



GUÍA PARA EL APRENDIZAJE

Nombre: _____ Curso: IIIº _____

Asignatura: Ciencias para la Ciudadanía

Nivel: Media

Unidad: I Bienestar y Salud

OA1: Analizar, sobre la base de la investigación, en qué consisten los diferentes tipos de dietas y cómo 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 y Superalimentos

Cuando alguien se encuentra en un régimen de alimentación para bajar de peso, es común que escuchemos que “está a dieta”; sin embargo, este término no es correcto.

Una dieta es todo lo que se consume en un sólo día y no implica que esos alimentos necesariamente sean saludables o bajo un régimen en específico.

Las características de la dieta son las que hacen la diferencia entre una dieta saludable o una dieta malsana.

La dieta malsana no aporta los nutrientes adecuados para considerarse saludable; incluso, puede contener sustancias como colorantes y aditivos que no son un aporte a nuestro organismo.

Una dieta saludable no implica que tengas que dejar de disfrutar de tus platillos favoritos. De hecho, la naturaleza tiene bastantes alimentos que se pueden disfrutar sin necesidad de agregar o adicionar colorantes o saborizantes.

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.

[\(https://www.who.int/topics/nutrition/es/\)](https://www.who.int/topics/nutrition/es/)

Existen muchos tipos de Dietas que van desde opciones personales y por conciencia hacia los animales o medio ambiente como veganos o vegetarianos, también aquellas en las cuales se deben excluir alimentos por alguna necesidad como por ejemplo celíacos o niños con alergia alimentaria como APV y otras incluso pueden ser perjudiciales, por eso es importante consultar con un médico antes de realizar modificaciones en la alimentación ya que es necesario estudiar antecedentes de salud y seguir las recomendaciones para tener una correcta nutrición.



CETOGENICA



PALEO



VEGETARIANA



VEGANA



MEDITERRÁNEA



RAW



LOW CARB



SEM AZÚCAR

A continuación, algunas dietas conocidas:

Las Dietas de Muy Bajo Valor Calórico (VLCD en inglés):

Aportan menos de 800 calorías por día. Estas dietas producen una pérdida importante de masa magra, carencia de nutrientes esenciales y alteraciones metabólicas. Como reducen el gasto metabólico el peso perdido termina recuperándose, incluso muy rápidamente (efecto rebote).

Las dietas hipocalóricas moderadas:



Este tipo de dieta era la más utilizada en las décadas pasadas para tratar el sobrepeso. Actualmente está siendo cuestionada por su falta de efectividad.

Por lo general el desayuno consiste en el famoso café con leche descremada, unas tostadas “light integrales” con queso descremado y mermelada sin azúcar. Colación: barrita de cereal, o alfajor de arroz. Le sigue el almuerzo: carne magra con ensalada o arroz integral, etc. No hay persona que haya sufrido sobrepeso que no se haya sometido a este tipo de dietas en alguna oportunidad.

Quienes prescriben estas dietas simplifican el tratamiento de la obesidad a reducir el valor calórico y el consumo de grasa. Suponen

que si ingresa menos de lo que se gasta el resultado matemático debería ser perder peso. Esto no es necesariamente así.

Por último, en este tipo de dietas, cómo lo más importante es bajar las calorías, las personas con sobrepeso continúan comiendo los mismos alimentos que lo llevaron a la situación de sobrepeso (pero en menos dosis, o con menos grasas y azúcar). Esto no favorece que se incorporen nuevos alimentos y nuevas preparaciones.

Las dietas bajas en carbohidratos (dietas “Low Carb”):



Este tipo de dietas reduce el aporte de alimentos ricos en carbohidratos, principalmente ultraprocesados. Se disminuye la ingesta de cereales (trigo, avena, maíz, arroz), harinas de estos y sus derivados.

Tienen los siguientes beneficios para el paciente con sobrepeso:

- Al reducir la ingesta de hidratos de carbono se produce una menor secreción de insulina, esto disminuye la acumulación de grasa en el tejido adiposo (lipogénesis), y fomenta la liberación de ácidos grasos.
- Al reducirse la cantidad de insulina y la glucosa circulante va disminuyendo la insulinoresistencia.
- Mejora los valores de colesterol y triglicéridos
- Se reduce la pérdida de masa muscular.
- Mayor pérdida de masa grasa en menos tiempo que las dietas hipocalóricas tradicionales.
- Mayor efecto saciante que las dietas hipocalóricas tradicionales.

