



## Guía de Ciencias Naturales N°6 8vo básico

**Nombre:** \_\_\_\_\_ **Fecha:** \_\_\_\_\_

<b>Objetivo de aprendizaje</b>	<b>Habilidad</b>
Conocer las necesidades de nutrientes del organismo considerando los efectos de algunos nutrientes como azúcares, grasas saturadas y sodio contenidos en alimentos de consumo cotidiano.	Comunicar y explicar conocimientos provenientes de investigaciones científicas, en forma oral y escrita, incluyendo tablas, gráficos, modelos y TIC.

### Actividad 1

1) Responde las siguientes preguntas que se te plantean (con total honestidad). Escribe el nombre de los alimentos que comes:

Todos los días	Varias veces a la semana	De vez en cuando
Nunca has probado	Te gustan mucho	No te gustan
Desayunas todos los días	Llevas de colación habitualmente	Comes a deshora

2) Comparando tus respuestas con una correcta alimentación balanceada, ¿Tú alimentación es adecuada? ¿Se aproxima a lo que es una alimentación balanceada? Fundamenta tu respuesta.

---

---

---

---



- 3) Con la información de la guía anterior, crea un menú balanceado para 3 días que considere la incorporación de todos los nutrientes en 4 comidas mínimas por día.

**Día 1**

Desayuno	Almuerzo	Once	Cena

**Día 2**

Desayuno	Almuerzo	Once	Cena

**Día 3**

Desayuno	Almuerzo	Once	Cena