



## GUÍA PARA EL APRENDIZAJE

Nombre: \_\_\_\_\_ Curso: III° \_\_\_\_\_

**Asignatura:** Ciencias para la Ciudadanía

**Nivel:** Media

**Unidad:** I Bienestar y Salud

**Dietas vegetarianas o veganas: ¿algunos riesgos?**

OA1 : 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).

### Dietas vegetarianas y veganas: ¿algunos riesgos?

#### El propósito de la actividad es:

- Identificar y dar a conocer mediante una investigación los riesgos y beneficios de adoptar dietas vegetarianas y veganas en la adolescencia, considerando el aporte de nutrientes que estas pueden generar (exceso o falta de algún nutriente).
- Queremos dejar claro que la idea no es exponer si está a favor o en contra de estas dietas o algún otro tipo, bajo ningún punto de vista se deben realizar juicios valóricos o éticos sobre la opción de cada persona a seguir alguna determinada forma de vivir o dieta, la idea es investigar en qué consisten, si existen beneficios o riesgos asociados a los nutrientes que aportan estas, comparadas con las dietas tradicionales carne o productos derivados de los animales, embutidos u otros.

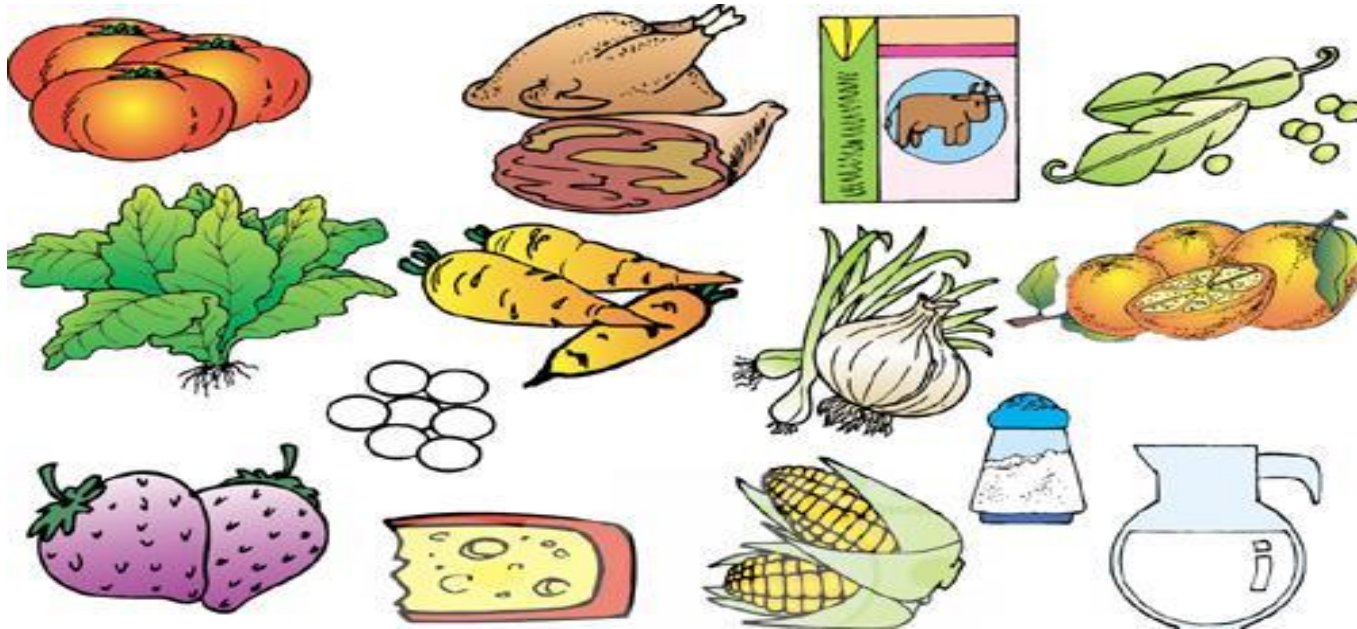
#### Conceptos básicos:

- 1. Dietas vegetarianas:** Son aquellas formadas principalmente por verduras, frutas, legumbres, semillas y frutos secos. Se caracterizan por no contener carne de ningún tipo. Pero sí pueden incluir huevos y lácteos.
- 2. Dieta vegana:** Es similar a la vegetariana, pero, además de no incluir carnes, deja fuera productos lácteos, huevos y todo alimento que contenga algún ingrediente de origen animal, como las pastas y el pan común, que contienen huevos o leche.
- 3. Nutrición:** Se refiere a los procesos mediante los cuales los organismos extraen y utilizan las sustancias nutritivas presentes en los alimentos y que son necesarias para realizar las diferentes funciones vitales.
- 4. Nutrientes:** Sustancias contenidas en los alimentos que participan en las reacciones metabólicas de los organismos. Hay básicamente cinco tipos de nutrientes: proteínas, lípidos, carbohidratos, vitaminas y sales minerales.
- 5. Dieta equilibrada:** Aquella dieta formada por alimentos que aportan una variedad y cantidad adecuada de nutrientes que el organismo requiere para cumplir todas sus funciones vitales.

## ACTIVIDAD

Investiga y desarrolla las siguientes preguntas relacionada con el tipo de dietas. Puedes consultar, utilizar tu texto de estudios páginas 30 y 31.

1. Para partir, mira la imagen y contesta las siguientes preguntas:



a) *¿Cuáles alimentos son de origen vegetal? ¿Y de origen animal?*

---

---

b) *¿Cuáles tienen componentes de ambos tipos?*

---

---

c) *¿Qué saben sobre el vegetarianismo y el veganismo?*

---

---

---

2. *¿Qué es salud según la OMS?*

---

---

---

3. Completa la siguiente tabla acerca del veganismo y vegetarianismo

CRITERIOS	VEGANISMO	VEGETARISMO
DEFINICIÓN		
BENEFICIOS		
PERJUICIOS PARA ADOLESCENTES Y NIÑOS		

4. Elabora un menú vegano considerando, alimentos permitidos para este tipo de dieta. Debes escribir los ingredientes y preparación.

5. Elabora un menú vegetariano, considerando alimentos permitidos para este tipo de dieta. Debes escribir los ingredientes y preparación.

## Links de Consulta

<https://www.alimmenta.com/dietas/dietas-vegetarianas/>

[https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182017000300218](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182017000300218)

<https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-dietas-vegetarianas-13074471>

<http://openaccess.uoc.edu/webapps/o2/bitstream/10609/58407/3/fandreuiTFM211216.pdf>

**SI TIENES ALGUNA DUDA, PUEDES ESCRIBIR A:**

**[cefa.fisica2020@gmail.com](mailto:cefa.fisica2020@gmail.com) (III°C, III°D y III°G)**

**[maritzatorresgonzalez960@gmail.com](mailto:maritzatorresgonzalez960@gmail.com) (III°A, III° B, III° E, III°F)**