Las dietas cetogénicas (o llamadas keto)



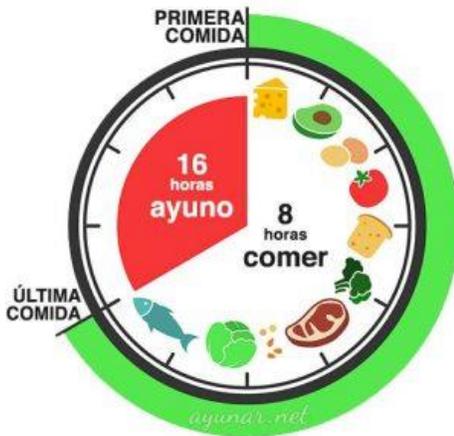
consiste en una ingesta muy baja de hidratos de carbono, una ingesta alta de grasas y una ingesta moderada de proteínas. Esta dieta, tiene más de 100 años de utilización, y no solo para bajar de peso, también se utiliza desde hace mucho tiempo para el tratamiento de algunos casos de epilepsia, con efectos muy positivos.

Al realizar este tipo de intervención se intensifican los efectos de las dietas “Low Carb”, porque se reduce aún más el consumo de carbohidratos. Se logra un descenso muy rápido de peso, a partir del aumento en la secreción de hormonas lipolíticas (liberan ácidos grasos del tejido adiposo).

Además, tienen efectos metabólicos favorables y logran una notable reducción del apetito y la apetencia por comer. Hay muchos estudios que avalan su efectividad en el descenso y demuestran su seguridad y ausencia de efectos adversos de gravedad.

No es sencillo su seguimiento, por lo que no todas las personas pueden hacerlo y el seguimiento profesional es fundamental.

Alimentación por restricción horaria o Ayuno Intermitente.



El ayuno intermitente promueve restringir los horarios en los cuales realizamos ingestas. El objetivo es aumentar la cantidad de horas en las cuales no comemos. De esta manera el organismo utiliza los depósitos de grasa para mantener las funciones vitales. La adaptación del organismo le permite transformar los ácidos grasos en cuerpos cetónicos y aumentar la velocidad de oxidación. Esto repercute en el descenso de peso y mejora todos los parámetros metabólicos (glucemia, insulinemia, triglicéridos, etc.) Hay muchos mitos asociados al ayuno, respecto a efectos negativos a la salud, problemas de concentración, entre otros. Lo cierto es que el cuerpo está preparado para pasar un tiempo sin comer, y se las arregla muy bien. Por supuesto, este tipo de prácticas no es generalizable a todo el mundo. Hay personas que tienen contraindicado realizarlo, y en algunas puede predisponer a un trastorno alimentario.

Existen diferentes opciones de restricción horaria:

- 12/12: consiste en dejar pasar 12 hs entre la última comida (cena) y desayuno.
- 16/8: consiste en dejar pasar 16 hs entre una comida y la siguiente al otro día.

Actividad N°1

Términos pareados: en la columna A se encuentran las características de los tipos de Dietas y en la columna B los tipos de dietas. ubica cada número según corresponda

A	Columna A	B	Columna B
1	restringir los horarios en los cuales realizamos ingestas. El objetivo es aumentar la cantidad de horas en las cuales no comemos		bajo valor calórico (VLCD)
2	Aportan menos de 800 calorías por día, pueden ocasionar efecto rebote		hipocalóricas moderadas
3	reducir el valor calórico y el consumo de grasa		Low carb
4	ingesta muy baja de hidratos de carbono, una ingesta alta de grasas y una ingesta moderada de proteínas		cetogénicas
5	reduce el aporte de alimentos ricos en carbohidratos, principalmente ultraprocesados.		Ayuno Intermitente.

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.

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 las carnes y huevos, así como los alimentos que contienen estos productos. Pero si incluyen los productos lácteos, como la leche, el queso, el yogur y la mantequilla.
- Las dietas **ovovegetarianas** excluyen las carnes y los productos lácteos, pero permiten los huevos.
- Las dietas **lacto-ovo vegetarianas** excluyen las carnes, 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.

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, el pan común, que contienen huevos o leche también la miel etc..

Este tipo de dietas favorecen mantener un peso corporal normal y disminuyen los riesgos de enfermedades crónicas, cardíaca, diabetes y algunos tipos de cáncer.

efecto atribuido a la alta ingesta de frutas, verduras, alimentos integrales y baja ingesta de grasas saturadas.

Sin embargo, algunos veganos/vegetarianos consumen demasiados alimentos procesados, en ocasiones no consumen los nutrientes necesarios el cual desencadena algunas deficiencias nutricionales

Sin embargo, con un poco de planificación, una dieta vegetariana puede satisfacer las necesidades La clave es consultar con médico especialista para poder tener una ingesta de nutrientes adecuados como la contemplación de suplementos.

