

Nombre alumno (a):

Puntaje máximo:
67 pts.

Puntaje

U 2: Nutrición drogas y salud. **OA 5:** Analizar el consumo de alimento diario

I. Lee y analiza los tipos de nutrientes contenidos en los alimentos y su función

Completa la tabla, dibujando o recortar y pegar, 2 ejemplos de alimentos para cada nutriente.

NUTRIENTE	FUNCION	DESCRIPCION DE FUNCION	TIPOS DE ALIMENTOS (2 pts. Cada dibujo, total 20)	
			Origen animal	Origen vegetal
Proteínas	REPARADORA Reparan tejidos de nuestro cuerpo.	Contribuyen al crecimiento, reparación de células y tejidos de nuestro cuerpo.	Carnes, huevos, leche y derivados:	Legumbres:

NUTRIENTES	FUNCION	DESCRIPCION DE FUNCION	EJEMPLOS DE ALIMENTOS	
Carbohidrato o glúcidos	ENERGÉTICA Nos permiten realizar todas nuestras actividades diarias	Proporcionan energía de inmediato a nuestras células, tejidos y órganos.	De Origen vegetal : pastas, pan, cereales, galletas, arroz, papas, etc.	
		Proporcionan energía de reserva a nuestras células, tejidos y órganos.	De Origen animal : grasas saturadas (mantequilla, manteca, chocolate, helados, crema, embutidos, etc.)	De Origen vegetal : aceites, frutos secos, palta.

Vitaminas y Minerales	REGULADORA Regulan diversas funciones vitales del organismo	Regulan diferentes procesos del organismo. Nos aportan energía y mantienen el buen funcionamiento del sistema de defensa	Origen vegetal (frutas y verduras)	
			Frutas:	Verduras:
Agua		Regulan la temperatura corporal interna, permiten el transporte de sustancias y facilitan la eliminación de desechos.	Líquida:	En alimentos de Origen vegetal
				Frutas:
				Verduras:

II. Según el análisis anterior, completa la tabla con los nutrientes, función y ejemplos de alimentos
(11 pts)

NUTRIENTES	FUNCION EN EL ORGANISMO	ALIMENTOS
.....	CONSTRUCTORES Y REPARADORES Contribuyen al crecimiento y reparación de células y forman parte de los mecanismos de defensa del organismo	Origen animal:Carnes.... Origen vegetal:.....
Carbohidratos	ENERGÉTICOS Proporcionan.....	Pastas , cereales, pan y papas
.....	ENERGÉTICOS Proporcionan energía de reserva	Origen animal:Grasas..... Origen vegetal:.....
	FUNCION EN EL ORGANISMO	

.....	REGULADORES Contribuyen a mantener saludable la vista, la piel, vasos sanguíneos y previenen enfermedades	Principalmente en....., jugos y verduras.
Minerales	REGULADORES Corresponden a elementos químicos como el fósforo,, hierro y el potasio. Regulan procesos metabólicos de las células.	Principalmente..... , Frutas y leche
.....	REGULADORE DE PROCESOS EN EL ORGANISMO Componente más abundante en los seres vivos, contribuyen a procesos metabólicos, eliminación de desechos, transporte de nutrientes y regular la	Se encuentra en todos los alimentos, pero principalmente en frutas y verduras.

III. Completa la tabla reconociendo el tipo de mineral, su función y ejemplo de alimentos. (5 pts)

Función que desempeñan los minerales		
MINERALES	FUNCIÓN	ALIMENTOS
	Fabricación de la hemoglobina en los glóbulos rojos que transportan el a través de la sangre.	Cereales, avena, lentejas, pan integral y espinacas
	Forma parte de los huesos y dientes	Pan integral, leche, yogur y queso.
	Ayuda en el proceso de digestión y metabolismo y es esencial para el crecimiento.	Legumbres carne de cerdo y pollo
	Igual que el cinc aporta a los procesos del crecimiento	Sal, espinacas, mariscos y carnes.
	Ayuda en la absorción de los nutrientes	Sal, trigo, avena, frutos secos y agua potable .

IV. Completa la dibujando (o recortar y pegar), 2 de cada una, ejemplos de tipo de VITAMINAS (10pt)

VITAMINA	FUNCION	EJEMPLOS XE ALIMENTOS
A	Componente de los pigmentos que permiten a los ojos recibir la luz. Además se necesita para un buen desarrollo óseo y dental.	Zanahoria, zapallo, pescado, yema de huevo, mantequilla, etc.
B	Permite la producción de los glóbulos rojos	Legumbres. Verduras, carnes, derivados de la leche.
C	Mantiene a las células unidas, dando mayor resistencia a los tejidos.	Cítricos, tomates, melón, tomates, brócoli, etc.
D	Se produce en nuestra piel al tomar sol, ayuda en la absorción de calcio para los huesos y dientes.	Leche, huevo y productos de origen animal
K	Esencial en la producción de proteínas que realizan la coagulación.	Verduras, carne hígado, huevos y leche.

