



GUÍA DE APRENDIZAJE: LOS NUTRIENTES

NOMBRE:

CURSO: 3° medio

Objetivo: Identificar los tipos de nutrientes esenciales y sus beneficios a la salud.

Instrucciones: Desarrolla la siguiente guía con ayuda del video "Nutrición: tipos de nutrientes". Se anexa el link:

<https://www.youtube.com/watch?v=1X0xRmxUckQ>

Si no tiene posibilidad de imprimir, copie la guía en su cuaderno.

1. Complete la siguiente tabla con respecto a los tipos de nutrientes.

Nutriente	¿Qué son?	Función	Ejemplos de alimentos que lo poseen en gran cantidad.
Proteínas			
Hidratos de carbono o carbohidratos			
Lípidos			
Vitaminas y minerales			

2. Responde:

- ¿**Qué son** los macronutrientes y micronutrientes?
- ¿Qué es el **índice glucémico**?
- ¿Cuáles son los **tipos** de hidratos de carbonos?
- ¿Cuál es la **diferencia** entre los aminoácidos esenciales y no esenciales?
- ¿Es **importante** consumir grasas en nuestra dieta? Explique.
- ¿Cuál es la **diferencia** entre las grasas saturadas e insaturadas?