



TAREA-REVISION-CIENCIAS NATURALES-OCTAVOSAB-OA6-GUIA9-SEMANA9

Guía Ciencias Naturales Octavos año A y B

Prof.: Angie Videla

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

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.

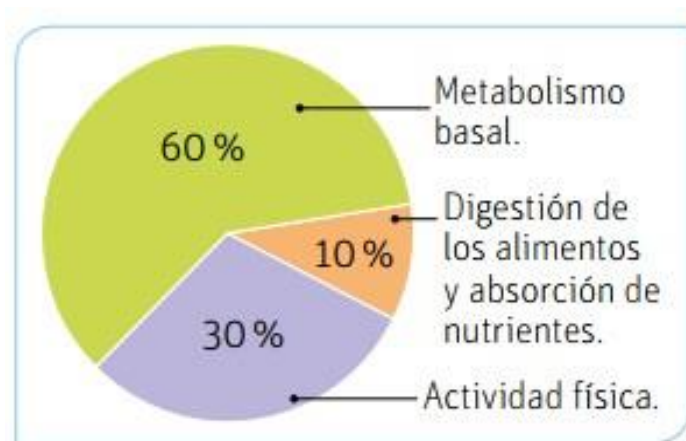
Al realizar la actividad te debes haber percatado de que muchas personas, incluso tú, no tienen una respuesta clara de por qué nos alimentamos y qué nos aportan los alimentos.

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: Para crecer sanos, defendiéndolo de las enfermedades, produciendo energía nuestro organismo necesita las 24 horas del día, es tan importante que respetemos las cuatro comidas que necesitamos, es la idea que ir integrando diversas porciones y variados alimentos para que nuestra energía diaria sea saludable.

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

RESPUESTA: Los alimentos entran por la boca donde se mastican y se digieren, luego en el estomago sigue su digestión, en el intestino delgado sigue su digestión, además de digerirse los nutrientes, estos son absorbidos y llegan a la sangre. La sangre, que es parte del sistema circulatorio lleva los nutrientes a todas las células del cuerpo. Para la producción de energía se requieren nutrientes y oxígeno que es incorporado a través del sistema respiratorio.

c.-Todos los días debemos alimentarnos. ¿Por qué?. Fundamenta.

RESPUESTA: La alimentación, los alimentos y la dieta tienen un importante papel en el mantenimiento de la salud y en la prevención de numerosas enfermedades. Si bien en cada momento gastas energía, por ejemplo almuerzas a las 14.00, en un rato más sientes hambre porque tu gastó energético fue significativo, es decir que nuestro cuerpo necesita comer alguna porción de alimento. Te recomiendo que comas alguna fruta según la estación.

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

RESPUESTA: Nuestro organismo es capaz de responder en forma negativa, si bien sabemos que desarrolla distintas funciones. Los nutrientes de los alimentos son capaces de activar el sistema inmune como si fuera magia. Un ejemplo; si te levantas y vas al colegio sin tomar desayuno, dejas pasar varias horas sin comer, tu metabolismo aumenta su manera de funcionar ya que está gastando la energía de la última comida del día anterior, sentirás sueño, fatiga.

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

Alimento	Cantidad de unidades
Huevos	1
Pan	2
Yogurt	4
Jugo	2 vasos
Frutas	4
Legumbres	2
Carnes	2

