



Equipo Unidad Técnica Pedagógica
Sra. María Eugenia Bustos Bastías
Jefe UTP
Sra. Carla Cecilia Guerrero Ávila
Evaluadora

TRABAJO COLABORATIVO INTERDISCIPLINARIO 8VOS AÑOS 2021

- **Nombre:**.....**Curso:**.....
- **Asignaturas articuladas:** Matemática-Ciencias-Tecnología **Fecha:**.....
- **Objetivo o Habilidad:**
- **Docentes:** Claudia Alarcón, Lía Sánchez, Marcela Imas, Claudia Salgado PIE, Carolina González PIE.
- **Puntaje total:** 20 Puntos **60% exigencia** **Puntaje obtenido:**..... **Nota:**.....

Queridos y queridas estudiantes:

Esperamos que tengan las mejores energías para iniciar su último año de educación básica. Los invitamos a realizar la primera actividad evaluada del año. Éxito y ante cualquier duda, no olvides consultarnos ☺



1. **Observa la tabla nutricional y responde las preguntas que aparecen a continuación: Recuerda que la información nutricional está medida por porciones de 100 gramos. (10 puntos)**

kcal : calorías

	g/100 g comestible		
Alimento	Kcal/100 gramos	Proteínas	Lípidos
Leche vaca	57	3,2	3,2
Leche polvo 26%	454	28,6	24,3
Queso chanco	335	26,3	28,9
Huevo entero	164	13,5	10,0
Cazuela vacuno	158	22,5	5,8
Lomo liso vacuno	150	23,0	5,6
Plateada vacuno	135	20,3	5,5
Pollo (Pechuga)	205	22,4	11,5
Pollo (Muslo)	136	22,0	3,3
Cholgas	76	14,2	0,8
Choritos	58	10,0	1,8
Almejas	127	20,0	3,3
Erizo	121	14,4	5,1
Arroz	363	6,4	0,8
Maicena	353	10,6	4,5
Maíz	341	10,6	4,5
Fideos	336	11,7	0,1
Galletas obleas	526	6,3	30,4
Arvejas	334	21,1	1,8
Porotos crudos	317	20,6	1,6
Garbanzos crudos	349	9,7	0,7
Lentejas crudas	326	24,0	1,3
Acelga cruda	25	1,3	0,4
Alcachofa	49	1,5	0,4



Equipo Unidad Técnica Pedagógica

Sra. María Eugenia Bustos Bastías

Jefe UTP

Sra. Carla Cecilia Guerrero Ávila

Evaluadora

- a. ¿Cuántas calorías hay en 200 gramos de arroz? _____
- b. Según la tabla nutricional, ¿Cuál es el elemento que contiene más calorías? _____
- c. ¿Cuál es el alimento que tiene mayor aporte en proteínas? _____
- d. ¿Cuántas proteínas y lípidos tienen la cazuela? _____
- e. ¿Cuántas calorías hay en 100 gramos de arroz y 100 gramos de lomo lizo de vacuno? _____
- f. ¿Cuál es la diferencia calórica entre los garbanzos y la pechuga de pollo? _____
- g. ¿Cuál de todos los alimentos contiene menos lípidos? _____
- h. ¿Cuál es el aporte nutricional en calorías y proteínas de los erizos? _____
- i. Escribe un menú para tu hora de almuerzo que no supere las 600 calorías

- j. ¿ Por qué crees que la acelga tiene tan pocas calorías en comparación al resto de los alimentos? _____

2. Crea un menú diario que no supere las 2.000 Calorías. (Desayuno, almuerzo, once contando las kilocalorías que tiene cada alimento) (5 puntos)

Desayuno

Alimento	kilocalorías
total	

Almuerzo

Alimento	kilocalorías
total	

Once

Alimento	kilocalorías
Total	



Equipo Unidad Técnica Pedagógica

Sra. María Eugenia Bustos Bastías

Jefe UTP

Sra. Carla Cecilia Guerrero Ávila

Evaluadora

3. Investiga cuales son los objetos tecnológicos o aplicaciones que miden la masa corporal y el total de calorías de tu cuerpo. Pega recortes o dibuja. (5 puntos)

Lista de cotejo de para evaluar la guía de trabajo			
N°	Ítems	Puntaje	Puntaje Obtenido
1	Respuestas a las preguntas sobre la observación de la tabla, sobre los valores nutricionales de algunos alimentos.	10 pts	
2	Creación de un menú diario.	5 pts	
3	Investigación sobre el o los objetos tecnológicos que miden la masa corporal y el total de kilocalorías en el cuerpo.	5 pts	
	Total	20 pts	