



CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE: _____
silvana.carreno@colegio-mineraelteniente.cl

GUIA DE APRENDIZAJE UNIDAD 1 N° DE GUÍA: 02

RECURSO: TEXTO DE ESTUDIO

PAGINAS: 18, 19, 20,21, 22, 23, 24, 25, 26, 27.

ASIGNATURA: CIENCIAS NATURALES

NOMBRE ESTUDIANTE: _____

CURSO: **OCTAVO**

LETRA: A B C

FECHA: 23 al 27 marzo

UNIDAD 1 BIOLOGÍA.NUTRICIÓN Y SALUD

O.A 5 Explicar, basados en evidencias, la interacción de sistemas del cuerpo humano, organizados por estructuras especializadas que contribuyen a su equilibrio, considerando: La digestión de los alimentos por medio de la acción de enzimas digestivas y su absorción o paso a la sangre. El rol del sistema circulatorio en el transporte de sustancias como nutrientes, gases, desechos metabólicos y anticuerpos.

ACTIVIDAD PÁGINA 18 Y 19 **INFORME PERSONAL PARA PRESENTAR**

Registra tus datos en tu cuaderno sistemáticamente. AQUÍ ESTARÁS REFORZANDO LA DISCIPLINA DIARIAMENTE.

Página 19 Evaluar hábitos.

Analiza tu ingesta de alimentos y nivel de actividad durante una semana.

Escribe todo lo que comes y tomas diariamente con horarios, para ello te doy una planilla anexa para que la copies o imprimas, tienes: semana 1, semana 2, semana 3 y semana 4.

Anota al inicio tu peso y tu altura.

1.- Incorpora la cantidad de **AGUA** que ingieres anotando los vasos de 500 cc. o lts. Los jugos o bebidas **NO** corresponden al agua cruda oxigenada, recuerda que las bebidas y jugos tienen sustancias químicas (derivados del maíz) o azúcar.

2.- **GRUPO** se refiere si pertenece a carbohidratos, lípidos, proteínas, vitaminas, vegetales o minerales

3.- Estados de ánimo: **MP:** MUY PASIVO **N:** NORMAL **A:** ALTERADO.

4.-Digestión: **B:** buena, **R:** regular, **M:** mala.

NOTA. Se anexa una plantilla con rubrica y la misma actividad en el anexo.

CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE: _____

Tabla de Alimentos Alcalinos y Ácidos Re-evolución




Puede incluirse como menos del 20% de la dieta

Muy Alcalinizantes	Altamente Alcalinizantes	Medianamente Alcalinizantes	Neutral / Poco Acidificante	Moderadamente Acidificantes	Altamente Acidificantes
Agua Alcalina 9.5 pH Sal Marina 8.5 pH Agua de Mar Hierba de Cebada Hierba de Avena Hierba de Alfalfa Pepino Col Rizada Espinacas Perejil Brócoli Germinados Algas Marinas Almendras Crudas Limón Lima Pomelo	Aguacate Remolacha Pimentón y Pimienta Repollo Berenjena Apio Ajo Jengibre Judías Verdes Lechuga Granos de Mostaza Cebolla Cebolla Roja Rábano Rucula Tomate Semillas de Soja Orgánicas	Alcachofa Espárragos Coliflor Zanahorias Cebolletas Calabacin Puerro Patatas Guisantes Colinabo Berro Pomelo Coco Quinoa Lentejas Tofu Orgánico Hierbas y Especies Aceite de Oliva Aceite de Lino Aceite de Aguacate Aceite de Coco	Garbanzos Habichuelas Melón Uvas Pasas Mandarinas Ciruelas Cerezas Sandía Amaranto Mijo Leche de Almendras Leche de Soja Orgánica Leche de Ajonjolí Anacardos Nueces Avellanas Semilla de Girasol Aceite de Girasol Aceite de Uva	Zumos Naturales Mayonesa Casera Mantequilla Eco Manzana Albaricoque Plátano Moras Arándanos Uvas Mango Naranja Melocotón Frambuesa Arroz Integral Avena Pan de centeno Arroz Salvaje Champiñones y Setas	Alcohol Café Zumos de fruta Azucarados Te verde y negro Chocolate Común Miel Mermelada Gelatina Mostaza Vinagre Kétchup Sal refinada Levadura Pollo Carne roja Carne de cerdo Huevos Pescado de granja Mariscos Queso Leche de vaca Yogurt Edulcorantes

MATERIAL DE APOYO PARA PRACTICAR EN CASA Y BENEFICIOS DE LA SALUD.

<https://youtu.be/cdkMz91dzMM>

Episodio #7: ¡Agua, agua y más agua! ¿Cuánta es suficiente?

<https://youtu.be/7gh88o7-T6k>

Episodio #1063 El agua tiene vida y memoria

<https://youtu.be/DqiMTJAjQwE>

Episodio # 890 Los Misterios del Agua

https://www.facebook.com/groups/reevol/

CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE: _____

silvana.carreno@colegio-mineralelteniente.cl

GUIA DE APRENDIZAJE UNIDAD 1 N° DE GUÍA: 02

RECURSO: TEXTO DE ESTUDIO

PAGINAS: 18, 19, 20,21, 22, 23, 24, 25, 26, 27.

ASIGNATURA: CIENCIAS NATURALES

NOMBRE ESTUDIANTE: _____

CURSO: OCTAVO

LETRA: A B C

FECHA: 23 al 27 marzo

UNIDAD 1 BIOLOGÍA.NUTRICIÓN Y SALUD

O.A 5 Explicar, basados en evidencias, la interacción de sistemas del cuerpo humano, organizados por estructuras especializadas que contribuyen a su equilibrio, considerando: La digestión de los alimentos por medio de la acción de enzimas digestivas y su absorción o paso a la sangre. El rol del sistema circulatorio en el transporte de sustancias como nutrientes, gases, desechos metabólicos y anticuerpos.

TU CUERPO ESTÁ COMPUESTO POR UN 80% DE AGUA



CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE: _____



odio



amor

ACTIVIDAD:

1.- Observa los videos que tienen link aquí abajo, realiza un informe de una plana, entregando con fundamentos por qué las moléculas de agua se transforman o se dañan con agentes externos.

<https://youtu.be/g8FibYoiRA>

<https://youtu.be/usS1TNuMVhE> Los Efectos De La Música En El Cuerpo Y El Agua (27.1)

LA MÚSICA QUE ESCUCHAS INFLUYE EN TU CUERPO Y SALUD

<https://youtu.be/S7xVgePKoW0> EXPERIMENTO

NOTA: TODOS LOS REPORTES DEBEN LLEGAR AL CORREO QUE ESTÁ AL INICIO DE ESTA PAG, PARA PODER CHEQUEAR SUS AVANCES, TAMBIEN CONSULTAS. SAQUEN FOTOS A SUS EVIDENCIAS Y ENVIEN AL CORREO, DEBO SUPERVISAR SUS TRABAJOS, LOS ESPERO, ATTE. PROFESORA SILVANA