**GUÍA DE CIENCIAS NATURALES**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nombre: | Curso: 8°A  | Fecha: semana N° 4 |
| **¿QUÉ APRENDEREMOS?** |
| **Objetivo (s):** 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. OA6 |
| **Contenidos:** Información nutricional de alimentos  |
| **Objetivo de la semana:** Identificar la información nutricional del etiquetado de alimentos para seleccionar los que son saludables a través del desarrollo de una guía. |
| **Habilidad:** identificar |

**¿Qué necesito saber?**

Para comenzar necesitas saber de qué se trata la habilidad de identificar y qué entendemos por información nutricional de los alimentos.



**Entonces:**

Identificar: se refiere a la acción de reconocer si una persona o una cosa es lo que se está buscando, estás deberán contar con ciertos rasgos característicos que serán identificables para quien los precisa reconocer.

|  |
| --- |
| Información nutricional: El valor **nutricional** de los alimentos está relacionado con el contenido energético de los nutrientes. Se refiere siempre para una cantidad de 100 gramos ó 100 ml del alimento |



1.- significa que un envase tiene 8 raciones

2.- cada porción tiene 100 calorías. En este caso este envase si se come completo consumirías 800 calorías.

3.- los números 3-4 -y 5 indican lo que se puede consumir diariamente de estos nutrientes.

Bien ahora deberás buscar 3 envases o etiquetas de diferentes productos que consumes o que se encuentren en su casa y analízalos como se indica arriba. Puedes recurrir a tu guía anterior para recordar los contenidos y conceptos necesarios para esta guía, relacionados con los nutrientes.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ENVASE 1.****NOMBRE:** | **ENVASE 2****NOMBRE:** | **ENVASE 3****NOMBRE** |
|  |  |  |

De los alimentos analizados ¿Cuál te parece con mayor aporte nutricional? ¿Por qué?

|  |
| --- |
|  |

**Para reflexionar**

¿De qué sirve reconocer la información nutricional de los alimentos?

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



 Cambia tu estilo de alimentación con lo que has aprendido

Autoevaluaciòn o Reflexión personal sobre la actividad:

1.- ¿Qué fue lo más difícil de este trabajo? ¿Por qué?

…………………………………………………………………………………………………………………..

**Recuerda enviar una foto al whatsapp del trabajo realizado**