

GUÍA DE ACTIVIDADES NUTRIENTES (BIOLOGÍA)
UNIDAD: NUTRICIÓN Y METABOLISMO

Nombre: _____

OBJETIVO(S): Practicar lo aprendido

HABILIDADES: Describir – localizar – diferenciar – identificar – comparar.

ACTITUDES: Compromiso – responsabilidad – respeto.

INSTRUCCIONES

Lea atentamente la siguiente guía de contenidos y destaque las principales ideas.

1. Analiza la siguiente situación, luego identifica los componentes de la dieta de la persona, y completa la tabla.

Día	Lunes	Miércoles	Viernes	Domingo
Desayuno	Pan integral con palta y tomate + jugo de naranja	Avena con frutos secos + jugo de piña	Cereales+ café	Pan marraqueta con huevo revuelto y jamón + jugo de pomelo
Almuerzo	Lentejas + arroz y tomate	Arroz + papas + salmón	Guiso de verduras	Carne asada + huevo + humus (pasta de garbanzos)
Cena	Panqueques de espinaca + pollo	Cereales + pan con mantequilla	Tortilla de acelga + ensalada de tomate y cebolla	Pollo + brócoli y espinaca
Nutriente más consumido				
Nutriente menos consumido				

2. Complete la siguiente tabla resumen

Nutriente	Unidad básica	Función	Alimento de origen animal	Alimento de origen vegetal
Proteínas				
	Monosacáridos			
		Energética de reserva		
	-----		Mariscos	

3. Reconoce los nutrientes del plato de porciones

