debes alimentarte o tomar agua?

Para poder responder estas preguntas es importante que conozcas la composición de los alimentos que ingieres.

Los **alimentos** son sustancias necesarias que participan para mantener todas las funciones del organismo y los **nutrientes** son sustancias químicas que forman parte de los alimentos. Por lo tanto, es importante que conozcas la composición de los alimentos, porque en ella se encuentran los **nutrientes esenciales** que tu organismo no es capaz de producir y que sólo lo puedes incluir a través de la alimentación. Si tu cuerpo no recibe algunos de los nutrientes durante un tiempo prolongado, pueden producirse diversas **alteraciones en tu desarrollo**, además de **disminuir las defensas** y quedar **expuestos a enfermedades**. Además, los nutrientes representan el "combustible" que le permite a tu organismo desarrollar las funciones vitales y realizar las actividades físicas diarias.



Ahora bien, ya sabemos que los alimentos están formados por nutrientes, pero ¿cuáles son éstos?

Los principales nutrientes que presentan los alimentos son:

- Las **proteínas**
- Los **carbohidratos**
- Los **lípidos**
- Las **vitaminas**
- Las **sales minerales**
- **Agua.**

A continuación, se presenta una tabla con la función de cada uno de ellos y en qué alimentos es posible encontrarlos.

Nutriente	Estructura	Función	Alimentos en donde se encuentran
Proteínas	Formadas por aminoácidos .	Forman parte de los tejidos, como la sangre, piel, huesos, músculos y neuronas. Además cumplen un rol fundamental en su desarrollo, mantención y reparación, favoreciendo a su vez, el crecimiento del cuerpo.	De origen animal: Leche, yogur, queso, huevo, carnes de vacuno, pollo, pescados y pavo, entre otras. De origen vegetal: Porotos, garbanzos, lentejas, arvejas y soya.
Carbohidratos	Formados por monosacáridos	Son la principal fuente de energía, inmediata, para el organismo.	Papas, fideos, arroz, harina, miel, y cereales, entre otros, También está presente en cualquier alimento que incluya azúcares en su composición.
Lípidos	Formados por ácidos grasos.	Proporcionan energía a largo plazo. Permiten el crecimiento, mantenimiento y funcionamiento de los tejidos, el desarrollo del cerebro y de la visión.	De origen animal: mantequilla, leche entera, grasa de carnes, cecinas y yema de huevo. De origen vegetal: aceites, paltas, aceitunas, almendras y maní.
Vitaminas		Participan en mantener saludables la vista, piel, vasos sanguíneos y otros tejidos. Son fundamentales en el crecimiento y reparación de tejidos, y brindan protección y defensa al organismo ante las infecciones	Frutas, verduras y cereales integrales.
Sales minerales (Corresponden a elementos químicos como el fósforo, sodio, hierro y potasio)	Se necesitan en muy poca cantidad	Regulan distintos procesos y forman estructuras del cuerpo. Por ejemplo, el calcio forma parte de los huesos y dientes. En tanto el hierro, se encuentra en los glóbulos rojos de nuestro cuerpo.	Presentes en pequeñas cantidades en todos los alimentos.
Agua		Actúa como medio para que ocurran las reacciones metabólicas, contribuye a eliminar los desechos del organismo, mantener y regular la temperatura corporal y facilitar el transporte de nutrientes.	En la mayor parte de los alimentos, pero en cantidades variables. Pero en mayor cantidad en verduras, frutas, leches y jugos.

Es importante que sepas que no existe ningún alimento completo, en nuestra dieta debemos incluir una diversidad de alimentos que hagan que ésta sea lo suficientemente rica como para poder mantener funcionando de manera correcta nuestro organismo.

¿Cuánto debemos consumir?

Alimentarnos adecuadamente implica tener en cuenta el tipo y la cantidad de alimentos que ingerimos. Para orientarnos hacia aquel fin, se han establecido diferentes modelos de alimentación equilibrada. Uno de ellos son las Guías alimentarias, propuestas por el Ministerio de Salud.

¿Qué sucede cuando nos alimentamos mal?

La ingesta inadecuada de alimentos, ya sea por déficit o exceso de ellos, puede producir las siguientes 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

También es importante que complementario a tu alimentación también realices **actividad física**, la cual puede ser ligera, moderada o intensa.

Ejemplos:

- 1) Actividad física ligera → bailar, caminar
- 2) Actividad física moderada → Andar en bicicleta
- 3) Actividad física intensa → Correr, nadar.



Debes considerar también que pequeños cambios en tu actividad física pueden entregarte grandes beneficios. Te aconsejamos por ejemplo:

EN LUGAR DE :	INTENTA
Usar bus	Caminar o andar en bicicleta
Utilizar el ascensor	Subir escaleras
Utilizar el celular	Caminar con amigos