

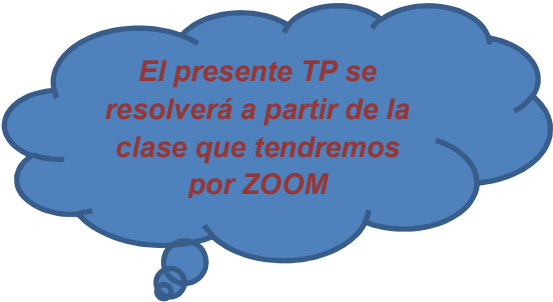
Plan de Continuidad Pedagógico

Materia: BIOLOGIA 4° B

Prof. Fernanda Zapata (mariafzapata@gmail.com)

SEMANA 5 (10 al 21 de Agosto)

TEMA: Macronutrientes (biomoléculas) y micronutrientes



A partir de la clase dada por ZOOM realizar el siguiente TP N° 5

Actividad:

1- Completar el siguiente cuadro de macronutrientes:

	Hidratos de Carbono	Lípidos	Proteínas
Unidad Mínima			
Clasificación			
Estructura (¿cómo están formados?)			
Función			
Ejemplos			

2- En la siguiente imagen indicar a que macro o micronutriente pertenece cada una:

a)



b)



c)



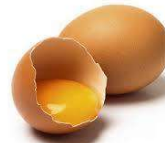
d)



e)



f)



g)



h)



i)



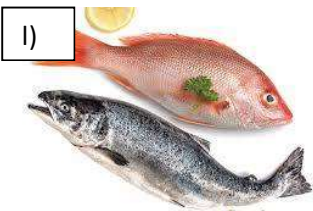
j)



k)



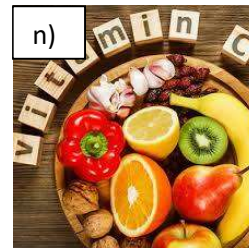
l)



m)



n)



o)



3- *Dibuja o coloca una foto de un plato con tu comida preferida e indica que cantidad de hidratos de carbono, lípidos, proteínas, vitaminas y minerales tiene el mismo.*

Ej: plato de ñoquis (ñoquis tienen gran porcentaje de hidratos de carbono que corresponde a la harina y luego tienen en menor cantidad huevos, leche y manteca). La salsa también tiene una gran cantidad de hidratos de carbono por el tomate con lípidos (el aceite para freír la cebolla y morrón) y proteínas (para la salsa).

La harina tiene vitamina B12, hierro, ácido fólico.



La leche tiene vitamina B12, vitamina A, D, E, calcio, fósforo, magnesio, etc. El tomate tiene vitaminas A, B1, B2, B3, B6, C, K y E y minerales como potasio, cloro, fósforo, calcio, azufre, magnesio, sodio, hierro, cobre, etc.

4- Etiquetas

¿Qué debo leer de esta etiqueta?

Los ingredientes se listan de **MAYOR cantidad a MENOR cantidad**, es decir los ingredientes que están de primero se encuentran en **Mayor cantidad en el alimento**.

La medida de 93 kcal indica que si come 10 piezas de granola, estará consumiendo **93 calorías Kcal**

Cuántas porciones de un alimento puede comer en un día?
1 = 10 Uds.

Un alimento bajo en **colesterol** tiene menos de **20 mg** por porción. Dieta normal 300 mg Dieta Baja 200 mg

Evite el **EXCESO** de las grasas y el sodio

Carbohidratos, la fibra dietética alta es preferible consumir **25-30 gr / día**, mientras que los azúcares deben ser bajos.

Por **c/93 Kcal** que consuma de este alimento, **16** de ellas son de grasa, ya vienen incluidas en las 93 calorías totales. Un alimento es bajo en calorías si tiene **menos de 40 kcal** por porción.

Dieta de **2000** calorías esto cubre un **3%** de la grasa necesaria en 24 horas (1 día)

Bajo en sodio si tiene **MENOS de 140 mg/porción**. **MAXIMO 2300 mg** de sodio en un día = 1 cda de sal.

En general se considera que un porcentaje menor de **5%** de cualquier nutriente indica que el alimento tiene **BAJO CONTENIDO** del mismo, vitaminas, minerales, etc

Si el porcentaje es mayor de **20%** se considera que el contenido es **ALTO**

Al final del día se debe cubrir un **100%** de los requerimientos considerando todos los alimentos que comió para evitar enfermedades.

[REFOODVOLUTION] Kiwi	
www.abcdmujer.com	
Información Nutricional	
Tamaño de la Porción 25 g (10 unidades)	
Porciones por empaque: 2	
Cantidad por Porción	
Energía Total:	388 KJ (93 kcal)
Energía de la Grasa:	66 KJ (16 kcal)
% Valor Diario	
Grasa Total	2 g 3%
Grasa Saturada	1 g 5%
Grasa Trans	0 g
Colesterol	0 mg 0%
Sodio	58 mg 3%
Carbohidratos Totales	17 g 6%
Fibra Dietética	2 g 7%
Azúcares Totales	6 g
Proteína	2 g
Potasio:	38 mg 1%
Calcio:	7 mg 1%
Hierro	1 mg 7%

* Los porcentajes de valores diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser altos o bajos dependiendo de su requerimiento calórico

Elegí tres etiquetas de alimentos que consumas a diarios, sácale una foto y agrégala en esta hoja. Analiza las mismas con la información dada en clase mediante un texto.

Son alimentos saludables o no? Justifica tu respuesta.

Pautas:

- El presente TP debe entregarse antes de la próxima clase a realizarse por ZOOM.

Forma de envío:

- En horario escolar enviar antes del viernes 21 de Agosto la tarea vía mail POR ALUMNO.
- Pueden realizar la actividad en hoja de carpeta, sacarle una foto a la/las misma/s y enviarlas como archivo jpg.