**GUÍA EVALUADA DE RESUMEN UNIDAD 0**

**Guía n° 1.**

**Unidad 0. Nutricion y Vida Saludable**

**Asignatura: Ciencias de la Salud.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nombre:** |  | | | **Curso:** | **III° Medio** | **Fecha** |  |
| **Puntaje Evaluación** | |  | **Puntaje de corte (60%):** | |  | | |
| **Puntaje obtenido:** | |  | **Calificación:** | |  | | |

|  |
| --- |
| INSTRUCCIONES: realizar organizadores gráficos sobre los nutrientes y su clasificación.  - **Fecha de entrega: Viernes 20/03/2020** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Objetivos:**   |  | | --- | | -Comprender la clasificación de los nutrientes.  -Identificar los alimentos donde se encuentren los diferentes tipos de nutrientes.  -Conocer las consecuencias en el organismo sobre la ausencia de algunos nutrientes. |   **Contenidos:**  -Nutrientes.  -Clasificación de nutrientes.  -Alimentos donde se encuentran los tipos de nutrientes  -Consecuencias en el organismo sobre la ausencia de nutrientes |

**ITEM I.- PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO**

**Alimentación Saludable**

Una alimentación saludable ayuda a proteger la salud y a prevenir enfermedades. Muchos estudios relacionan la falta de una alimentación saludable con enfermedades crónicas (cardiovasculares, obesidad, diabetes, cáncer, etc), demostrándose así que una alimentación inapropiada es uno de los principales factores determinantes del desarrollo de estas enfermedades.

Una alimentación sana permite por un lado que nuestro organismo funcione con normalidad, que cubra nuestras necesidades fisiológicas básicas, y por otro, reduce el riesgo de padecer enfermedades a corto y largo plazo. No se trata de una relación directa de causa-efecto, pero sí contribuye a aumentar el riesgo de aparición y desarrollo de dichas enfermedades.

La nutrición consiste en obtener los nutrientes que hay en los alimentos, mediante un conjunto de procesos físicos y químicos, y hacerlos llegar a todas las células, para que éstas puedan funcionar. Los nutrientes son compuestos químicos contenidos en los alimentos que aportan a las células todo lo que necesitan para vivir. Ejemplos: proteínas, carbohidratos, lípidos.

Por esta razón, en la presente unidad, se hace referencia a contenidos sobre la nutrición y los efectos que ella posee, para tener una vida saludable.

**ITEM II.- PRÁCTICA GUIADA - ACTIVIDAD**

**Elaborar un organizador grafico para cada uno de los nutrientes (Carbohidratos, Proteínas, y lípidos), con las categorías que se solicitan a continuación:**

**-Definición**

**-Unidad Estructural**

**-Clasificación**

**-Funciones**

**-Propiedades**

**-Alimentos donde se encuentran**

**-Consecuencias en el organismo por la ausencia de ese nutriente**

**El trabajo se debe realizar en formato PPT o Word. Una hoja para cada organizador. Son tres organizadores gráficos que se deben realizar, uno para cada nutriente. Agregar imágenes y utilizar colores.**

A continuación se muestran ejemplos de organizadores gráficos, de otros temas de estudios.



