



<b>GUÍA N° 5 SEMANA 26 DE ABRIL 2021 Biología</b>		
<b>priorización curricular nivel 2. UNIDAD: NUTRICION Y SALUD</b>		
Alumno(a):	Curso: 1º Medio	Nota:
Profesor(a): Mónica Gana R	Puntaje:	

OA 6: Investigar experimentalmente y explicar las características de los nutrientes (carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua) en los alimentos y sus efectos para la salud humana.
1. Eje Temático:
2. Habilidades a medir:
a) COMUNICAR Y SINTETIZAR INFORMACIÓN EN UNA RECETA ALIMENTICIA Y MAPA CONCEPTUAL

## ¿PARA QUÉ NOS ALIMENTAMOS?

Ya sabes que debemos consumir alimentos a diario para que nuestro organismo realice sus funciones de manera correcta. Sin embargo, ¿son los alimentos los que entregan materia y energía para estas actividades?, ¿a qué le llamamos nutrientes? Los alimentos son una mezcla de moléculas conocidas como nutrientes. Estos son extraídos mediante el proceso digestivo y son fundamentales para el crecimiento, la formación y reparación de estructuras, y la obtención de energía, entre otras funciones.

### Tipos de nutrientes

De acuerdo a la importancia que tienen para el organismo se clasifican en **esenciales** y **no esenciales**.



De acuerdo a la cantidad en la que se requieren, se clasifican en **macronutrientes** y **micronutrientes**.



Según la composición química, se reconocen: **carbohidratos, lípidos, proteínas, vitaminas y minerales**.

## **¿Cuáles son los nutrientes y sus funciones?**

Los principales nutrientes que contienen los alimentos son las proteínas, los carbohidratos, los lípidos, las sales minerales, las vitaminas y el agua. Conozcamos cada uno de ellos, las **PROTEINAS**.

### **Las proteínas: materia prima para el crecimiento y mantención del organismo**

¿Te has medido en este último tiempo? Aunque no lo hayas hecho te podrás dar cuenta de que tu tamaño no es el mismo que tenías en cuarto o quinto básico. Esta es una evidencia de la importancia de nutrientes como las proteínas, ya que una de sus funciones se relaciona con nuestro crecimiento. Las proteínas, después del agua, representan la mayor proporción en los tejidos corporales.

Las proteínas son polímeros, es decir, macromoléculas que se forman por la unión de muchas moléculas más pequeñas. En este caso, la unidad estructural de las proteínas son los aminoácidos.

Las proteínas forman parte de todos los tejidos, como la sangre, la piel, los huesos, los músculos y las neuronas, y cumplen un rol fundamental en su desarrollo, mantención y reparación.

### **¿Por qué es importante incorporar las proteínas?**

- Forman parte importante de la estructura y membranas celulares
- Brindan protección y defensas al organismo
- Algunas llevan a cabo funciones enzimáticas
- Controlan y regulan procesos metabólicos
- Transportan sustancias.
- Permiten la contracción muscular



**COLEGIO SAN FELIPE**

**RBD 24966-1**

Avda. Laguna Sur 7241

Fono: 232753100

PUDAHUEL

[direccion24966@gmail.com](mailto:direccion24966@gmail.com)



**Corporación Educacional A y G**

*"Familia y Colegio, pilar de  
formación de nuestros  
niños y jóvenes"*

## Actividad:

a.-¿Por qué los nutrientes son importantes para nuestro organismo?

b.-¿Cuál es su mayor características de este nutriente en nuestro organismo?.

c.-Escribe una receta mencionando los ingredientes y preparación con alguna proteína a elección.

**NOMBRE DE LA RECETA :**

**INGREDIENTES:**

**PREPARACIÓN:**

**DIBUJO**

**ACTIVIDAD:** REALIZA UN MAPA CONCEPTUAL CON LOS CONCEPTOS CLAVES QUE SE ENCUENTRAN EN LA NUBE

