



RESUMEN DE 1°UNIDAD

GUIA N°4

SALUD Y NUTRIENTES EJE
BIOLOGIA.

Profesora Mirta Quilodran Medina.

8°año A-B

La alimentación y la digestión

Nutrientes pág.12 a la 15



Calcular el aporte energético de los alimentos recuerda.

Carbohidratos	4,7	X	4 Kcal/g	=	18,8
Lípidos	4,6	X	9 Kcal/g	=	41,4
Proteínas	0	X	4 Kcal/g	=	0
total				=	60,2Kkcal/g



Tarea realiza de seis alimentos y calcula kilos calorías como esta explicado en la diapo3 toma en cuenta una porción

¡Seamos saludables!

1. Reúne las etiquetas de seis alimentos diferentes.
2. Examínalas y evalúa el valor nutricional de cada alimento, utilizando estos criterios: calorías y cantidad de nutrientes por porción.
3. Responde estas preguntas:
 - a. ¿Cuál(es) de los alimentos que revisaste incluirías en un menú saludable?
 - b. ¿Qué importancia tiene revisar el etiquetado de los alimentos?

Información nutricional		
Porción: 1 cucharadita (7g)		
Porciones por envase: 36		
	100 g	1 porción
Energía (Kcal)	716,0	50,0
Proteínas (g)	0,8	0,1
Grasa total (g)	80,2	5,6
Grasa saturada (g)	13,8	1,0
Grasa monoinsaturada (g)	28,5	2,0
Grasa poliinsaturada (g)	34,6	2,4
Colesterol (mg)	0,0	0,0
Hidratos de carbono disponibles (g)	0,5	0,0

Como medir la IMC Índice de masa corporal.

- Se calcula dividiendo los kilogramos de peso por el cuadrado de la estatura en metros (IMC = peso [kg]/ estatura [m²]).
- EJEMPLO: Luisa pesa 45kg y su estatura es de 1,35m
- $IMC = 45 / 1,35 \times 1,35 = 1,8225$
- $45 / 1,8225 = 24,69$ kcal.

Realiza tres ejercicios.

- Miguel tiene un peso de 67kg y su estatura es de 1,80m.
- Mario tiene un peso de 55kg y su estatura es de 1,25m
- Angélica tiene un peso de 55kg y su estatura es de 1.52m

Calcula la tasa metabólica basal

TMB Apóyate en la pagina 18

Hombres

$$\text{TMB} = (10 \times \text{peso en kg}) + (6,25 \times \text{altura en cm}) - (5 \times \text{edad en años}) + 5$$

Mujeres

$$\text{TMB} = (10 \times \text{peso en kg}) + (6,25 \times \text{altura en cm}) - (5 \times \text{edad en años}) - 161$$

REALIZA DOS EJERCICIOS EN TU CUADERNO DE TMB

- María Luisa tiene un peso de 48kg , ella mide 1,55m y su edad es de 15 años.
- Manuel tiene un peso de 75kg, el mide 178m y su edad es de 25 años.