

BUENOS DIAS COMO ESTAN EL DIA DE HOY





<b>SEMANA</b>	<b>32</b>		<b>LUNES 23 AL 27 DE NOVIEMBRE</b>
<b>CURSO</b>	8°	UNIDAD 1	<b>NUTRICIÓN Y SALUD</b>
OA 06	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 clase	Analizar rotulación de los alimentos envasados		
Actitudinal	Cuidar la salud de las personas y ser conscientes de las implicaciones éticas en las actividades científicas		
Contenidos	Rotulación – nutrientes -		
Recursos	Computador o celular, internet		

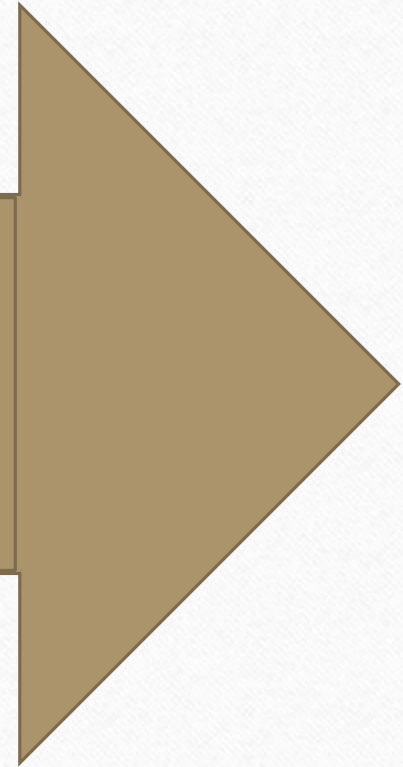
## RUTA DEL APRENDIZAJE

**RETROALIMENTACIONES**

**ACTIVACION DE  
CONOCIMIENTOS  
PREVIOS**

**CARACTERISTICAS  
DE LOS NUTRIENTES**

**REALIZAN LAS  
ACTIVIDADES**





## TICKET DE ENTRADA

¿Qué aporte realiza Thomson al modelo atómico?

- a) Descubre el electrón
- b) Descubre el protón
- c) Describe como se unen los átomos
- d) Propone el modelo de budín como estructura del átomo.



twinkl.com

¿QUE CARACTERISTICAS TIENEN LOS NUTRIENTES?

LOS **NUTRIENTES** CUMPLEN BÁSICAMENTE CON TRES FUNCIONES EN EL ORGANISMO: PROPORCIONAN ENERGÍA PARA LAS ACTIVIDADES DIARIAS, REPARAN Y RENUEVAN EL ORGANISMO Y, POR ÚLTIMO, REGULAN LAS REACCIONES QUÍMICAS **QUE** SE PRODUCEN EN LAS CÉLULAS.



## **RECORDEMOS LAS NORMAS DE LA CLASE VIRTUAL :**

1. DEBEN TENER SUS MICRÓFONOS CERRADOS.
2. AL IGUAL QUE EN LA CLASE PRESENCIAL DEBEN LEVANTAR LA MANO Y ESPERAR SU TURNO, NO PUEDEN HABLAR TODOS A LA VEZ.
3. LAS NORMAS DE CONVIVENCIA SE MANTIENEN INTACTAS.
4. USO CORRECTO DEL CHAT.
5. ENVIAR LA TAREA AL CORREO O WHATSAPP.
6. AL MOMENTO DE PASAR LA ASISTENCIA DEBES ESTAR ATENTO Y RESPONDER.



ANTES DE COMENZAR ,ES MUY IMPORTANTE TENER EN CUENTA.....



¿Qué se observa en esta imagen?

¿Has leído alguna vez lo que dice?

¿Serán todo los alimentos sanos?

¿QUE VOY A PRENDER?



INTERPRETAR LA INFORMACION  
NUTRICIONAL DEL ETIQUETADO DE  
ALIMENTOS PARA SELECCIONAR LOS  
QUE SON SALUDABLES

¿COMO LO VOY A  
APRENDER?



Por medio de etiquetas de alimentos y  
respondiendo guía

¿PARA QUE LO VOY A  
APRENDER?



**Para demostrar interés por el  
cuidado de su propia salud**



## **INFORMACIÓN NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS**

Para tener una alimentación saludable, es importante que leas las etiquetas de los productos que consumes. Recuerda que además de la información nutricional, los envases indican la fecha de vencimiento, todos los ingredientes que se emplean en su fabricación (en orden según las cantidades) y los aditivos, naturales o sintéticos, que se incorporan en pequeñas cantidades y que sirven para mantener o mejorar las características propias de los alimentos, como el sabor, el color o el aroma, y también para conservarlos por más tiempo.

## Información nutricional de los alimentos

Para tener una alimentación saludable, es importante que leas las etiquetas de los productos que consumes. Recuerda que además de la información nutricional, los envases indican la fecha de vencimiento, todos los ingredientes que se emplean en su fabricación (en orden según las cantidades) y los aditivos, naturales o sintéticos, que se incorporan en pequeñas cantidades y que sirven para mantener o mejorar las características propias de los alimentos, como el sabor, el color o el aroma, y también para conservarlos por más tiempo.





