



## Guía de Ciencias Naturales N°11 8vo básico

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

<b>Objetivo de aprendizaje</b>	<b>Habilidad</b>
Analizar y evaluar, basados en evidencias los factores que contribuyen a mantener un cuerpo saludable, proponiendo un plan que considere: Una alimentación balanceada.	Mostrar curiosidad e interés por conocer cómo se puede mantener una vida saludable

### Evaluando una dieta

#### **Actividad**

Emilio tiene 13 años, mide 1,58 metros y su masa corporal es de 47 kilogramos. Según su edad y sexo, diariamente debiera consumir 2 440 kilocalorías, con una ingesta promedio de 1,35 g de proteínas por kilogramo de masa corporal. Además, la ingesta diaria de carbohidratos debe aportar entre el 60 % y 65 % de las kilocalorías totales, y la de lípidos, entre el 20 % y 25 %. La siguiente tabla muestra la dieta que consume Emilio durante un día:

<b>Comida del día</b>	<b>Alimentos ingeridos</b>	<b>Carbohidratos (g)</b>	<b>Lípidos (g)</b>	<b>Proteínas (g)</b>	<b>Energía (kcal)</b>
<b>Desayuno</b>	Una taza de leche descremada	10,4	0,2	7	72
	Media marraqueta	30	0,4	3,2	134
	Una rebanada de quesillo	1,6	1,7	8,2	54
<b>Colación</b>	Una manzana	14,5	0,3	0,3	62
<b>Almuerzo</b>	Ensalada de lechuga y tomate	5,4	0,8	2,5	38
	Una taza de arroz	39,9	0,4	3,2	176
	Una presa de pavo mediana	1,2	3,3	22	123
<b>Once</b>	Un yogur chico	14,8	2,7	4,4	91
	Media taza de cereal	27,1	0,9	2,5	127
<b>Cena</b>	Una taza de papas cocidas	8,4	0,05	1,3	39
	Ensalada de betarraga	7,9	0,2	1,9	41
	Una presa mediana de pescado	0,1	3,8	21,9	122
<b>Consumo total</b>					



- a. Calcula la cantidad total de energía y de cada uno de los nutrientes que le aporta la dieta a Emilio y completa la columna "Consumo total" de la tabla anterior.

---

---

- b. ¿Cuál es la cantidad de proteínas, lípidos y carbohidratos que debe consumir diariamente Emilio?

Proteínas: \_\_\_\_\_ grs    Lípidos: \_\_\_\_\_ grs    carbohidratos: \_\_\_\_\_ grs

- c. La dieta de Emilio, ¿se ajusta a sus requerimientos nutritivos y energéticos? Explica.

---

---