V. ENCIERRA EN UN CÍRCULO LA LETRA DE LA ALTERNATIVA MÁS CORRECTA (6 ptos)

1.- **¿Cuáles son los minerales que ayudan a los procesos del crecimiento?**

- a. Cinc y Calcio b. Yodo y cloro c. Yodo y Cinc d. Hierro y Calcio

2.- **Mineral que forma la hemoglobina presente en los glóbulos rojos encargadas de transportar el oxígeno en la sangre.**

- a. Hierro b. Cinc c. Calcio b. Cloro

3.- **Mineral que forma parte de los huesos y dientes**

- a. Hierro b. Cinc c. Calcio b. Cloro

4.- **Vitamina esencial para que el ojo perciba la luz.**

- a) K b) A c) C d) D

5.- **La vitamina B produce glóbulos rojos, y se encuentra en los siguientes alimentos:**

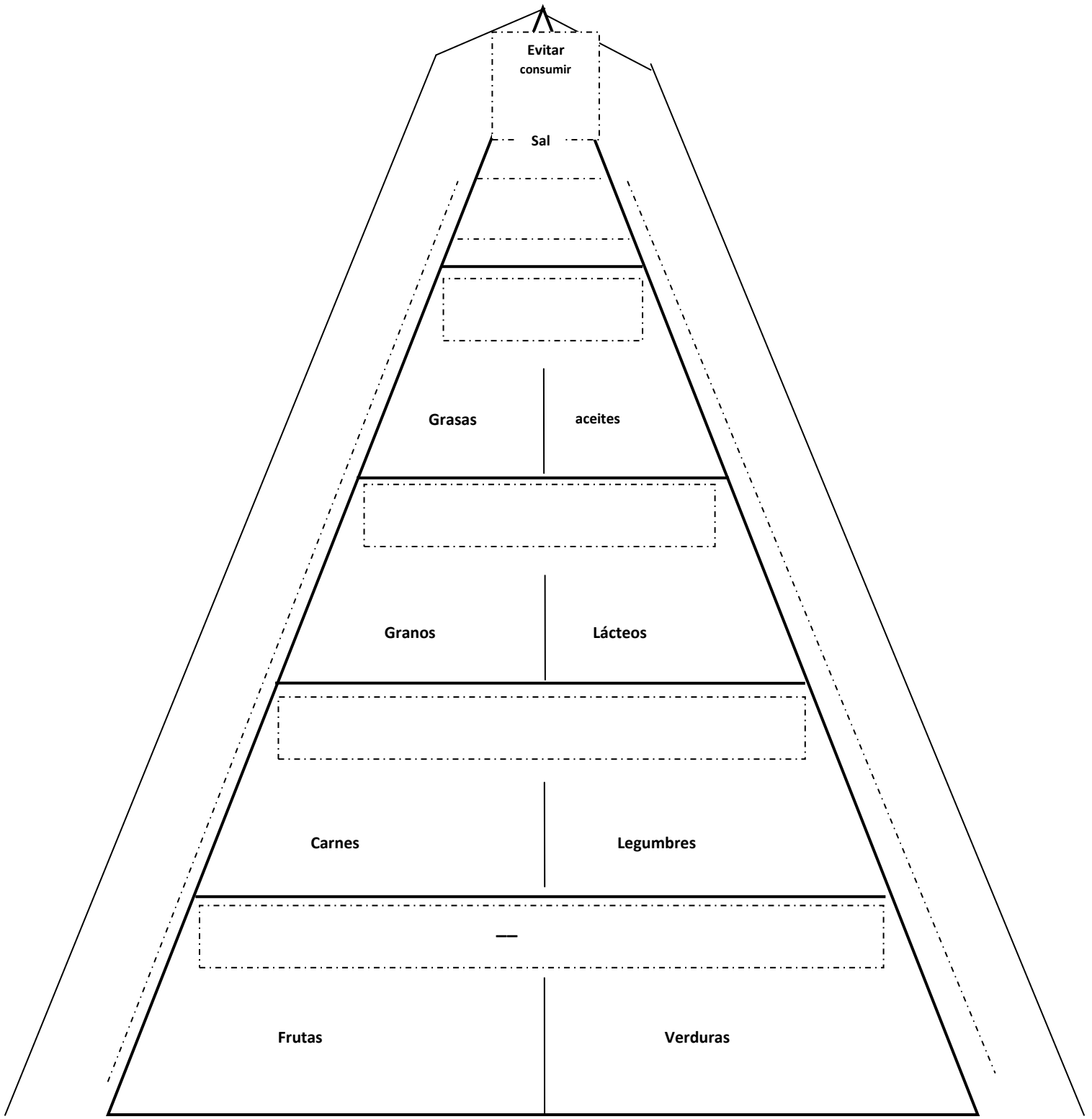
- a. carnes b. Legumbres c. Verduras d.- todas son correctas

6.- **Vitamina que se encuentra especialmente en carne de hígados y es esencial en la producción de proteínas que realizan la coagulación de las heridas.**

