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 (parte II)

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 es: cespinoza.csbioquim.ln@gmail.com 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.
- **La fecha de envío para la guía es el 20 de mayo a las 23.59.**

Ventajas y desventajas nutricionales de ser vegano o vegetariano

Cómo continuación de la guía anterior te presentamos nutrientes que tu dieta necesita independiente del tipo de alimentación que lleves:

Calcio y vitamina D: El calcio ayuda a construir y mantener dientes y huesos fuertes. La leche y los productos lácteos son los más ricos en calcio. Sin embargo, las verduras de color verde oscuro, como el nabo, la col berza, la col rizada y el brócoli, constituyen buenas fuentes vegetales si se consumen en cantidades suficientes. Los productos enriquecidos con calcio y fortificados, como jugos, cereales, leche de soya, yogur de soya y tofu, son otras opciones. La vitamina D también juega un papel importante en la salud ósea. La vitamina D se agrega a la leche de vaca, algunas marcas de leche de soya y de arroz, y algunos cereales y margarinas. Asegúrate de revisar las etiquetas de los alimentos. Si no consumes suficientes alimentos fortificados y tienes exposición limitada al sol, podrías necesitar un suplemento de vitamina D (que sea de origen vegetal).

Vitamina B-12: La vitamina B-12 es necesaria para producir glóbulos rojos y prevenir la anemia. Esta vitamina se encuentra casi exclusivamente en productos de origen animal, por lo que puede ser difícil obtener suficiente B-12 en una dieta vegana. Se ha encontrado además en hongos comestibles y algunas bacterias de suelo presentes en vegetales, por lo que incorporarlos a la dieta puede contribuir a su aporte, sin embargo, se considera despreciable en cantidad, en comparación a la obtenida de productos animales. La deficiencia de vitamina B-12 puede pasar desapercibida en personas que consumen una dieta vegana. Esto se debe a que la dieta vegana es rica en una vitamina llamada folato, que puede enmascarar la deficiencia de vitamina B-12 hasta que ocurran problemas graves. Por esta razón, es importante que los veganos consideren los suplementos vitamínicos, los cereales enriquecidos con vitaminas y los productos de soya fortificados.

Proteína: Las proteínas ayudan a mantener la piel, los huesos, los músculos y los órganos sanos. Los huevos y los productos lácteos son buenas fuentes, y no necesitas comer grandes cantidades para satisfacer tus necesidades de proteínas. También puedes obtener suficiente proteína de los alimentos vegetales si comes variedad de ellos a lo largo del día. Las fuentes vegetales incluyen productos de soya y sustitutos de la carne, legumbres, lentejas, frutos secos, semillas y cereales integrales.

Ácidos grasos (omega-3): Los ácidos grasos omega-3 son importantes para la salud del corazón. Las dietas que no incluyen pescado y huevos por lo general son deficientes en formas activas de ácidos grasos omega-3. El aceite de canola, el aceite de soja, las nueces, la linaza molida y la soja son buenas fuentes de ácidos grasos esenciales. Sin embargo, debido a que la conversión del omega-3 de origen vegetal a los tipos utilizados por los seres humanos es ineficaz, podrías considerar los productos fortificados o los suplementos, o ambos.

Hierro y zinc: El hierro es un componente fundamental de los glóbulos rojos. Los frijoles y guisantes secos, las lentejas, los cereales enriquecidos, los productos integrales, las verduras de hoja verde oscura y los frutos secos son buenas fuentes de hierro. Debido a que el hierro no se absorbe de manera tan sencilla de las fuentes vegetales, el consumo recomendado de hierro para los vegetarianos es casi el doble del recomendado para los no vegetarianos. Además, hay sustancias llamadas polifenoles presentes en algunos alimentos como el vino, cacao, te, te de hierba y café que inhiben la absorción de hierro, por lo cual no deben ingerirse al mismo tiempo que los alimentos ricos en hierro. Para ayudar a tu cuerpo a absorber el hierro, come alimentos ricos en vitamina C, como fresas, frutas cítricas, tomates, repollo y brócoli, al mismo tiempo que comes los alimentos que contienen hierro. Al igual que el hierro, el zinc no se absorbe de manera tan sencilla de las fuentes vegetales como de los productos animales. El queso es una buena opción si consumes productos lácteos. Las fuentes vegetales de zinc incluyen cereales integrales, productos de soya, legumbres, nueces y germen de trigo. El zinc es un componente esencial de muchas enzimas y desempeña un papel en la división celular y en la formación de proteínas.

Yodo: El yodo es un componente de las hormonas tiroideas, que ayudan a regular el metabolismo, el crecimiento y la función de los órganos clave. Los veganos pueden no obtener suficiente yodo y estar en riesgo de deficiencia e incluso de bocio. Además, los alimentos como la soja, las verduras crucíferas y las batatas pueden promover el bocio. Sin embargo, solo 1/4 de cucharadita de sal yodada al día proporciona una cantidad considerable de yodo. En general, estas dietas son ricas en fibra dietética, magnesio, fitoquímicos, antioxidantes, vitaminas C y E, Fe+3, el ácido fólico y ácidos grasos poliinsaturados, pero baja en colesterol, grasa total y grasa saturada, sodio, Fe+2 +, zinc, vitamina A, B12 y D, y en especial ácidos grasos omega 3 (EPA y DHA). Los profesionales nutricionistas, deben educar a los individuos que toman la opción de iniciar cualquier tipo de alimentación vegetariana y ayudar a implementarla adecuadamente, para cubrir todos los macro y micronutrientes requeridos acorde a su edad y estado metabólico, para favorecer un crecimiento y desarrollo un normal.

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

Actividades (continuación)

- ¿Qué es la Vitamina B12 y por qué es importantes consumirla?
- ¿Por qué es tan importante la ingesta de hierro? ¿Qué alimentos inhiben y potencian la absorción de hierro?
- Manifiesta una opinión personal referente a este tipo de dietas y los motivos por los cuales las adoptarías o no.

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