



## CIENCIAS NATURALES-OCTAVOSAB-OA6-GUIA9-SEMANA9

### Guía Ciencias Naturales Octavos año A y B

Prof.: Angie Videla

<b>Nombre:</b>	<b>Curso:</b>  <b>8° Años A-B</b>	<b>Fecha:</b>  <b>1 al 5 de junio Semana 9</b>
<b>Objetivo de la clase:</b> Explicar porque son importante los alimentos en nuestro organismo a través de un texto informativo  <b>OA 6:</b> 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		

#### 1.-Retroalimentación clase anterior:

La orina se fabrica en las nefronas, proceso en el que se distinguen tres etapas: 1º. Filtración. Ocurre en el glomérulo (red de capilares de la arteriola aferente) pasando el agua y pequeñas moléculas disueltas en la sangre a la cápsula de la nefrona. El riñón es el encargado de filtrar (extraer) los desechos de la sangre. Tienen forma de porotos. Son de color rojo castaño. Por otro lado estos desechos se llaman orina, líquido acuoso transparente y amarillento, de olor característico, secretado por los riñones y eliminado al exterior por el aparato urinario. El color de la orina puede entregar importante información de la salud y nivel de hidratación de una persona. Como viste la clase pasada que el color de la orina indica diferentes factores, entre más oscura tu orina, es por que necesitas hidratación.

**2.-Contenido:** Estimados alumnos para la clase de hoy vamos a reconocer las características del riñón y su eliminación de desechos a través de la orina.

#### ¿Qué sabemos de nuestra alimentación?

Todos los días tienes que comer alimentos y tomar agua, pero ¿te has preguntado alguna vez por qué debes alimentarte o qué te ocurriría si no lo hicieras? A continuación veamos cuánto sabes tú y otras personas sobre este tema. El metabolismo basal es la cantidad mínima de energía utilizada por la célula para mantener los procesos vitales, como la actividad cerebral y la respiración.

Al realizar la actividad te debes haber percatado de que muchas personas, incluso tú, no tienen una respuesta clara de por qué nos alimentamos y qué nos aportan los alimentos.

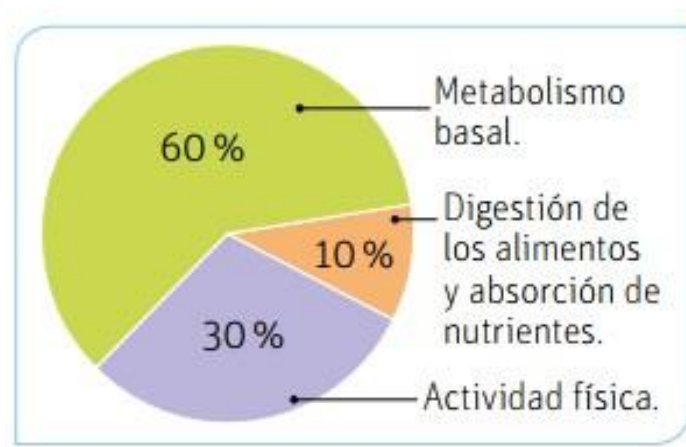
Es importante que conozcas la composición de los alimentos, porque en ellos

se encuentran nutrientes esenciales que tu organismo no es capaz de producir y que solo los puedes incorporar por la alimentación. Si tu cuerpo no recibe alguno de estos nutrientes durante un tiempo prolongado, pueden producirse diversas alteraciones en tu desarrollo, además de disminuir las defensas y quedar expuesto a enfermedades.

Tu organismo obtiene la energía de los nutrientes, los que representan el combustible que le permite desarrollar sus funciones vitales y realizar las actividades físicas diarias. La unidad de expresión de la energía son las calorías (cal) o kilocalorías (kcal). Aunque nos encontremos en absoluto reposo, nuestro organismo gasta energía, ya que, por ejemplo, las células respiran y realizan sus actividades vitales de transporte, el corazón late las 24 horas del día y el cerebro se encuentra en permanente actividad, lo que produce un consumo mínimo de energía que representa nuestro metabolismo basal. El valor del metabolismo basal depende de factores como la edad, el sexo, la masa corporal y de estados, como el embarazo y la lactancia.

El gasto de energía mediante la actividad física incluye todos los movimientos que realizamos cotidianamente, además de las actividades de recreación.

En términos generales, el gasto total de energía durante el día se distribuye como muestra el gráfico.



### 3.-Instrucciones:

Lee en voz alta el texto ¿Qué sabemos de alimentación? con la ayuda de un integrante de tu familia escribe y responde las preguntas en tu cuaderno. Si no puedes imprimir, transcribe en tu cuaderno de ciencias o puedes solicitar tus guías impresas en el establecimiento.

### 4.- Actividad:

a.-¿Por qué nos alimentamos?

**RESPUESTA:**

**b.-¿Cómo pasa la energía a nuestro cuerpo?**

**RESPUESTA:**

**c.-¿Cómo llegan los alimentos a nuestro cuerpo?. Menciona los sistemas que realizan este trabajo.**

**RESPUESTA:**

**d.-¿Qué pasa si mi cuerpo no recibe nutrientes?. Fundamenta.**

**RESPUESTA:**

**e.-Completa la tabla con el alimento según su clasificación y la cantidad de unidades en un día.**

<b>Alimento</b>	<b>Cantidad de unidades</b>
Huevos	
Pan	
Yogurt	
Jugo	
Frutas	
Legumbres	
Carnes	