

Proyecto Vegetalista Guía de trabajo para el alumno

Nivel: 7 Básico

Unidad 4 Nutrición Heterótrofa

Aprendizajes Esperados:

- Analizan el proceso de nutrición autótrofa como una de las funciones de las plantas e identifican algunos de sus rasgos esenciales.
- Comparan la nutrición autótrofa con la heterótrofa.
- Relacionan el flujo de materia y energía entre seres vivos y el medio con los procesos de nutrición, flujo de energía y ciclos de la materia.
- Diferencian conceptos de fotosíntesis, autótrofo y heterótrofo en cuanto a la forma de obtener energía y la síntesis de materia orgánica.
- Desarrollan habilidades propias del quehacer científico; formulación de hipótesis, trabajo experimental, análisis e interpretación de resultados, conclusiones.

Logo proyecto Explora 2008.

PROYECTO DE DIVULGACIÓN Y VALORACIÓN DE LA CyT

GUÍA DE TRABAJO PARA EL ALUMNO N°4**PREVIO (O POSTERIOR) A LA VISITA AL MUSEO**

Nombre _____

Curso _____

Actividad: comprensión de lectura científica

“Los alimentos que provienen del grupo de los granos o cereales, tales como el arroz, el trigo, la cebada, etc. son indispensables y contribuyen a mantener una dieta equilibrada. Los cereales en general aportan vitaminas, minerales, carbohidratos, como nutrientes más importantes. Estos alimentos también son sumamente importantes para tener una buen estado salud, puesto que son bajos en grasas. Los granos enteros sin procesar son un poco distintos en su composición nutricional a los procesados en cuanto a los nutrientes que contienen.

Siempre son mejores los granos sin procesar, puesto que están libres de colorantes, grasa agregada u otros productos artificiales, todos éstos conocidos como carcinógenos.

Los cereales refinados, como la harina blanca o el arroz blanco, son más bajos en fibra y en sustancias protectoras que los no refinados (harina y arroz integral).

De todas maneras, el comer por ejemplo pan blanco de trigo como parte de una dieta regular siempre es bueno, aunque siempre es preferible el pan integral al blanco.

Los cereales o granos nos protegen de varias enfermedades, como por ejemplo cáncer al colon entre otras. Gracias a las vitaminas, minerales, fibra y otros componentes que se encuentran en ellos. En la dieta, deberíamos comer unas 4-6 raciones de ellos por día y más aún si se trata de un adolescente o un adulto muy activo físicamente.

Las fibras que se encuentran en estos cereales contribuyen al buen funcionamiento del sistema digestivo evitando el estreñimiento. También dan la sensación de saciedad sin aportar muchas calorías. La fibra también la encontramos en otros vegetales, como frutas y verduras verdes.”

A partir de la lectura responde las siguientes preguntas:

1. ¿Qué tipo de nutrientes se encuentran en abundancia en el grupo de los cereales o granos?
2. ¿Para qué sirve la fibra en la dieta de las personas?
3. ¿Cuál es la diferencia entre los granos procesados y los no procesados? ¿Cuál es mejor desde la perspectiva de la salud? ¿Por qué?

PROYECTO DE DIVULGACIÓN Y VALORACIÓN DE LA CyT