

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

**Capacidad:** Razonamiento Lógico / Comprensión de lectura      **Habilidades:** Comprender, identificar, reconocer

**Contenido:** La función de los principales nutrientes

## Nutrición

La **nutrición** es el proceso biológico en el que los organismos animales y vegetales absorben de los alimentos los nutrientes necesarios para la vida.

### Tipos de nutrientes

Para mantener un correcto funcionamiento, nuestro organismo requiere de sustancias nutritivas que se encuentran en los alimentos. Los elementos útiles, y a menudo esenciales, de un alimento son conocidos como **nutrientes**. Dentro de los principales grupos de nutrientes están los **carbohidratos**, los **lípidos** y las **proteínas**, conocidos como **macronutrientes**, ya que suministran la mayor parte de la energía del organismo. **Las vitaminas**, los **minerales** y el **agua** también son **nutrientes**. Ellos se conocen como **micronutrientes**, ya que son sustancias esenciales que nuestro cuerpo necesita en dosis pequeñas. Sin embargo, estos **nutrientes** no tienen un aporte calórico significativo



Nutriente	Función	Abunda en
<b>Carbohidratos</b>	Aporte energético a corto plazo	Alimentos como el arroz, cereales y pastas
<b>Proteínas</b>	Formación de estructuras celulares y reparación de tejidos	Carnes, lácteos, huevos y legumbres
<b>Lípidos</b>	Energía de reserva a largo plazo	Aceites, mantequilla, palta, maní
<b>Vitaminas</b>	Regulación del metabolismo	En variados alimentos como verduras, frutas, cereales y carnes
<b>Agua</b>	Disolución de sustancias orgánicas y sales minerales	regulación de la temperatura corporal y medio de transporte de diversas sustancias
<b>Frutas y verduras</b>	Minerales Regulación metabólica.	Disueltas en agua y en diversos alimentos

## ACTIVIDADES

### **I- Lea de manera comprensiva el siguiente párrafo, y luego conteste las preguntas que están a continuación:**

Durante la Edad Media y la Edad Moderna, una de las enfermedades que afectaba con mucha frecuencia a los marineros era el escorbuto. Esta temida enfermedad podía llegar a ocasionar la muerte, puesto que sus síntomas iban empeorando con el tiempo: hemorragias, dificultad para cicatrizar heridas, debilidad, manchas en la piel, pequeñas verrugas, y encías sangrantes. En 1747, el médico escocés James Lind (1716-1794) hizo algunos experimentos para descubrir la causa del escorbuto en marinos de la Armada británica. Él supuso que la alimentación en los meses tardíos de viajes largos no debía ser la mejor, e intentó enriquecerla con diversos complementos por separado: vinagre, agua de mar, sidra, naranjas, limones, elixir de vitriolo, semilla de nuez moscada y una mezcla de ajo, semilla de mostaza, bálsamo del Perú y resina de mirra. Los enfermos que fueron alimentados con frutas cítricas presentaron una recuperación extraordinaria, mientras que los demás continuaron con los síntomas. Eventualmente, gracias a los hallazgos de Lind, el Ministerio de Marina de la época emitió una orden oficial para que toda embarcación contara con un suministro de jugo de limón.



### **De acuerdo a los resultados de las experiencias relatadas, responda las siguientes preguntas:**

- ¿Qué función piensas que cumplen las frutas cítricas en nuestro cuerpo? Investiga en libros o en la web.
- ¿Crees que Lind obtuvo suficiente evidencia para sacar conclusiones sólidas?, ¿por qué?

### **II- Seleccione cinco alimentos de la imagen del plato saludable e indica el principal nutriente que lo constituye. Luego, completa el cuadro con la información solicitada.**

Alimento	Nutriente

### **III- Elabora un ppt (presentación) (se evaluará formativamente)**

- Escoge un Nutriente.
- Investiga sobre el nutriente seleccionado (siguiendo los pasos de la pauta de evaluación)
- Elabora una presentación en ppt (power point).
- Envía la presentación al correo especificado en la pauta, **OJO**, que tendrá un tiempo determinado en la entrega y un formato que se deberá cumplir.

<b>Pauta de Evaluación trabajo 8° A- B</b>			
<b>Asignatura</b>	<b>Cs. Naturales (Biología)</b>		
<b>Contenido</b>	<b>La función de los principales Nutrientes</b>		
<b>Habilidad</b>	<b>Investigar, analizar, sintetizar y elaborar</b>		
<b>Profesora</b>	<b>Karín Peña Araya</b>		
		<b>Ptje. Otorgado</b>	<b>Ptje. Obtenido</b>
	<b>CRITERIOS</b>		
	<b>1-. Elaboración de la presentación en (ppt)</b> Formato: portada (logo, título, nombre alumno, asignatura, fecha y profesora), bibliografía o lincografía (0.5 pts.)	<b>4</b>	
	<b>2-. Introducción</b>	<b>3</b>	
	<b>3-. Desarrollo del trabajo:</b>		
	a) Definen el concepto investigado otro nombre que recibe	<b>3</b>	
	b) Donde se puede encontrar (alimentos u otros)	<b>3</b>	
	c) Características (min.5)	<b>5</b>	
	d) Importancia de su consumo (3 min)	<b>3</b>	
	e) Desventajas sobre la falta y el sobre consumo del nutriente (min 3)	<b>3</b>	
	f) Imágenes (5)	<b>5</b>	
	<b>4-. Conclusión</b>	<b>3</b>	
	<b>5-. Cumplen con el trabajo en la fecha dada. (Día de atraso se descuenta 0.5 pts.)</b>	<b>3</b>	
	<b>TOTAL</b>	<b>35</b>	
	<b>NOTA</b>	<b>70</b>	

- Estimados alumnos/as con la pauta de evaluación del trabajo, la revisión será de cada uno de los criterios estipulados en ella.
- El plazo de envío de la presentación es el día viernes 27 de marzo, hasta las 18:00 horas, al siguiente correo [karinpenaa1983@gmail.com](mailto:karinpenaa1983@gmail.com)
- La **guía de trabajo** deberán archivarla en su carpeta, esta será revisada cuando volvamos a insertarnos a clases.
- Cúidense mucho, al igual que a su familia, un abrazo gigantesco

**Tía Karinchi.**