



## Clase N°11: Energía en los alimentos y alimentación saludable.

Estimados alumnos:

La Clase 11 se trabajará apoyándose con el texto guía **páginas 94 - 95** y cuaderno. Todas sus respuestas y trabajo deben quedar **registradas en el cuaderno y libro de ciencias según corresponda.**

### **Objetivos:**

- Identificar hábitos que propician el desarrollo de un cuerpo sano.
- Determinar las kilocalorías contenidas en los nutrientes de alimentos que se consumen a diario.

### **Actividad N°1:**

**Leer atentamente la página 94 y responder las siguientes preguntas:**

- Elige en tu hogar 2 alimentos que posean etiqueta nutricional por ejemplo, una leche, caja de cereal, un envase de galleta, sobre de sopa etc.
- Identifica en el envase seleccionado, la composición nutricional en gramos de cada nutriente (Proteínas, Lípidos y carbohidratos), **por porción.**

Ejemplo:

**Ingredientes:** Pura leche de vaca.

### **Tabla Información Nutricional:**

**Porción:** 8 cucharaditas de té rasas (24g)

Porciones por envase: 38

	100g	1 porción
Energía (kcal)	486	117
<b>Proteínas (g)</b>	25,0	<b>6,0</b>
<b>Grasa Total (g)</b>	26,0	<b>6,2</b>
Grasa saturada (g)	16,6	4,0
Grasa monoinsat. (g)	7,6	1,8
Grasa poliinsat. (g)	0,7	0,2
Grasa trans (g)	1,1	0,3
Colesterol (mg)	83	20
<b>Hidratos de Carbono Disponible (g)</b>	38,0	<b>9,1</b>





c. Pon atención a la **Tabla N°1 de tu libro**, que entrega **las Kilocalorías contenidos en 1 gramo de carbohidrato, en 1 gramo de grasa o lípido y 1 gramo de proteínas**. Estos son valores estandarizados, que fueron medidos previamente, por eso se conoce el valor. Luego, sigue las instrucciones de los **puntos 1,2 y 3** y realiza el cálculo para cada nutriente como el presentado en la **Tabla N°2 del libro de ciencias**.

Ejemplo del **envase de leche anterior**:

Nutriente	Composición nutricional por <b>1 porción</b>	Cálculo	Aporte energético
Proteínas	<b>6 gramos</b>	Se multiplica el valor de los gramos del nutriente del envase, con el valor de Kilocalorías correspondiente al nutriente que aparece en la <b>tabla N°1</b> .  En este caso de acuerdo a la tabla: Las proteínas aportan 4 Kcalorías por gramo.  Realizamos el cálculo: $6\text{gr} \times 4 \text{ Kcal/g} = 24 \text{ Kcal}$	24 kcal.

... Realiza el mismo calculo para los otros nutrientes, en los alimentos seleccionados.

**Actividad N°2:** Lee la página 95 y responde en tu cuaderno las siguientes preguntas:

- Define con tus palabras: Alimentación equilibrada, Obesidad.
- ¿Qué implica la obesidad?
- Respecto al sobrepeso y obesidad en adultos mayores de 18 años en Chile, ¿Cuál es el porcentaje de hombres y mujeres con sobrepeso? ¿Qué ocurre con la población de niños, según los estudios realizados por la FAO?

**Reflexión Final:**

¿Para qué sirve la información nutricional de los alimentos? Explica con tus palabras.

Recuerde seguir estudiando y profundizando cada uno de los temas.

