Educación física y salud
Daniela Acevedo Moya
Octavo básico
dacevedo@soceduc.cl

Guía nº 2 Alimentación Saludable

Macronutrientes

Objetivo
Conocer la importancia de una alimentación saludable Reconocer macronutrientes en la tabla nutricional

Los **macronutrientes** son nutrientes que aportan calorías (energía).

Los nutrientes son sustancias necesarias para el crecimiento, el metabolismo y otras funciones. Ya que "macro" significa grande, los **macronutrientes** son nutrientes que se necesitan en grandes cantidades.

Estos son:

1. Define:

-carbohidratos:

-proteínas:

-grasas:

2. Busca 6 alimentos distintos que tengas en tu casa, busca según la tabla nutricional y completa la siguiente tabla:

producto	**Energía** **Kcal (100 grs)**	**Carbohidratos** **O hidratos de carbono**	**proteínas**	**grasas**

3. Responde:

-¿Que alimento tiene mayor cantidad de energía?.....

-¿Cuál crees que es el más saludable?.....

-¿Cuál aporta mayor cantidad de proteínas?.....

-¿Cuál aporta mayor cantidad carbohidratos?.....

-¿Cual aporta mayor cantidad de grasas?.....

-¿Se puede eliminar totalmente algún grupo de macronutrientes de la dieta? Fundamenta.

……

4.-nombra 5 medidas que puedes realizar para evitar el contagio de coronavirus.

……
……
……
……
……