Conocer estos datos nos ayudarán a escoger el ingrediente apto para nuestra dieta, es decir, si somos alérgicos a alguno de sus ingredientes descartamos este alimento de inmediato, así como también, si planeamos utilizarlo en el plazo de una semana y su fecha de caducidad está indicada para los próximos 3 días.



Para más bienestar y control por tu salud

**INFORMACION NUTRICIONAL**

Porción: 1 vaso (250 ml)  
Porciones por envase: 5

	100 ml	2 porciones
Energía (kcal)	45	90
Proteínas (g)	3.25	6.45
Grasa Total (g)	1.55	3.05
Grasa saturada (g)	1.04	2.05
Grasa monoinsaturada (g)	0.44	0.88
Grasa poliinsaturada (g)	0.04	0.08
Grasa trans (g)	0.06	0.12
Carbohidrato (mg)	0	0
Min. C. Disponible (g)	4.5	9.0
Almidón (mg)	4.5	9.0
Lactosa (g)	4.6	9.2
Sodio (mg)	33	66
Cálcio (mg)	100	200
Fósforo (mg)	25	50

\*% se refieren a la Dieta para Reconstrucción según CodexPAO para lactantes de 4 años

Ingredientes: Lactosa, azúcar, proteína de leche desnatada.







INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción: 1 vaso 200 mL		
Porciones por envase: 5		
	100 mL	1 porción
Energía (kcal)	36	72
Proteínas (g)	3.5	7.0
Grasa total (g)	0.1	0.2
Carbohidratos (g)	5.2	10.4
Lactosa (g)	5.2	10.4
Sodio (mg)	48	96
Potasio (mg)	165	330
		(*)
Vitamina B <sub>2</sub> (mg)	0.2	24 %
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0.3	50 %
Calcio (mg)	128	32 %
Fósforo (mg)	103	26 %
Magnesio (mg)	12	8 %
Yodo (µg)	9	13 %
Cinc (mg)	0.4	5 %
(*) % en relación a la dosis diaria recomendada.		

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción: 1 vaso 200 mL		
Porciones por envase: 5		
	100 mL	1 porción
Energía (kcal)	36	72
Proteínas (g)	3.5	7.0
Grasa total (g)	0.1	0.2
Carbohidratos (g)	5.2	10.4
Lactosa (g)	5.2	10.4
Sodio (mg)	48	96
Potasio (mg)	165	330
		(*)
Vitamina B <sub>2</sub> (mg)	0.2	24 %
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0.3	50 %
Calcio (mg)	128	32 %
Fósforo (mg)	103	26 %
Magnesio (mg)	12	8 %
Yodo (µg)	9	13 %
Cinc (mg)	0.4	5 %
(*) % en relación a la dosis diaria recomendada.		



## ACTIVIDAD I: Lee en voz alta y escribe en tu cuaderno

En el envase de un alimento podemos encontrar información de mucha utilidad para nosotros, que puede ayudarnos a seleccionar mejor los ingredientes que formarán parte de nuestra dieta. Cuando seleccionas un alimento envasado, es importante que prestes atención a su composición. La información nutricional da cuenta del aporte de energía, proteínas, carbohidratos, lípidos, vitaminas y/o sales minerales que contiene un alimento, entre otros ingredientes que lo componen.



ACTIVIDAD :

¿De acuerdo a la Información Nutricional ¿Qué nutriente presenta el alimento en menor cantidad?

- A.-Energía
- B.- Proteínas
- C.- Grasa total
- D.- Carbohidratos

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción: 1 vaso 200 mL		
Porciones por envase: 5		
	100 mL	1 porción
Energía (kcal)	36	72
Proteínas (g)	3.5	7.0
Grasa total (g)	0.1	0.2
Carbohidratos (g)	5.2	10.4
Lactosa (g)	5.2	10.4
Sodio (mg)	48	96
Potasio (mg)	165	330

## AHORA, VEAMOS ¿QUÉ APRENDIMOS EN ESTA CLASE?

1.- De acuerdo a la Información Nutricional ¿Qué nutriente presenta el alimento en mayor cantidad?

- A.-Energía
- B.- Proteínas
- C.- Grasa total
- D.- Carbohidratos

### TICKET DE SALIDA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción: 1 vaso 200 mL		
Porciones por envase: 5		
	100 mL	1 porción
Energía (kcal)	36	72
Proteínas (g)	3.5	7.0
Grasa total (g)	0.1	0.2
Carbohidratos (g)	5.2	10.4
Lactosa (g)	5.2	10.4
Sodio (mg)	48	96
Potasio (mg)	165	330



**TAREA: Lee en voz alta y responde en tu cuaderno**

Realiza la siguiente tarea con la información nutricional que contiene una caja de leche sin sabor descremada de un litro.

1. Encierra con **rojo** los nutrientes.
2. Encierra con **azul** donde se indica a qué equivale una porción.
3. Encierra con **verde** donde se indican las porciones que trae el envase.
4. Encierra con **morado** donde se indica la cantidad de nutrientes por porción
5. Encierra con **naranja** donde se indica la cantidad de nutrientes por 100 mL.