



PLAN DE APRENDIZAJE REMOTO
FICHA DE TRABAJO N°6
CIENCIAS PARA LA CIUDADANÍA

NOMBRE ALUMNO/A				FECHA	Miércoles 26 de abril
MODALIDAD	Sincrónico/Asincrónico	EVALUACIÓN	Formativa / Sumativa	TIEMPO	45 minutos
CONTENIDO	UNIDAD 1: ¿cómo contribuir a nuestra salud y a la de los demás?. Tipos de dietas			CURSO	3° MEDIO
OA	OA 1. Analizar, sobre la base de la investigación, factores biológicos, ambientales y sociales que influyen en la salud humana (como la nutrición, el consumo de alimentos transgénicos, la actividad física, el estrés, el consumo de alcohol y drogas, y la exposición a rayos UV, plaguicidas, patógenos y elementos contaminantes, entre otros).				
Habilidades	Identificar, argumentar, analizar				
Instrucciones Generales.	Lee y responde con letra clara en tu cuaderno las siguientes actividades. Posteriormente enviar evidencia fotográfica , vía correo electrónico a: ngarrido @caplicacion.cl				

Dietas vegetarianas y veganas

Ventajas y desventajas nutricionales de ser vegano o vegetariano Se estima que la población de vegetarianos y veganos sigue creciendo en países noccidentales. En la India, un 35% de la población sigue una dieta vegetariana debido a las tradiciones culturales y religiosas, en Reino Unido y Estados Unidos se estima que el 3% de la población es vegetariana, en cambio en Alemania llegaría al 1,6%. Se define como vegetariana a aquella persona que no consume ningún tipo de carne, incluyendo aves, pescados o mariscos ni productos que la contengan; como ovo-lácteo-vegetariana a aquellos cuya alimentación se basa en cereales, frutas, legumbres, frutos secos, semillas, huevos y productos lácteos; lacto-vegetariana a los que excluyen de la dieta los huevos además de la carne y vegana a los que excluyen de su alimentación carnes, productos lácteos, huevos y todo producto que contenga algún producto de origen animal.

Los beneficios para la salud de las dietas vegetarianas son reconocidos ya que favorecen mantener un peso corporal normal y disminuyen los riesgos de enfermedades crónicas, efecto atribuido a la alta ingesta de frutas, verduras, alimentos integrales y baja ingesta de grasas saturadas. El motivo por el cual se adoptan este tipo de dieta difiere con la edad, por ejemplo algunos adolescentes adoptan este patrón de alimentación como una manera de establecer una identidad, por razones medioambientales o preocupación por el bienestar animal.

A diferencia de los adultos donde la adopción de la dieta se asocia para mejorar su salud, aunque un estudio realizado en Chile nombra los principios animalistas como primera opción. En nuestro país se indica que la principal fuente de información en nutrición vegetariana/vegana es internet y solo un 10% consulta a profesionales de la salud, lo que puede llevar a riesgos importantes al llevar una alimentación vegetariana/vegana debido a que las dietas vegetarianas siguen creciendo en popularidad.

Seguir una dieta vegetariana incluye diversos beneficios para la salud como la reducción del riesgo de sufrir enfermedad cardíaca, diabetes y algunos tipos de cáncer. Sin embargo existen vegetarianos que consumen demasiados alimentos procesados, los que pueden ser ricos en calorías, azúcar, grasas y sodio, dejando el consumo de suficientes frutas, verduras, granos enteros y alimentos ricos en calcio, perdiéndose los nutrientes que estos proporcionan.

Planificar una dieta vegetariana puede satisfacer las necesidades de personas de todas las edades, incluyendo niños, adolescentes y mujeres embarazadas o en período de lactancia, la clave es ser consciente de las propias necesidades nutricionales para poder planear una dieta que las satisfaga

Tipos de dietas vegetarianas:

Cuando las personas proyectan una dieta vegetariana normalmente piensa en una dieta que no incluye carne de vaca, pollo o pescado. Pero las dietas vegetarianas varían en cuanto a los alimentos que incluyen y excluyen:

- **Las dietas lactovegetarianas** excluyen la carne de vaca, de pollo y de pescado y los huevos, así como los alimentos que contienen estos productos. Se incluyen los productos lácteos, como la leche, el queso, el yogur y la mantequilla.
- **Las dietas ovovegetarianas** excluyen la carne de vaca y de pollo, los mariscos y los productos lácteos, pero permiten los huevos.
- **Las dietas lacto-ovo vegetarianas** excluyen la carne de vaca, de pollo y de pescado, pero permiten los productos lácteos y los huevos.
- **Las dietas pescetarianas** excluyen la carne de vaca y de pollo, los lácteos y los huevos, pero permiten el pescado.
- **Las dietas veganas** excluyen la carne de vaca, de pollo y de pescado, los huevos y los productos lácteos, así como los alimentos que contienen estos productos.

Referencia bibliográfica

- 1.-<https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/vegetarian-diet/art-20046446>
- 2.-<https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnut/v44n3/0716-1549-rchnut-44-03-0218.pdf>

Actividad

Responde las siguientes preguntas:

1. ¿Cuál es la diferencia entre dieta vegana y vegetariana? Explica sus diferencias.
2. ¿Por qué es recomendable consultar a un médico especialista y no solo buscar en internet, antes de hacer cambios drásticos en la dieta?.
3. Señala los tipos de vegetarianos que existen y los alimentos que consumen.
4. ¿Existen ventajas o desventajas en estas dietas? Señala cuales son
5. ¿En qué se diferencian las dietas vegetarianas de las veganas?
6. ¿Cuáles son las principales razones por las cuales las personas adquieren dietas vegetarianas o veganas? Indica al menos 3.
7. ¿Qué nutrientes están ausentes o en baja proporción en las dietas vegana y vegetariana y por qué son importantes?
8. Indica las ventajas y desventajas que presentan este tipo de dietas. Indica al menos 2 de cada una.
9. Manifiesta una opinión personal referente a este tipo de dietas y los motivos por los cuales las adoptarías o no.



Links y bibliografía de apoyo:

<https://www.youtube.com/watch?v=YFAzJH3OijE>

<https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnut/v44n3/0716-1549-rchnut-44-03-0218.pdf>

<https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/vegetarian-diet/art-20046446>