

GUÍA DE APOYO 8VO BÁSICO

Nombre del estudiante:

Unidad 1: ¿Para qué nos alimentamos?

Objetivo de clase 2: Comprender cuáles son los nutrientes contenidos en los alimentos y sus respectivas funciones en nuestra alimentación.

❖ Observe la imagen y responda las siguientes preguntas



- 1) ¿Por qué es necesario alimentarnos?
- 2) ¿Será lo mismo nutrientes y alimentos?

❖ ¿Qué sabemos de nuestra alimentación?



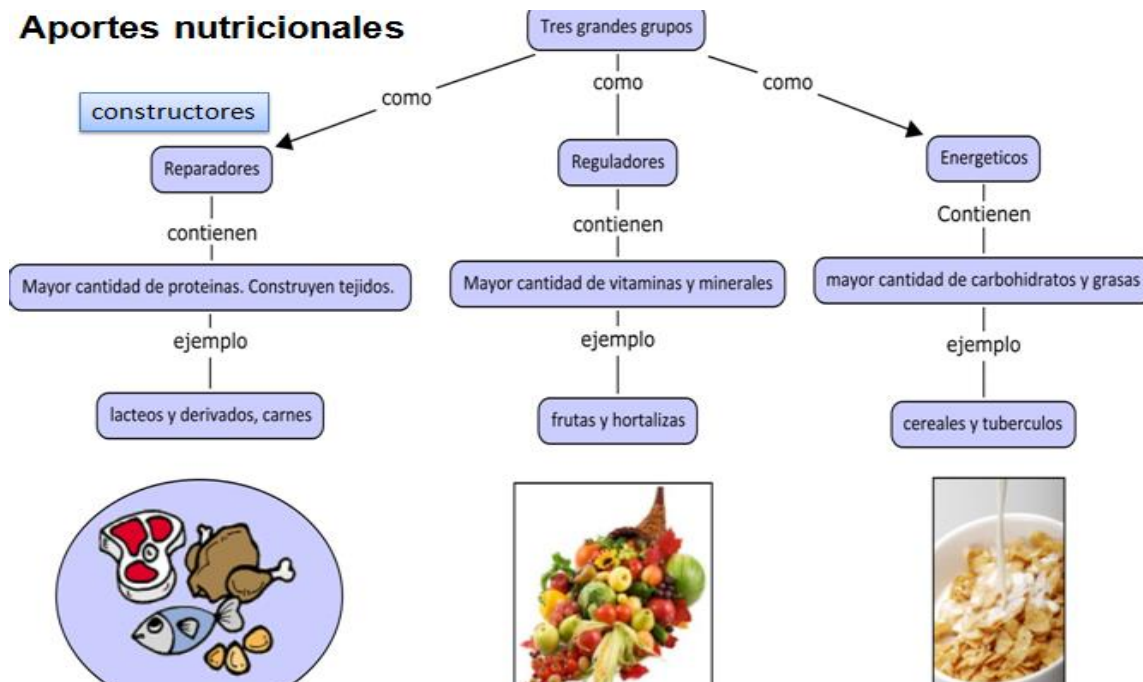
Componentes del gasto energético (para una actividad moderada)

❖ ¿Qué nutrientes contienen los alimentos?



❖ ¿Qué nutrientes contienen los alimentos?

Aportes nutricionales



1) Proteínas (Materia prima para el crecimiento y la regeneración)

- Tienen una función constructora y reparadora en nuestro organismo. Estas se encuentran en mayor proporción en las carnes blancas y rojas, la clara del huevo, las legumbres, el queso y la leche.

■ DE ORIGEN ANIMAL



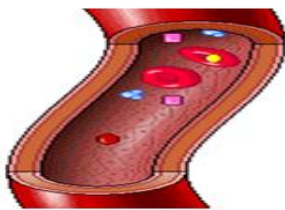
■ DE ORIGEN VEGETAL



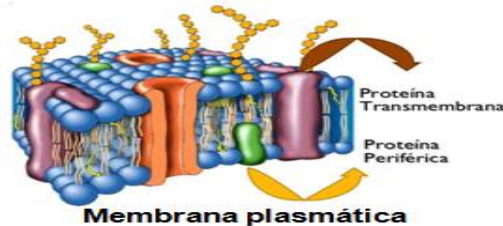
Y DONDE ESTAN LAS PROTEINAS?

