



LICEO DE NIÑAS DE RANCAGUA

Departamento de ciencias
Ciencias para la ciudadanía

Guía tercero medio Ciencias para la ciudadanía

Nombre estudiante: _____

Curso: **Tercero** ____

Objetivo: Identificar y dar a conocer las consecuencias de adoptar dietas vegetarianas y veganas en la adolescencia.

Instrucciones generales

- Será evaluada de la siguiente manera: Logrado (L), Medianamente Logrado (ML) y No Logrado (NL).
- Considerando la contingencia nacional la forma para obtener esta evidencia será mediante fotos que debes sacar al desarrollo de la guía, el archivo (que puede ser en .jpg, .png u otros archivos de imagen) debe tener como nombre, por ejemplo, monserrat silva_3A_guia2.jpg NOTA: En la foto debe apreciarse el título de la guía, nombre, curso y las actividades con pregunta y respuesta. De todas maneras, debes tomar apuntes y/o anotar lo más relevante en su cuaderno del contenido de la guía.
- El correo para enviar las evidencias del desarrollo de la guía es: fnavarro.csbioquim.ln@gmail.com o tcastillo.csbiofis.ln@gmail.com dependiendo el profesor que te corresponda. **Se solicita que en el asunto del correo vaya escrito también el nombre de la estudiante junto con su curso y la asignatura a la que corresponde.**
- Esta guía se abordarán temas de contingencia como lo son los diferente tipos de alimentación y está pensada para dos días de trabajo.
- NOTA: Cualquier duda pueden dirigirse a los correos de sus respectivos profesores, identificando en el asunto del correo: curso, asignatura, nombre. Los jueves con la profesora Francisca de 9:30 pm a 11:30 pm. Los viernes con el profesor Tito de 8:00 am a 10:30 am. Debe ser respondida y debes enviar evidencias de su realización (fotos de lo que hiciste) al correo: fnavarro.csbioquim.ln@gmail.com o tcastillo.csbiofis.ln@gmail.com dependiendo del profesor que te corresponda, poniendo en el asunto los datos solicitados más arriba.
- **La fecha de envío para la guía es el 7 de mayo a las 23.59.**



LICEO DE NIÑAS DE RANCAGUA

Departamento de ciencias
Ciencias para la ciudadanía

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 **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.



LICEO DE NIÑAS DE RANCAGUA

Departamento de ciencias
Ciencias para la ciudadanía

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>



LICEO DE NIÑAS DE RANCAGUA

Departamento de ciencias
Ciencias para la ciudadanía

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