



COLEGIO NIRVANA CIENCIAS NATURALES

NIVEL: 8 BÁSICO PROFESORA: ALICE IBARRA GONZÁLEZ

CN-8
GUÍA N°
2

GUÍA DE PROCESO 8 BÁSICO

¿Cómo ser Saludables?

Nombre			
Curso		Fecha:	
P.I. 31	P.R.		Nota :
Objetivo: ❖ Identificar nutrientes y su importancia en el cuerpo humano.			

Instrucciones:

→ Lee atentamente las indicaciones de cada ítem y sus correspondientes preguntas, luego responde de acuerdo a lo leído en el texto.

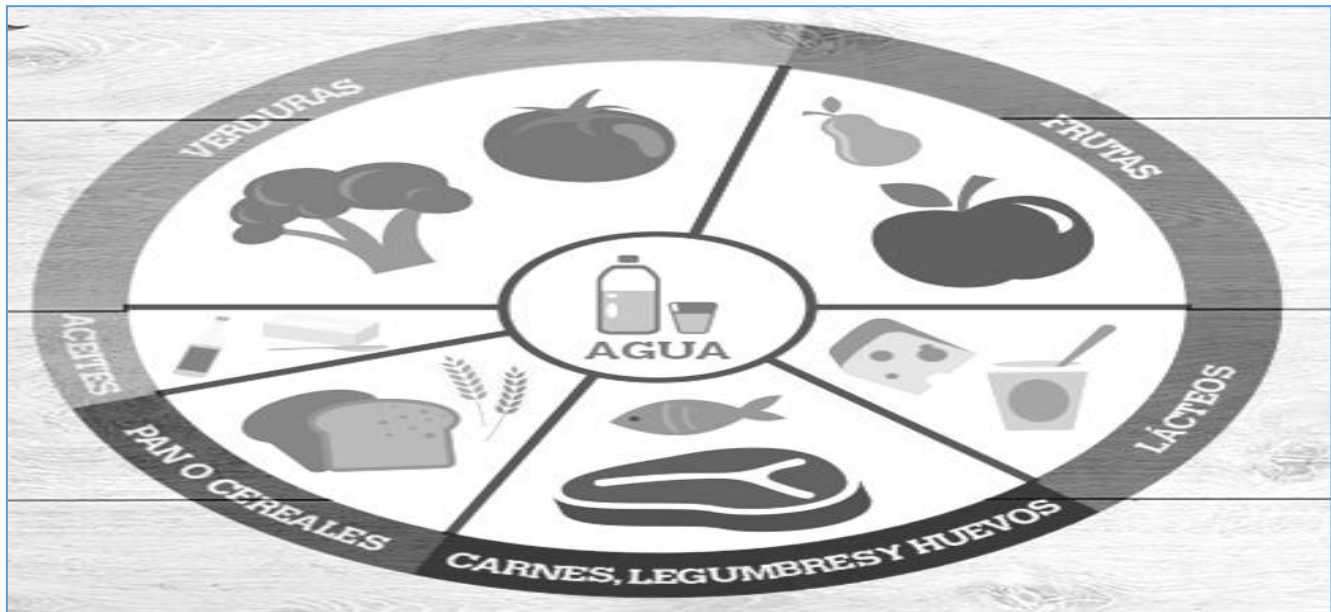
→ Es importante que la guía la guardes, ya que, será evaluada con **NOTA**

Actividad

PARTE 1: Selección múltiple (2pts c/u)

- 1) ¿Cuál de los siguientes alimentos se caracteriza por su alto contenido de proteínas?
 - a) Palta
 - b) Arroz
 - c) Carne
 - d) Verduras
- 2) Un almuerzo que incluye una porción de arroz, con un trozo de bistec ¿ Qué nutrientes posee en mayor proporción?
 - a) Proteínas y carbohidratos
 - b) Carbohidratos y lípidos
 - c) Proteínas y Vitaminas
 - d) Proteínas y lípidos.
- 3) ¿Cuál de las siguientes acciones **NO** es considerada una actividad física?
 - a) Pasear una mascota
 - b) Ver televisión
 - c) Andar en Bicicleta
 - d) Usar escaleras

PARTE 2: Gráfico Analiza la siguiente imagen y responde



1) ¿Por qué crees que el agua ocupa el centro del círculo? (3pts)

2) De los alimentos que consumes habitualmente, nombra dos que ubicarías fuera del círculo (3 pts)

PARTE 3 Analiza la siguiente dieta:

→ Uno de tus compañeros comió estos alimentos durante la semana pasada:

Desayuno	Colación	Almuerzo	Once	Cena
Pan integral	Yogurt	Carbonada	Marraqueta con palta	Pollo cocido
Queso		Ensalada	Leche	Porotos verdes
Té		Naranja		Agua
Manzana		Agua		

1) ¿Conoces los beneficios que aportan los alimentos? De ser así nombra 2 con sus respectivos nutrientes. (2pts c/u)

Alimento 1	
Alimento 2	

2) Clasifica los alimentos mencionados anteriormente según los nutrientes que tengan (15 Pts)

Proteínas	Carbohidratos	Vitaminas	Lípidos	Minerales