Espinaca 49%	Kale 45%	Brocoli 45%
Coliflor 40%	Champiñón 38%	Perejil 34%
Pepino 24%	Pimentón 22%	Repollo 22%
Tomate 18%	Carne 26%	Pollo 23%
	Huevo 12%	

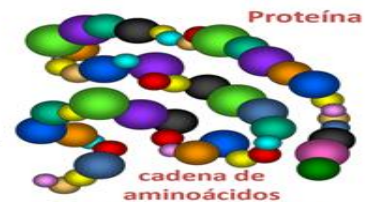
- Son la base de toda célula, ya que permite construir tejidos y mantener el funcionamiento. Además, cumplen funciones en la defensa de nuestro organismo y el transporte de sustancias.



Hemoglobina



Membrana plasmática



Proteína
 cadena de aminoácidos
 Unidad estructural:
 Polímero formado por monómeros C.H.O.N.S

2) Carbohidratos, glúcidos o hidratos de carbono (Energía inmediata)

- Cumplen una función energética inmediata (60% de la energía que gasta tu organismo), siendo la glucosa ($C_6H_{12}O_6$) el principal carbohidrato que las células utilizan como energía.

Vaso sanguíneo

Sistema

- Se encuentran en mayor proporción en cereales integrales, papas, pan, pastas, arroz, miel, las frutas dulces, hortalizas, entre otros.



3) Lípidos (Energía almacenada)

- Los lípidos o grasas cumplen una función energética pero no inmediata, sino que de reserva. Se encuentra en aceites, quesos, yema de los huevos, mantequilla, paltas, frutos secos, leche entera, chocolate, entre otros.

Unidad estructural:
 Polímero formado por monómeros C.H.O. P. S



Saturados



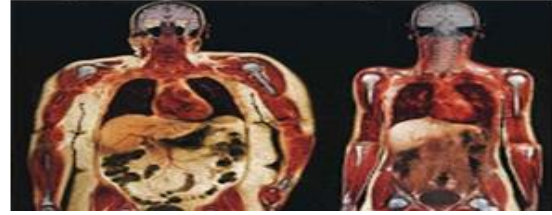
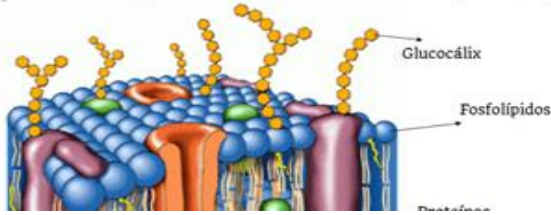
Monocinsaturados



Di-insaturados



- El consumo excesivo de los lípidos puede originar sobrepeso u obesidad en las personas. Transporta vitaminas y rodean los órganos del cuerpo, protegiéndolos de golpes.



4. Vitaminas H₂O y sales minerales (Reguladores de nuestro organismo)

- Estas NO aportan energía, sino que regulan los diferentes procesos de nuestro organismo.
- Se encuentran en muchos alimentos, pero en mayor proporción en las frutas y verduras.
- Las vitaminas contribuyen a mantenernos saludables a la vista, la piel, los vasos sanguíneos, brindando protección y defensa al organismo ante infecciones. (Liposolubles/Hidrosolubles DISUELVE EN ORINA)



4. Sales Minerales y H₂O (Reguladora)

- Las sales minerales regulan procesos metabólicos y forma estructuras del organismo).

MINERAL	FUNCION	ALIMENTOS QUE LO CONTIENEN
Calcio(Ca)	Formación del esqueleto y los dientes	Leche, queso, harina de trigo, legumbres y frutos secos
Sodio(Na)	Retención del agua y excitación muscular	Sal de Cocina
Potasio(K)	Formación de tejidos, contracción muscular y regulación de la cantidad de agua	Frutas y vegetales

❖ Para evaluar lo aprendido en la guía de apoyo, complete la siguiente tabla.

Nutrientes	Función	¿En qué alimentos se puede encontrar en mayor proporción?
Proteínas		
Carbohidratos		
Lípidos		
Vitaminas		
Sales minerales y H₂O		