- a) K b) A c) C d) D

VI. Completa el esquema de la dieta balanceada. Escribe el Título, el nombre de los nutrientes y hábitos de vida saludable. (9 pts)

..... o Esquema de dieta balanceada



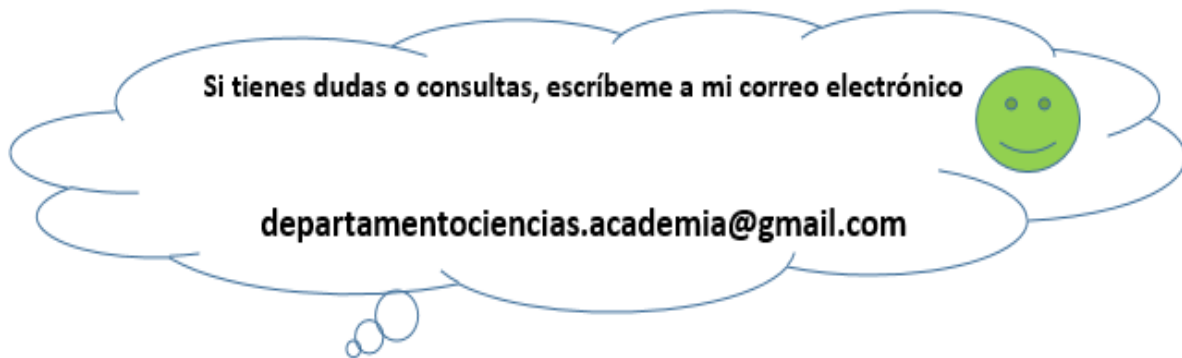
Componentes del cigarrillo

Cuando una persona fuma desarrolla una adicción conocida como tabaquismo. Cada cigarrillo contiene sustancias que dañan las células del cuerpo y se pueden originar enfermedades que afectan principalmente los sistemas respiratorio y circulatorio. Algunas de las 250 sustancias nocivas presentes en los cigarrillos son:

- 1.- **Formaldehído:** es una sustancia incolora y de olor fuerte que daña las células y se asocia a la aparición de leucemia que es un tipo de cáncer de la sangre y médula ósea, donde se forman las células sanguíneas.
- 2.- **Alquitrán:** es una sustancia negra que se origina cuando se quema el tabaco. Este se acumula en las vías respiratorias. El alquitrán también daña el ADN de las células y produce cáncer en los pulmones, laringe o la boca.
- 3.- **Monóxido de carbono:** es un gas que pasa rápidamente a la sangre y se une a los glóbulos rojos impidiendo que estos transporten el oxígeno. Esto causa dificultades respiratorias por la menor disponibilidad de oxígeno en el organismo.
- 4.- **Nicotina:** Sustancia presente en el tabaco que ingresa al organismo a través del humo. Es altamente adictivo, estimulante, disminuye el estrés y el apetito.
- 5.- **Benceno:** sustancia líquida e incolora que aumenta el riesgo de padecer leucemia (tipo de cáncer)
- 6.- **Cadmio:** es un metal que en las industrias lo utilizan en la fabricación de baterías, y cuando ingresa al organismo se acumula en los pulmones, aumentando el riesgo de padecer cáncer del pulmón.

VII. COMPLETA RECONOCIENDO LOS COMPONENTES DEL CIGARRILLO Y DESCRIBIENDO SUS EFECTOS.
(6ptos)

COMPONENTES	EFECTOS
	Sustancia altamente adictiva , es estimulante, disminuye el estrés y el apetito.
	Es un metal que se utiliza en la construcción de baterías y causa cáncer pulmonar
	Es una sustancia líquida e incolora que produce Leucemia (tipo de cáncer)
	Gas que pasa a la sangre y se une a los glóbulos rojos dificultando el transporte de oxígeno a todas las células de nuestro cuerpo.
	Sustancia negra que se acumula en las vías respiratorias y pulmones tornándose de color gris o negro. Además daña el ADN de las células provocando cáncer en los pulmones, la laringe y la boca.
	Sustancia incolora y de olor fuerte que daña a nuestras células y se asocia a la leucemia.



Pauta de evaluación Guía de estudio

“Ciencias Naturales”

- Guía N°2: (Mayo 2021)
- Curso: 5°
- Nombre Profesor(a): Osvaldo Loyola Valdivia
- Nombre estudiante: _____

NOTA

N° Objetivo Aprend.	N° de Ítem	Indicadores	Ptaje. Ideal	Ptaje. Obtenido
O.A. 5	I	Agrupan alimentos según sus características nutricionales	20	
	II	Explican función de los nutrientes en nuestro organismo (Energética, constructora, regeneradora y reguladora)	11	
	III	Relacionan los distintos tipos de minerales y su función	5	
O.A. 6	IV - V	Relacionan los distintos tipos de vitaminas y su función	16	
	VI	Construyen esquema o pirámide de dieta balanceada	9	
	VII	Explican que se producen daños graves a la salud por el consumo del cigarrillo. Identifican enfermedades	6	
Porcentaje de evaluación: 60%		Puntaje Total:	67	