



COLEGIO DOMINGO EYZAGUIRRE
SAN BERNARDO / EL BOSQUE
ASIGNATURA: Ciencias Naturales
PROFESOR (a): Patricia Saavedra Ortega

Guía Pedagógica N°6 **(Evaluación formativa)**

Nombre:	Curso: 8 ^a C
Fecha inicio:	Fecha Presentación:

Descripción Curricular de la Evaluación

Unidad	“¿Para qué nos alimentamos?”
Objetivo	Analizar, basados en evidencias los factores que contribuyen a mantener un cuerpo saludable.
Habilidades a evaluar	Aplicar
Contenido	Alimentación saludable

Queridos estudiantes: Espero se encuentren muy bien!!!! Esta Guía de aprendizaje la pueden desarrollar con ayuda del texto de Ciencias Naturales (pág.1 hasta 23)

Te dejo mi correo electrónico, por cualquier ayuda o duda:

p.saavedra@colegiodomingoeyzaguirre.cl

Actividad 1: Identificar los nutrientes en los alimentos

En la siguiente tabla escribe ejemplos de alimentos que posean en **mayor** cantidad el nutriente que corresponda.

	Proteínas	Carbohidratos	Lípidos	Minerales
¿Qué alimento lo posee en mayor proporción?	-	-	-	-
	-	-	-	-
	-	-	-	-
	-	-	-	-
	-	-	-	-

Actividad 2: Alimentación según parámetros físicos

En el siguiente gráfico se muestra la relación entre la actividad física y el gasto energético. A partir de él, responde las preguntas a continuación



- a. Si al bailar durante 1 hora gastas 4 kilocalorías por cada kilogramo de masa que posees, ¿Cuántas calorías gastas si bailas por 3 horas consecutivas?

- b. ¿Cuántas horas debes caminar para gastar la misma cantidad de calorías que al bailar durante 3 horas seguidas?

- c. Un chileno promedio dedica 4 horas al día a ver televisión, ¿Cuántas dedicas tú?

- d. Indica qué actividades físicas podrías realizar para reemplazar las horas que dedicas a ver televisión

Actividad 3: Proponer una alimentación equilibrada

Con los datos de la siguiente tabla realiza las siguientes actividades

Alimento (100gr)	Kilocalorías	Proteínas	Lípidos	Carbohidratos
Leche	50	3,4	2,5	3,9
Carne sin Grasa	150	21,5	6,5	0
Frutas cítricas	42	1,0	0,2	10,5
Huevos	160	12,0	12,0	0,5
Pan Blanco	337	9,0	3,4	66,1
Jamón	147	20,4	66,0	0
Mantequilla	730	0,6	82,0	0

- a. ¿Qué alimentos de la tabla recomendarías a un atleta en su desayuno?
Considera la función de los alimentos y lo que producen en el organismo

- b. Si un adulto promedio debería consumir aproximadamente 2000 kcal diarias si su actividad física es mínima y alrededor de 2500 kcal diarias si su actividad es moderada; organiza a partir de la información de la tabla y de otras fuentes, un menú balanceado para dos días, en el cual indiques desayuno, almuerzo y cena.

Día 1	Día 2
Desayuno	Desayuno
Almuerzo	Almuerzo
Cena	Cena

Actividad 4: Necesidades energéticas:

A continuación se presenta la realidad de 2 adolescentes. Lee atentamente y luego responde con letra clara las siguientes preguntas:

Caso 1.

Felipe tiene 13 años, mide 1.62 metros y pesa 60 kilos. El vive en Iquique y se va la colegio en las mañanas. Por las tardes, luego de hacer sus tareas, le gusta jugar consola comiendo un snack y tomando bebida.

Caso 2.

Camila tiene 13 años, mide 1.62 metros y pesa 55 kilos. Al igual que Felipe, vive en Iquique y va al colegio en las mañanas. En la tarde practica con sus amigas su deporte favorito, el fútbol. Luego de jugar come una colación rica en frutas.

- 1. Según las características señaladas para cada uno, ¿Qué recomendaciones le darías a Felipe, respecto a sus hábitos?**

¿Cómo debería ser la alimentación de Camila?

¿Qué conducta se asocia con un estilo de vida saludable?

¿Con cuál de las conductas te sientes identificado? ¿Por qué?

¡¡¡Un abrazo!!!! Cuídate mucho! Quédate en casita!