



Guía N° 2.2 Ciencias Naturales

Nombre	Curso	Fecha
	8° básico A - B - C	Semana del 24 al 30 de agosto
Obj. Aprendizaje	Contenido	Habilidades
Revisar evaluación.	Feed back Ev. Formativa 1° Unidad tema 1	Analizar, comparar y concluir

- Los códigos para acceder son a classroom son:
 - 8° A : wdcet5h
 - 8° B : z6t4mho
 - 8° C : dplb5in
- **Clase N°2 MIÉRCOLES 26/08 15:30 hrs**, el link de la clase lo subiré el mismo día a classroom, para que estén atentos ¡!!!
- **No olvidar tabla periódica**
- Dudas y consultas a: mjimenez@sanfernandocollege.cl

RETROALIMENTACIÓN

EVALUACIÓN FORMATIVA

1. Marita Isabel tiene 10 años, su masa corporal es de 37 kilos y su estatura es de 1.49 cm, calcular su masa corporal.

$$\text{IMC} = \frac{\text{masa (kg)}}{\text{estatura}^2 (\text{m}^2)}$$

$$\text{IMC} = 37 \text{ kg} / (1.49)^2$$

$$\text{IMC} = 16,7 \text{ bajo peso.}$$

2. Existen dos tipos de metabolismo, nombrar y definir.

Catabolismo: conjunto de reacciones de degradación de moléculas complejas hasta sus unidades más sencillas, durante la reacción se rompen sus enlaces, se libera energía la cual es utilizada por la célula.

Anabolismo: conjunto de reacciones de síntesis de moléculas complejas a partir de sus unidades más sencillas, aquí se forman enlaces entre las moléculas lo que requiere de energía.

3. La siguiente es la información nutricional de distintos alimentos, realiza las actividades siguientes para cada una.



Costa Costanuss Almendras

Info. Nutricional

Tamaño de la Porción **2 cuadraditos (20g)**

	Por porción
Energía	477 kJ 114 kcal
Proteína	1,80g
Grasa	7,60g
Grasa Saturada	5,600g
Grasa Poliinsaturada	0,700g
Grasa Monoinsaturada	3,300g
Grasa Trans	0,760g
Colesterol	2mg
Carbohidratos	9,60g
Fibra	0,5g
Azúcar	9,20g
Sodio	30mg

Barrita Energética

Info. Nutricional

Tamaño de la Porción **1 barrita**

	Por porción
Energía	442 kJ 106 kcal
Proteína	11,3g
Grasa	3,94g
Grasa Saturada	0,568g
Grasa Poliinsaturada	2,215g
Grasa Monoinsaturada	0,865g
Colesterol	0mg
Carbohidratos	8,24g
Fibra	2,2g
Azúcar	1,26g
Sodio	68mg
Potasio	502mg

- Marcar con rojo los nutrientes
- Marcar con azul donde se indica a qué equivale cada porción
- Encierra en verde donde se indican las porciones que trae el envase
- Encierra en morado donde indica la cantidad de nutrientes por porción
- Marca en naranja donde se indica la cantidad de nutrientes por 100ml.
- ¿a cuántos ml equivale la porción?

Ninguno presenta porciones en ml.

- ¿Cuántas porciones tiene el envase?, ¿a cuántos ml equivalen?

Costa Nuss 2 cuadritos 20 gramos

Barra energética 1 barrita

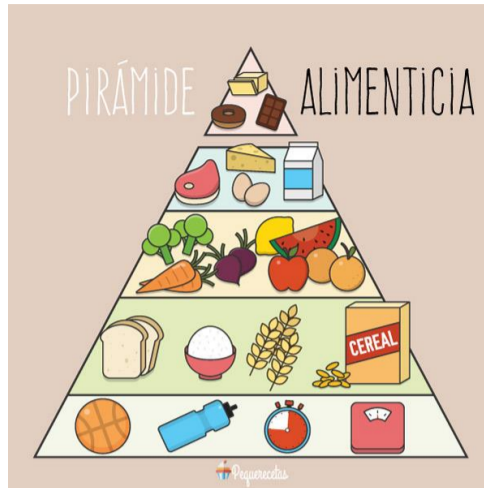
- ¿Cuál es la cantidad de energía que aporta cada uno de los productos?

Costa Nuss 477 Kj

Barra energética 442 Kj



4. Dibujar la pirámide alimentaria y definir los niveles que la componen.



5. ¿Qué son los nutrientes y para qué sirven?

Los nutrientes son cualquier elemento o compuesto químico necesario para el metabolismo de un ser vivo. Es decir, los nutrientes son algunas de las sustancias contenidas en los alimentos que participan activamente en las reacciones metabólicas para mantener todas las funciones del organismo.

6. Realizar un menú saludable que incluya los 7 días de la semana lo siguiente:
- Desayuno **vaso de jugo de frutas, dos rebanadas de pan con palta, leche y avena.**
 - Colación **elegir entre una barra de cereal, una fruta o un yogurt.**
 - Almuerzo **legumbres, ensalada y una fruta**
 - Once **un té con una hamburguesa de las legumbres que quedaron del almuerzo**
 - Cena **mix de verduras verdes y un té de hierbas.**