

Ticket de salida formato impreso

Curso: 8º

Nombre estudiante :

Objetivo:

OA 06: 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.

Indicador de evaluación:

Explican las necesidades de nutrientes del organismo considerando los efectos de algunos nutrientes como azúcares, grasas saturadas y sodio contenidos en alimentos de consumo cotidiano.

Preguntas de selección múltiple

1. Lee atentamente todo el texto:

TIPOS DE NUTRIENTES

Una dieta saludable está compuesta por una cantidad balanceada de nutrientes. Por ello, es importante que conozcas los tipos de nutrientes y en qué alimentos puedes encontrarlos.

De una forma muy básica, se puede afirmar que los nutrientes son el combustible indispensable para el ser humano. Aportan energía y son los partícipes de las miles de reacciones que ocurren en el cuerpo. Una clasificación habitual es diferenciarlos por su nombre de pila y su función principal en el organismo, estos son:

- **Hidratos de carbono/carbohidratos:** aportan energía fundamentalmente (se almacena cuando hay un exceso energético) y los podemos encontrar en frutas, hortalizas, legumbres, tubérculos, harinas y cereales.
- **Proteínas:** forman las estructuras de nuestro cuerpo. Desde las células que defienden el organismo de microorganismos externos hasta los músculos. Los podemos encontrar fundamentalmente en huevos, lácteos, carne, pescado y soja.
- **Grasas:** son parte de todas las células y también aporta energía (se almacena cuando hay un exceso energético). Los podemos encontrar en aceites, semillas y frutos secos.
- **Vitaminas:** presentes en la mayoría de los alimentos. Se diferencian por su forma de almacenamiento: en medios acuosos (hidrosolubles: vitamina C y vitaminas B) o en medios grasos (liposolubles: vitamina A, D, E y K). Están en mayor proporción en verduras, frutas, frutos secos, etc. Y en muchas reacciones internas que ayudan a mantener el equilibrio de la acidez interna.
- **Minerales:** igualmente presentes en la mayoría de los alimentos. Se localizan por todos los productos del reino animal y vegetal. Están en muchos procesos al igual que las vitaminas.
- **Agua:** componente fundamental del cuerpo. Constituye las dos terceras partes del mismo.

2. Responde la siguiente pregunta. A partir de la siguiente información nutricional de la etiqueta de este alimento: ¿Qué nutriente presenta el alimento en mayor cantidad?

- a) Energía.
- b) Proteínas.
- c) Grasa total.
- d) Carbohidratos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción: 1 vaso 200 mL		
Porciones por envase: 5		
	100 mL	1 porción
Energía (kcal)	36	72
Proteínas (g)	3,5	7,0
Grasa total (g)	0,1	0,2
Carbohidratos (g)	5,2	10,4
Lactosa (g)	5,2	10,4
Sodio (mg)	48	96
Potasio (mg)	165	330