



**Guía de estudio**

8° A, B y C

**Unidad 1: Nutrición y salud**

Nombre: \_\_\_\_\_ Curso: 8° \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Pje. real: \_\_\_\_\_ Pje. Obtenido: \_\_\_\_\_ Nota: \_\_\_\_\_

Capacidades: razonamiento lógico, analizar Destrezas: Explicar, argumentar, investigar Contenidos: nutrientes, alimentación y dieta
---

Lee las páginas 14 y 15 de tu libro de texto. Luego responde las preguntas planteadas. Puedes utilizar información de internet para ayudarte a responder.

1. ¿Cuál o cuáles de estos nutrientes significa(n) un aporte energético para el cuerpo humano?
2. ¿Cómo podemos informarnos acerca del contenido nutricional y energético de los alimentos? (por ejemplo, al observar un envase de comida en el supermercado).
3. ¿Qué entendemos por llevar una alimentación o una dieta balanceada?
4. Existen personas que deciden asumir dietas alternativas, como, por ejemplo, una dieta vegana o vegetariana. Al respecto, responde:
  - a) ¿En qué consisten ambos tipos de dieta (vegana y vegetariana)?
  - b) ¿Es posible suplir las proteínas presentes en los productos de origen animal? ¿cómo?
5. Algunas personas se ven forzadas a seguir dietas alternativas, debido a enfermedades de nacimiento o adquiridas a lo largo de su vida. Investiga y explica brevemente dos ejemplos de estas enfermedades, así como la dieta que una persona con estas enfermedades debe seguir.