



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.

La OMS define nutrición como la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud. Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad. (<https://www.who.int/topics/nutrition/es/>)

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.

Actividad N°1 mira la imagen y contesta las siguientes preguntas:



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

b) *¿Cuáles alimentos son de origen animal?*

c) *¿Cuáles alimentos contienen ambos?*

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

2. *¿Qué es salud según la OMS?*

Ventajas y desventajas nutricionales de ser vegano o vegetariano

Se estima que la población de vegetarianos y veganos sigue creciendo en países occidentales. 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 vegetariano a aquella persona que no consume ningún tipo de carne, incluyendo aves, pescados o mariscos ni productos que la contengan; como ovo-lácteo-vegetariano a aquellos cuya alimentación se basa en cereales, frutas, legumbres, frutos secos, semillas, huevos y productos lácteos; lacto-vegetariano a los que excluyen de la dieta los huevos además de la carne y vegano 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. Los adolescentes adoptan este patrón de alimentación como una manera de establecer una identidad, por razones medio ambientales o preocupación por el bienestar animal, a diferencia de los adultos que la adopción a la dieta se asocia a 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 errores importantes al llevar una alimentación vegetariana/vegana. Las dietas vegetarianas siguen creciendo en popularidad.

Las razones para seguir una dieta vegetariana son variadas e incluyen beneficios para la salud, como la reducción del riesgo de sufrir enfermedad cardíaca, diabetes y algunos tipos de cáncer.

Sin embargo, algunos vegetarianos consumen demasiados alimentos procesados, que pueden ser ricos en calorías, azúcar, grasas y sodio, y podrían no consumir suficientes frutas, verduras, granos enteros y alimentos ricos en calcio, perdiéndose los nutrientes que estos proporcionan.

Sin embargo, con un poco de planificación, 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 y consultar con médico.

Tipos de dietas vegetarianas

Cuando la gente piensa en 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.

Actividad Nº2 Completa la siguiente tabla acerca del veganismo y vegetarianismo.

CRITERIOS	VEGANISMO	VEGETARISMO
DEFINICIÓN		
BENEFICIOS		
PERJUICIOS PARA ADOLESCENTES Y NIÑOS		

Actividad Nº3 Elabora un menú vegano considerando, alimentos permitidos para este tipo de dieta. Debes escribirlos ingredientes y preparación.

Menú	Ingredientes	Preparación

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

Menú	Ingredientes	Preparación

Links de Consulta

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

*IIIº B IIIº D IIIº F maritza.torres@colegiofernandodearagon.cl
IIIº C IIIº G IIIº H sergio.miño@colegiofernandodearagon.cl
IIIº A IIIº E nicole.sanchez@colegiofernandodearagon.cl*