Colegio Nuestra Señora de Pompeya

Asignatura: ciencias naturales

Profesor: **Roxana González**

Curso: Octavo básico

**Guía “Octavo básico ”**

 Puntaje obtenido\_\_\_\_\_ Puntaje total 31 \_\_ Nota\_\_\_\_\_\_\_\_\_

NOMBRE Y APELLIDOS: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| CONTENIDOS A EVALUAR | OBJETIVOS DE APRENDIZAJE/APRENDIZAJES ESPERADOS |
| Nutrición  | Comprender en que consiste el etiquetado nutricional  |

**Analizando el etiquetado nutricional de los alimentos**

Piensa en la colación que consumes durante el día en tu colegio ¿Cómo puedes saber si contiene los nutrientes necesarios para que tu cerebro y tu cuerpo se mantengan activos en la clase siguiente ?Los alimentos envasados informan su valor nutricional en etiquetas. Estas permiten conocer las características nutritivas de lo que se consume, lo que ayuda a mantener una alimentación saludable y equilibrada.

La información nutricional se divide en secciones que indican el aporte energético (expresado en kilocalorías ) y el tipo y la cantidad de nutrientes que contiene el alimento .

**Planificar e investigar**

Escoge al menos cuatro alimentos que consumas con frecuencia, y consigue sus envases; luego sigue las instrucciones.

1. Busca información nutricional en las etiquetas de los alimentos que escogiste y, compara el aporte nutricional de 100 gramos de cada uno de ellos.
2. **Completa la siguiente tabla .20 pts**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Alimento ( 100 g) | Energía (kcal) | Proteínas(g) | Grasa total(g) | Hidratos de carbono (g) | Sodio (mg) |
| Alimento 1 |  |  |  |  |  |
| Alimento 2 |  |  |  |  |  |
| Alimento 3 |  |  |  |  |  |
| Alimento 4 |  |  |  |  |  |

**Analizar y comunicar (de acuerdo a la tabla conteste)**

**¿Cuál es el alimento más completo nutricionalmente? 3 pts**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**¿Qué alimento tiene un mayor contenido energético? 3 pts**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**¿Qué alimento deberías consumir más? ¿Por qué? 5 pts**

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