



GUÍA DE CIENCIAS NATURALES 8° SALUD Y NUTRICIÓN

OBJETIVO

- Identificar y clasificar los nutrientes en distintos alimentos.

1.- Observa la siguiente imagen y responde



¿Qué alimentos debes comer más?

¿De qué depende la cantidad y tipos de alimentos que una persona debe consumir?

¿Por qué es importante realizar actividad física en forma regular?

Hoy aprenderemos ¿PARA QUÉ NOS ALIMENTAMOS?



Ya sabes que debemos consumir alimentos a diario para que nuestro organismo realice sus funciones de manera correcta. Sin embargo, ¿son los alimentos los que entregan materia y energía para estas actividades?, ¿a qué le llamamos nutrientes? Los alimentos son una mezcla de moléculas conocidas como nutrientes. Estos son extraídos mediante el proceso digestivo y son fundamentales para el crecimiento, la formación y reparación de estructuras, y la obtención de energía, entre otras funciones.



- **INGRESA AL SIGUIENTE LINK.**
https://curriculumnacional.mineduc.cl/estudiante/621/articles-145405_recurso_pdf.pdf
- Te encontraras con el texto del estudiante. Como es materia nueva, debes leer las siguientes páginas. 12-13.
- Completa la siguiente tabla de acuerdo a lo leído.

Nutrientes	Principales funciones	Alimentos en que se encuentran.
Proteínas....		
Carbohidratos		
Lípidos		
Vitaminas y sales minerales.		
Agua		