

GUÍA DE APOYO AL APRENDIZAJE
8° AÑO BÁSICO

Valores Institucionales: Compañerismo, tolerancia y responsabilidad.

Estudiante:		Fecha:	
Objetivo de Aprendizaje:	OA 05 Explicar, basados en evidencias, la interacción de sistemas del cuerpo humano, organizados por estructuras especializadas que contribuyen a su equilibrio, considerando: La digestión de los alimentos por medio de la acción de enzimas digestivas y su absorción o paso a la sangre. El rol del sistema circulatorio en el transporte de sustancias como nutrientes, gases, desechos metabólicos y anticuerpos. El proceso de ventilación pulmonar e intercambio gaseoso a nivel alveolar. El rol del sistema excretor en relación con la filtración de la sangre, la regulación de la cantidad de agua en el cuerpo y la eliminación de desechos. La prevención de enfermedades debido al consumo excesivo de sustancias como tabaco, alcohol, grasas y sodio, que se relacionan con estos sistemas.		

ESTIMADO ALUMNO:

1. LEE ESTA INFORMACION Y LUEGO REALIZA LA TAREA QUE ESTA A CONTINUACION

NUTRIENTES

Los nutrientes son cualquier elemento o compuesto químico necesario para el metabolismo de un ser vivo. Es decir, los nutrientes son algunas de las sustancias contenidas en los alimentos que participan activamente en las reacciones metabólicas para mantener todas las funciones del organismo.



Las etiquetas de información nutricional permiten conocer las calorías y los nutrientes de cada porción.

En Chile, los alimentos que superen los límites establecidos para las calorías, azúcares, sodio y grasas saturadas deben presentar uno o más sellos.

Proteínas	Carbohidratos	Lípidos	Agua	Vitaminas
<p>Proteínas Están formadas por moléculas más pequeñas llamadas aminoácidos.</p> <p>Las proteínas cumplen funciones relacionadas con el crecimiento, la defensa y la regulación de tu cuerpo</p>	<p>Están compuestos por unidades más pequeñas llamadas monosacáridos.</p> <p>Los carbohidratos constituyen la principal fuente energética del organismo. También forman parte de estructuras celulares.</p>	<p>Muchos de ellos están formados por moléculas llamadas ácidos grasos.</p> <p>Algunos son utilizados por el organismo como fuente de energía de reserva y otros son parte de estructuras celulares. También participan en la síntesis de hormonas.</p>	<p>Ayuda a mantener estable la temperatura del organismo. Permite el transporte de sustancias en el organismo y la eliminación de desechos a través de la orina.</p>	<p>Se requieren en cantidades muy pequeñas. Permiten que se lleven a cabo procesos químicos fundamentales para el organismo.</p>

GUÍA DE APOYO AL APRENDIZAJE 8° AÑO BÁSICO

Valores Institucionales: Compañerismo, tolerancia y responsabilidad.

Estudiante:		Fecha:	
Objetivo de Aprendizaje:	OA 05 Explicar, basados en evidencias, la interacción de sistemas del cuerpo humano, organizados por estructuras especializadas que contribuyen a su equilibrio, considerando: La digestión de los alimentos por medio de la acción de enzimas digestivas y su absorción o paso a la sangre. El rol del sistema circulatorio en el transporte de sustancias como nutrientes, gases, desechos metabólicos y anticuerpos. El proceso de ventilación pulmonar e intercambio gaseoso a nivel alveolar. El rol del sistema excretor en relación con la filtración de la sangre, la regulación de la cantidad de agua en el cuerpo y la eliminación de desechos. La prevención de enfermedades debido al consumo excesivo de sustancias como tabaco, alcohol, grasas y sodio, que se relacionan con estos sistemas.		

ESTIMADO ALUMNO:

1. LEE ESTA INFORMACION Y LUEGO REALIZA LA TAREA QUE ESTA A CONTINUACION

Campaña “El plato de tu vida”

La campaña está orientada a entregar datos que promuevan la planificación y distribución de tareas familiares relacionadas con la alimentación. La iniciativa fomenta el consumo de alimentos frescos y preparaciones caseras, informa y motiva a la población a generar entornos más saludables, previniendo la obesidad en niños y niñas. Para ello, incluye un micro sitio, www.elplatodetuvida.cl, que entrega información para elaborar recetas caseras, orientar la compra y planificar la alimentación al interior de la familia. También promueve la colaboración y distribución de tareas en la cocina e incentiva el consumo de comidas en familia y con amigos.

2. Chile es el sexto país con más obesidad infantil de la OCDE, el tercer país de América (después de Estados Unidos y México) y el segundo en América Latina. Mientras que la población adulta presenta más del 60% de malnutrición por exceso (obesidad y sobrepeso).

3. El Subsecretario de Salud recordó que “estamos trabajando fuertemente con los quioscos saludables” y enfatizó que el “ejercicio físico, complementado con una alimentación saludable, debe incentivarse en cada hogar”.

FUENTE: <https://www.minsal.cl/ministerio-de-salud-lanza-campana-el-plato-de-tu-vida-para-promover-la-alimentacion-saludable/>