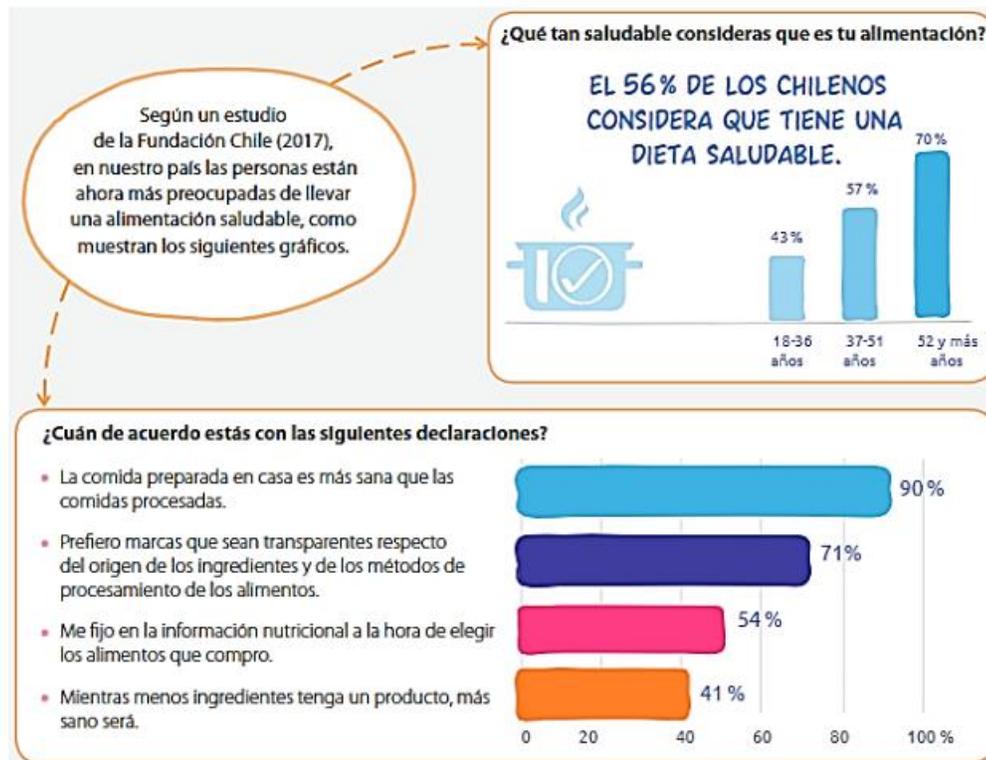
Actividad N°2 Completa la siguiente tabla acerca del veganismo y vegetarianismo

CRITERIOS	VEGANISMO	VEGETARISMO
DEFINICIÓN		
Alimentos permitidos		
Alimentos no permitidos		

“Superalimentos”, ¿Verdad o Mito?

Médicos y especialistas en nutrición aseguran que los *superalimentos* carecen de respaldo científico y que son una creación del *marketing*. Sin embargo reconocen en ellos ventajas por ser naturales y que contienen nutrientes beneficiosos para la salud.

Aunque tienen ciertas ventajas nutricionales, consumirlos no asegura menor riesgo de enfermedades. La clave para mantener un bienestar físico y mental está en una dieta saludable y equilibrada, y en la actividad física. (información pagina 24 y 25 de tu texto escolar)



Actividad N°3 : Responde las siguientes preguntas relacionadas con los superalimentos

1. Investiga la opción de médicos y expertos en nutrición respecto de las propiedades reales de alimentos calificados como “superalimentos”.

2. Nombra las propiedades de los siguientes “superalimentos”

Quinoa	
Té verde	
arándanos	

3. ¿Cuáles son los riesgos de basar el cuidado de la salud en información no comprobada científicamente?

Links de apoyo:

- Consejos para una dieta equilibrada: <http://www.alimentatesano.cl/alimentacion/guias-alimenticias>

- Concepto de “superalimento” <https://www.nutrafeliz.cl/superalimentos/>

- El mito de los superalimentos (videos y artículos) https://www.youtube.com/watch?v=mQLQ2SyY_jY

SI TIENES ALGUNA DUDA, PUEDES ESCRIBIR A:

III° B III° D III° F maritza.torres@colegiofernandodearagon.cl

III° C III° G III° H sergio.miño@colegiofernandodearagon.cl

III° A III° E nicole.sanchez@colegiofernandodearagon.cl