



CORPORACIÓN EDUCACIONAL SANTA VICTORIA  
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS NATURALES  
PROFESORA: IRIS VERGARA BARRAZA  
CUARTO BÁSICO

### GUIA N° 3 PRE TEST UNIDAD 0

Nombre del alumno(a):

Curso:

Fecha de aplicación: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

**A.-Lee el siguiente texto y responde las preguntas en el espacio asignado.** (Cualquier duda o consulta, puede escribir al correo: [iris.vergara@colegiosantavictoria.cl](mailto:iris.vergara@colegiosantavictoria.cl) .En el asunto debe especificar el nombre y curso del alumno).

## Los nutrientes

Son muchos los alimentos que día a día incorporas a tu organismo. Estos constituyen una combinación de variados nutrientes necesarios para crecer, regenerar tejidos y obtener energía.

A continuación, se muestran los tipos de nutrientes que existen y la función de cada uno de ellos en tu organismo.

**CARBOHIDRATOS:** Son la mejor fuente de energía inmediata. Sirven para el crecimiento, la actividad física y mental.





CORPORACIÓN EDUCACIONAL SANTA VICTORIA  
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS NATURALES  
PROFESORA: IRIS VERGARA BARRAZA  
CUARTO BÁSICO

**LÍPIDOS:** Proporcionan energía de reserva y forman bajo la piel una capa de tejido que conserva el calor del cuerpo.



**PROTEÍNAS:** Contribuyen al crecimiento y la reparación de las células y estructuras dañadas, forman parte de los mecanismos de defensa del organismo, participan en la contracción muscular y, aceleran las reacciones químicas, entre otras funciones.



**VITAMINAS Y MINERALES.** Las vitaminas y minerales participan en la regulación de la funciones celulares. Algunos ejemplos son: vitamina C, que es necesaria para el funcionamiento del sistema de defensa del organismo, y el hierro, un mineral que se requiere para formar células sanguíneas.





CORPORACIÓN EDUCACIONAL SANTA VICTORIA  
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS NATURALES  
PROFESORA: IRIS VERGARA BARRAZA  
CUARTO BÁSICO

**AGUA.** El agua es un nutriente vital, ya que corresponde a más de la mitad de la masa corporal interna. Entre otras funciones, regula la temperatura interna, permite el transporte de sustancias y facilita la eliminación de los desechos.



	PREGUNTAS	RESPUESTAS
1	¿Qué son los nutrientes?	
2	¿Cuál es la principal función de los carbohidratos?	
3	¿Cuál es la principal función de los lípidos?	



4	<b>¿Cuál es la principal función de las vitaminas y minerales?</b>	
5	<b>¿Cuál es la principal función de las proteínas?</b>	
6	<b>¿Cuál es la principal función de el agua?</b>	
7	<b>¿Cuál es la relación función-nutriente?</b>	

**B.- Escribe 5 proteínas:**

1.- \_\_\_\_\_

2.- \_\_\_\_\_

3.- \_\_\_\_\_

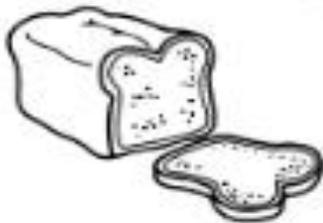
4.- \_\_\_\_\_

5.- \_\_\_\_\_



CORPORACIÓN EDUCACIONAL SANTA VICTORIA  
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS NATURALES  
PROFESORA: IRIS VERGARA BARRAZA  
CUARTO BÁSICO

**C.- Pinta de color verde los alimentos bajos en grasas y encierra en un círculo rojo los que tienen grasas que no benefician tu salud.**





CORPORACIÓN EDUCACIONAL SANTA VICTORIA  
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS NATURALES  
PROFESORA: IRIS VERGARA BARRAZA  
CUARTO BÁSICO

**D.- Completa la siguiente tabla recordando lo leído en la primera actividad.**(Ejemplos: comida que lo contienen).

Alimentos	Ejemplos	¿Qué nos aportan?
<b>Cereales y legumbres</b> 		
<b>Lácteos</b> 		
<b>Frutas y verduras</b> 		
<b>Aceites y grasas</b> 		
<b>Azúcares y dulces</b> 		
<b>Carnes y huevos</b> 		