**GUIA FORMATIVA NATURALEZA**

**Asignatura: NATURALEZA Curso: OCTAVO**

**Fecha: 18 AL 22 mayo 2020 Docente: Adriana Azúa – Ximena Toledo**

**Nombre del Alumno: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**I.- Objetivo de Aprendizaje:**  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

**II.- Contenido: Nutrientes**

**III.- Objetivo de la clase: Clasificar nutrientes**

**IV****.- Indicaciones generales: Los nutrientes son componentes químicos que poseen los alimentos y cada uno cumple una función en el organismo hay algunos que se deben consumir en mayor cantidad que otros pág. 12 -13 texto de ciencias.**

**V.-** **Actividad a desarrollar: A partir de la siguiente tabla clasifica los siguientes alimentos como proteínas, lípidos, o carbohidratos según el nutriente predominante.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Alimento**  **100 gramos** | **Proteínas** | **Carbohidratos** | **Lípidos** | **Clasificación** |
| **Pollo** | **21,1** | **0** | **1,1** |  |
| **Salmón** | **20,2** | **0** | **1,9** |  |
| **Huevo** | **12,1** | **0,3** | **3,3** |  |
| **Leche** | **3** | **4,6** | **2,3** |  |
| **Lenteja** | **8,2** | **12,6** | **0,1** |  |
| **Nueces** | **14,5** | **4,5** | **68,2** |  |
| **Aceite** | **0** | **0** | **90,6** |  |
| **Pan** | **8,5** | **51,5** | **1,6** |  |

**Escribe un menú con 3 alimentos que se pueden consumir en el desayuno que contengan los siguientes nutrientes proteínas, carbohidratos y lípidos.**

|  |
| --- |
| **MENÚ**  **Mi desayuno será:**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |

**1.- ¿Que alimentos contienen carbohidratos en tu desayuno? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**2.- Que alimentos contienen proteínas en tu desayuno? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**3.- Que alimentos contienen lípidos en tu desayuno? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**4.- Cual de estos nutrientes deberías incluir en mayor cantidad y porqué\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**VI.-** **Retroalimentación: Las proteínas son muy importantes en la nutrición diaria ya que ayuda a fortalecer nuestro sistema inmune que es el que nos ayuda a prevenir el contagio de enfermedades como el COVID 19 entre otras.**

**VII.- Fecha de envío: miércoles 27 de mayo 2020 de 10 a 13 horas**

**VIII.- Cómo y/o donde enviar:** [henriquez.azua@gmail.com](mailto:henriquez.azua@gmail.com)