

Guía Clase 10
Séptimo Básico

Nombre: _____ Curso: _____ Fecha: _____

1. Reúnanse en parejas y discutan que alimento de la tabla N° propondría para una persona que solo cuenta con uno de ellas además de agua, minerales y vitaminas necesarias para vivir durante varios días. Tomen en cuenta la estimación diaria para un adolescente de 40 Kg. de masa corporal, presentada en la tabla N°
 - a. Expliquen a los demás grupos porque eligieron ese alimento
 - b. ¿Podría una persona vivir solo comiendo higos secos?
 - c. ¿Qué sucedería si comiera solo charqui o carne de cordero?
 - d. ¿Creen que es importante conocer la información nutricional que viene en los distintos envases de alimentos?
 - e. ¿Por qué creen que la comida chatarra puede llegar a producir obesidad?

Tabla N° Porcentaje en masa de diferentes nutrientes			
Alimentos	Contenido en		
	Proteínas (%)	Carbohidratos (%)	Grasas (%)
1. Pan blanco	16	77	7
2. Palomitas de maíz	14	81	5
3. Papa	9	90	1
4. Arroz	8	91	1
5. Porotos	26	72	2
6. Fideos tipo spaghetti	13	85	2
7. Leche entera	29	41	30
8. Leche condensada	11	77	12
9. Huevos	50	5	45
10. Manzana	1	97	2
11. Plátano	4	94	2
12. Almendras	20	21	59
13. Higos secos	4	94	2
14. Salchicha (cerdo)	22	2	76
15. Charqui	84	4	12
16. Cordero (paleta)	39	0	61

Tabla n° 4 Contribución porcentual en masa requerida diariamente	
Tipo de nutriente	Contribución porcentual (%) en masa
Proteínas	16
Carbohidratos	61
Grasas	23
Total	100