OCTAVO BASICO GUIA 4

UNIDAD “ Nutrición y Salud”

Objetivo :

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.



Actvidades:

1-“  Una dieta equilibrada y adecuada te ayudará a **aumentar tu memoria y mejorará tu capacidad de concentración y bienestar personal**haciendo que tu rendimiento académico se mantenga.”

La encuesta que te pido llenar a continuación te hará reflexionar en la idea anteriormente planteada y poder abundar en lo adelante en conceptos importantes que aprenderán y aplicarán en sus estilos de vida.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1.** | ¿Crees que tienes una alimentación saludable? |  **Sí** |  |  |  **No** |  |  |
| **2.** | ¿Picas entre horas? |  **Sí** |  |  |  **No** |  |  |
| **3.** | ¿Sigues algún tipo de dieta? |  **Sí** |  |  |  **No** |  |  |
| **4.** | ¿Lees las etiquetas de los alimentos para saber su composición? |  **Sí** |  |  |  **No** |  |  |
| **5.** | ¿Comes despacio y sentado? |  **Sí** |  |  |  **No** |  |  |
| **6.** | ¿Cuántas comidas realizas al día? |  **1**  | **2** |  **3** |  **4** | **5** |  **Más de 5** |
| **7.** | ¿Cuántas piezas de fruta o verdura comes diariamente? |  **1**  | **2** |  **3** |  **4** | **5** |  **Más de 5** |
| **8.** | ¿Cuántos lácteos tomas diariamente? |  **1**  | **2** |  **3** |  **4** | **5** |  **Más de 5** |
| **9.** | ¿Cuántas veces al día consumes golosinas, bolsas de *snacks* o bollería industrial? |  **1**  | **2** |  **3** |  **4** | **5** |  **Más de 5** |
| **10.** | ¿Cuántas veces a la semana comes carne? |  **1**  | **2** |  **3** |  **4** | **5** |  **Más de 5** |
| **11.** | ¿Cuántas veces a la semana comes pescado? |  **1**  | **2** |  **3** |  **4** | **5** |  **Más de 5** |
| **12.** | ¿Cuántas veces a la semana comes legumbres? |  **1**  | **2** |  **3** |  **4** | **5** | **Más de 5** |
| **13.** | ¿Cuántas veces a la semana comes “comida rápida”? | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **Más de 5** |
| **14.** | ¿Cuántos refrescos tomas a la semana? |  **1**  | **2** |  **3** |  **4** | **5** |  **Más de 5** |
| **15.** | ¿Cuántas veces a la semana comes alimentos fritos? |  **1**  | **2** |  **3** |  **4** | **5** |  **Más de 5** |
| **16.** | ¿Cuántos vasos de agua bebes al día? |  **1-2**  | **3-4** |  **5-6** |  **7-8** | **8-10** |  **Más de 10** |

1. Los tipos de nutrientes más importantes son:

