



Le Monde School

Human Science Department  
Mister Diego Albornoz R.

**Worksheet**  
(5% segunda Nota)

Name: \_\_\_\_\_

Grade: 8° A-B

Fecha de entrega: 20-03-2020

Goal: \*Analizar y evaluar factores que contribuyen a una vida saludable.

\* Conocer características de los nutrientes y su función en el organismo teniendo en cuenta los trastornos alimenticios por una mala alimentación.

**La nutrición** Incluye todos los procesos por los cuales abastecemos a las células de nuestro organismo de las **sustancias necesarias para el crecimiento, desarrollo, realización de todas las exigencias biológicas y conservar la salud**. Para que nuestro organismo pueda conservar su estado de salud, es necesario producir nuevos tejidos, reparar y reemplazar tejidos dañados, lo que implica producción permanente de nuevas células. Esto demanda la síntesis de nuevas moléculas como proteínas, ácidos nucleicos, lípidos y carbohidratos, por lo tanto, es fundamental el suministro de **materias primas** para cumplir con estos procesos

**La dieta** (mezcla de alimentos que ingerimos diariamente) nos aporta los alimentos que contiene estas materias primas, es decir, los **nutrientes**

**Los nutrientes**

son sustancias químicas de diversa naturaleza, que el organismo requiere para cumplir sus procesos biológicos

**¿Qué nutrientes necesitan los animales?**

Los nutrientes que requieren los animales y que son aportados en la dieta son (lípidos, **proteínas, carbohidratos, minerales, vitaminas y agua**).

Estas sustancias satisfacen las siguientes necesidades básicas del cuerpo

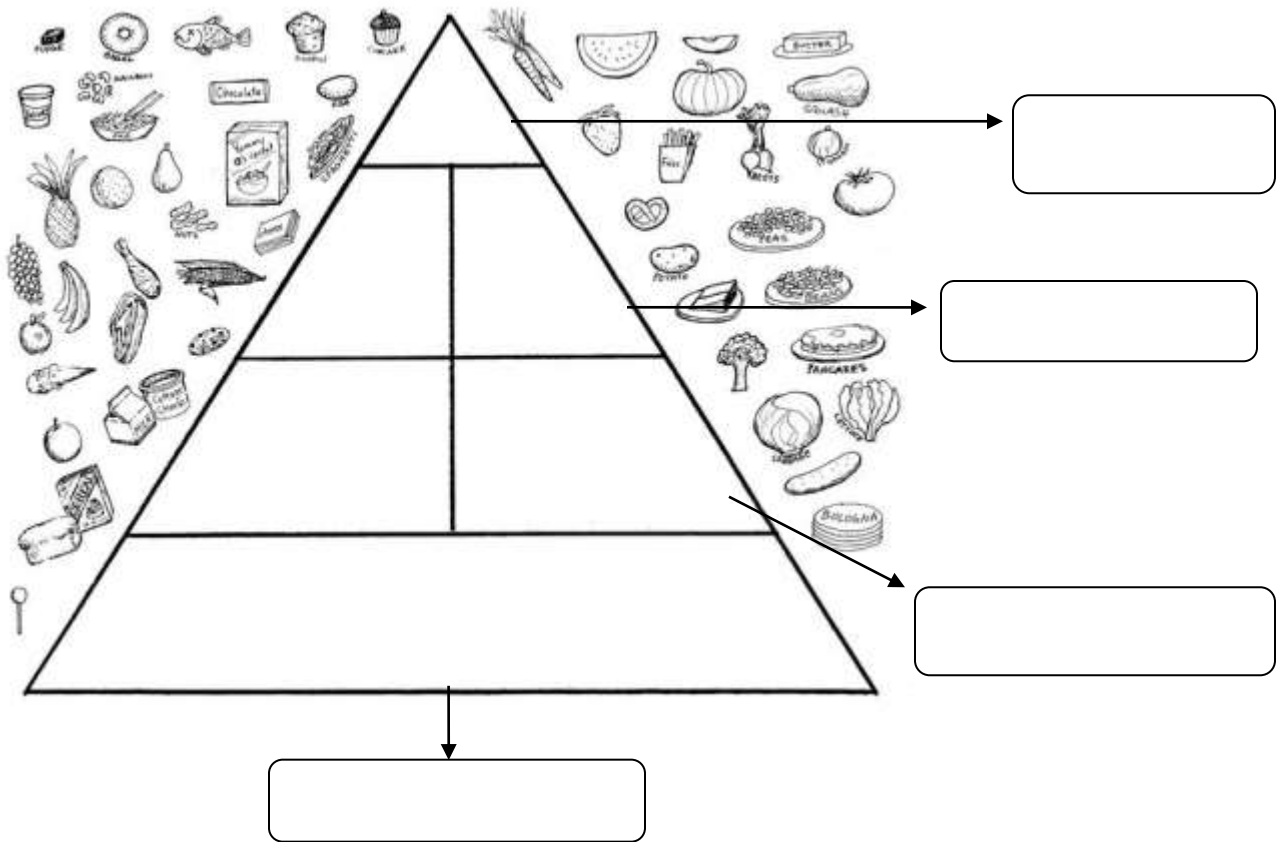
Energía para impulsar el metabolismo y las actividades celulares la proporcionan carbohidratos, lípidos y proteínas  
Bloques de construcción químicos, como aminoácidos, para construir moléculas complejas específicas para cada animal.  
Minerales y vitaminas que participan en diversas reacciones metabólicas.

