



## GUÍA DE APRENDIZAJES UNIDAD 1: NUTRICIÓN Y SALUD “Taller: Nutrientes en los alimentos”

**Objetivo:** 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. (OA 06)

En esta tarea continuaremos con el estudio de la unidad 1: Nutrición y salud. Comenzaremos recordando algunos conceptos importantes, para esto tendrás que leer las páginas 11 a 13 de tu libro de Ciencias Naturales. Si no posee tu libro en forma física, puedes consultarlo en el siguiente link <https://curriculumnacional.mineduc.cl/estudiante/621/w3-article-21027.html>

**RECUERDA,** las siguientes actividades deben ser respondidas en **TU CUADERNO**, no es necesario que imprimas este documento.

1. Reúne las etiquetas nutricionales de seis alimentos diferentes (cómo la de la imagen). Pégalas en tu cuaderno.
2. Examínalas y evalúa el valor nutricional de cada alimento, completando el siguiente cuadro:

Información nutricional		
Porción: 1 cucharadita (7g)		
Porciones por envase: 36		
	100 g	1 porción
Energía (Kcal)	716,0	50,0
Proteínas (g)	0,8	0,1
Grasa total (g)	80,2	5,6
Grasa saturada (g)	13,8	1,0
Grasa monoinsaturada (g)	28,5	2,0
Grasa poliinsaturada (g)	34,6	2,4
Colesterol (mg)	0,0	0,0
Hidratos de carbono disponibles (g)	0,5	0,0

Información por porción	Alimento 1	Alimento 2	Alimento 3	Alimento 4	Alimento 5	Alimento 6
Energía (kcal)						
Proteínas (g)						
Grasa Total (g)						
Carbohidratos (g)						
Vitaminas						
Sodio (mg)						

### 3. Responde estas preguntas:

- a. ¿Qué tipo de nutrientes están presente en mayor cantidad en cada alimento analizado?
- b. Según la composición del alimento, ¿Qué función cumple, principalmente, en el organismo?
- c. ¿Qué tipo de recomendaciones darías para el consumo de los alimentos estudiados?
- d. ¿Cuál(es) de los alimentos que revisaste incluirías en un menú saludable?
- e. ¿Qué importancia tiene revisar el etiquetado de los alimentos?

Una vez que hayas terminado tu actividad, saca una fotografía a tu tarea y envíala por correo electrónico a tu profesora:

Profesora Constanza: [Constanza.arredondo@colegio-eduardodegeyter.cl](mailto:Constanza.arredondo@colegio-eduardodegeyter.cl)