



## Guía de Estudio

Unidad: NUTRICION Y SALUD Subsector: CIENCIAS NATURALES  
Nivel: 8° BASICO Duración: 35 minutos

Objetivo de la Guía: Los estudiantes demuestran que reconocen las características de los nutrientes (carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua) en los alimentos y sus efectos para la salud humana.

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

Instrucciones:

- ✓ Envié la guía desarrollada a [cntareas2020@gmail.com](mailto:cntareas2020@gmail.com) para su revisión.

### Información Nutricional

Es el conjunto de los valores energéticos (valores nutricionales) de cada uno de los nutrientes que lo componen: grasas, proteínas, carbohidratos.

Las sales minerales, vitaminas y fibra no nos aportan energía, pero son muy importantes para la nutrición adecuada.

- Analiza con atención la tabla adjunta que muestra la información nutricional de un alimento x

INFORMACIÓN NUTRICIONAL - DECLARAÇÃO	
○ Por 100g DE ALIMENTO	
Valor energético / Energía	378 kcal
Grasas / Lípidos de las cuales saturadas / dos quais saturados	0,9 g
Hidratos de carbono de los cuales azúcares / dos quais açúcares	84 g
Fibra alimentaria / Fibra	-
Proteínas	7 g
Sal	1,13 g
<b>VITAMINAS:</b>	(%VRN)
Vitamina D	4,2 µg (83)
Tiamina (B1)	0,91 mg (83)
Riboflavina (B2)	1,2 mg (83)
Niacina	13 mg (83)
Vitamina B6	1,2 mg (83)
Ácido fólico	166 µg (83)
Vitamina B12	2,1 µg (83)
<b>MINERALES / MINERAIS:</b>	
Hierro/Ferro	8,0 mg (57)

- a) ¿Qué cantidad de energía o Kcal contiene este alimento?

Elige

- b) De los nutrientes revisados últimamente (Hidratos de carbono, lípidos, proteínas) ¿Cuál presenta mayor abundancia este producto?

Elige

- c) ¿Lo consideras un alimento equilibrado?

Elige



d) ¿Acostumbras a leer las etiquetas de los productos que consumes?

Elige

e) ¿consideras que es importante leer las etiquetas de los productos que consumes?

Elige

f) A partir de la página 16 de su texto guía explica ¿qué son los sellos y para qué nos sirven?

**II Revisa la tabla que indica los límites de cada nutriente por 100g o por 100 ml de cada alimento y luego revisa la etiqueta del alimento**

	Alimentos	Calorías (kcal)	Grasas saturadas (g)	Azúcares (g)	Sodio (sal) (mg)
Límites	Sólidos (100 g)	275	4	10	400
	Líquidos (100 mL)	70	3	5	100

Alimento	Información Nutricional	Arrastra las etiquetas
Papas fritas (bolsa) 100 g	Calorías 300 kcal Grasas 6 g Azúcares 2g Sodio 700 mg	
Bebida gaseosa 100 ml	Calorías 70 kcal Grasas 2g Azúcares 25g Sodio 90mg	
Manzana 100 g	Calorías 40 kcal Grasas 0,01 g Azúcares 4 g Sodio 0,2 mg	



## Lectura: Las grasas saturadas



Las grasas saturadas se encuentran en productos animales como la mantequilla, el queso, la leche entera, el helado, la crema y las carnes grasosas, al igual que en algunos aceites vegetales como el aceite de coco, de palma y de semillas de palma.

Consumir demasiadas grasas saturadas es uno de los mayores factores de riesgo para la enfermedad cardíaca. Una dieta alta en este tipo de grasas hace que una sustancia suave y cerosa llamada colesterol se acumule en las arterias. Demasiada grasa también incrementa el riesgo de enfermedad cardíaca debido a su alto contenido calórico, que aumenta la probabilidad de volverse obeso (otro factor de riesgo para la enfermedad cardíaca y algunos tipos de cáncer).

Responda

- a) De acuerdo a lo leído si tuvieses que escoger entre palta y mantequilla para hacerte un sándwich ¿Cuál debería ser tu elección? Fundamenta

- b) ¿Cuál es el principal riesgo de consumir grasas saturadas?