**Agua para el transporte de nutrientes y productos residuales, disolución** de sustancias, regulación de la temperatura y otras

I.- A continuación se presenta una tabla con diferentes características. Escriba en el recuadro a que nutriente pertenece, las opciones son (**Minerales, H de C, vitaminas, proteínas, agua, Lípidos**).

Característica	Nutriente
Nutrientes encargados de reservar la energía en el organismo	
Su unidad mínima son los ácidos grasos	
Su unidad básica estructural son los aminoácidos	
Su función principal es dar energía instantánea al organismo	
Permiten la contracción muscular	
alimentos como huevos, pollo y pescado contienen en gran cantidad este nutriente	
Su unidad más pequeña son los monosacáridos	
Nutriente que se le asignan letras como A-C-D-K, y que permiten mantener estable y en buenas condiciones al organismo.	
Calcio, hierro y potasio son algunos ejemplos de este nutriente	
Contribuye a eliminar los desechos del organismo, facilitando el transporte de nutrientes	

II- A continuación se presenta una pirámide alimenticia sin los alimentos que corresponde, dentro de ella escribe el nombre de 3 alimentos por cada nivel y en los recuadros de afuera, escribe los nutrientes a los que pertenece dicho nivel



III.- Calcule la TMB, TMT y el IMC según el siguiente texto (6 pts).  
**Cristina tiene 17 años, su masa corporal es de 40kg, y su estatura es de 1.55, ella mantiene una actividad física moderada. Según estos datos calcula su IMC, TMB, TMT.**

**TMB**

EDAD	HOMBRES	MUJERES
< 3	(60,9 * Kg)-54	(61 * kg) - 51
3-10	(22,7 * kg) + 495	(22,5 * kg) + 499
10-18	( 17,5 * kg) + 651	(12,2 *kg) + 746
19-30	( 15,3 *kg) + 679	(14,7*kg) + 496
31-61	( 11,6 *kg) + 879	(8,7*kg) + 829

**TMT**

**ACTIVIDAD FÍSICA**

HOMBRES		MUJERES	
Sedentaria	1,2	Sedentaria	1,2
Ligera	1,56	Ligera	1,55
Moderada	1,78	Moderada	1,64
Intensa	2,1	intensa	1,82

**IMC**

$$\text{IMC} = \frac{\text{masa (kg)}}{\text{Altura}^2 \text{ (m}^2\text{)}}$$

Tasa metabólica basal	Tasa metabólica total
<b>Índice de masa corporal</b>	

**IV.- Lea el siguiente caso y conteste la siguiente pregunta**

1.- En el almuerzo en la casa de Constanza, se prepararon pescados y ensaladas, aliñadas con sal, limón y aceite. Una vez que llegó su comida, Constanza tomó el salero y le agregó sal.

a.- ¿Era necesario que Constanza pusiera más sal a la comida? ¿Por qué?

---

---

---

b. ¿Qué consecuencia crees que puede tener un consumo excesivo de sal?

---

---

---

2.- Carla es una gran deportista, disfruta jugando básquetbol. Hoy en la tarde tiene un partido y necesita consumir alimentos que le aporten energía de manera inmediata.

a.- Crea un plato adecuado para Carla según la actividad física que ella realiza

---

---

---

3.- La siguiente tabla muestra algunos alimentos que se consumen en un desayuno:

Alimentos	Proteínas	Lípidos	HdeC
Naranja	0,7	0,3	8,7
Queso	6,8	8,7	0,4
Marraqueta	6,4	0,7	60

a.- ¿Cuántas kilocalorías aporta el queso en el desayuno? Recuerda que debes multiplicar los lípidos por 9 kcal/g, las proteínas por 4 kcal/g y los carbohidratos por 4 kcal/g luego debes sumar los resultados para que obtengas el resultado final de Kcal

---

---

---

4.- Asocie poniendo el Número de la característica con el trastorno alimenticio o enfermedad psicopatológica correspondiente

- 1. Obsesión por obtener masa muscular
- 2. Exceso de grasa en el organismo
- 3. Siente culpabilidad al comer
- 4. Su reflejo en el espejo es verse más gorda
- 5. Persona muy delgada donde no come nada
- 6. Vómito persistente
- 7. Aumento considerable de peso
- 8. Dejan el trabajo de lado por ir al gimnasio

Anorexia	Bulimia	Obesidad	Vigorexia