Colegio Nuestra Señora de Pompeya

Curso: 3º medio

Asignatura: Ciencias de la ciudadanía

Profesor Asignatura: Sra. Lilian Osorio Arraño

**GUÍA DE APRENDIZAJE N°2**: Bienestar y salud

|  |  |
| --- | --- |
|  | Nota: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Puntaje obtenido \_ / puntaje total: 38 |

Nombre(s) alumno(s)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Fecha: 27 Marzo 2020

|  |  |
| --- | --- |
| **Contenidos a evaluar** | **Aprendizajes esperados u objetivos de aprendizaje a evaluar** |
| Modulo: Bienestar y salud.  Unidad 1: ¿Cómo contribuir a mi salud y la de los demás? | OA 1. 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. |

**Instrucciones:**

* **Revise la redacción y ortografía**; ésta es fundamental para la buena comprensión de su respuesta y, por lo tanto, para la evaluación que se haga de ella.
* Para realizar la guía de aprendizaje debe **usar texto de ciencias para la ciudadanía.**

1. **Dieta vegetarianas o veganas: ¿algunos riesgos? Pág. 22 libro del estudiante**
2. Observe la infografía pág. 22 – 23, luego responda las siguientes preguntas:

**(2 ptos c/u) Total:14**

* ¿Cuáles de estos alimentos son de origen vegetal?

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

* ¿Cuáles son de origen animal?

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

* ¿Cuáles tienen componentes de ambos tipos?

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

* ¿Qué es la nutrición?

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

* ¿Qué son los nutrientes?

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

* Es lo mismo nutrición y nutrientes. fundamente su respuesta.

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

* ¿Qué es una dieta equilibrada?

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

**II. Conocimientos alimentarios de vegetarianos y veganos chilenos**

**(2 ptos c/u) Total: 24**

**RESUMEN**

Introducción: Las dietas vegetarianas llaman la atención cada vez más debido a las crecientes preocupaciones acerca de la salud, principios morales y el respeto hacia los animales. Objetivo: Determinar mediante una encuesta on line las razones de vegetarianos y veganos para seguir este tipo de alimentación y los conocimientos que poseen con respecto a su alimentación. Sujetos y métodos: Se realizaron 319 encuestas a 266 sujetos que se auto declararon vegetarianos y 53 a veganos. La fuente primaria de información fue internet (45%), la principal razón para ser vegano o vegetariano es el principio moral (74%), con respecto a los conocimientos y fuentes alimentarias, los veganos presentan mayores conocimientos que los vegetarianos, aunque ambos presentan importante desconocimiento tanto en las consecuencias de las deficiencias y fuentes alimentarias de omega 3, vitamina D, vitamina B12, zinc y hierro. Conclusiones: Los vegetarianos y veganos presentan conocimientos insuficientes para lograr una dieta equilibrada y evitar la carencia de nutrientes, lo que hace necesario que los profesionales de salud estén capacitados en esta área para orientarlos en forma adecuada.

**Palabras clave:** vegetarianos, veganos, vitamina B12, hierro, estilos de vida.

**Después de leer el resumen responda las siguientes preguntas.**

1. Indique cuales son los principales puntos del tema tratados en el resumen.

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

**INTRODUCCIÓN**

El ser humano en el transcurso de su evolución ha cambiado la percepción de la comida llevándola desde una mera herramienta de sobrevivencia hacia una instancia en la que se ven fuertemente involucradas ciertas prácticas, ritos, creencias y valores. Esto ha llevado a una conjugación de aspectos sociales que implican el no consumo de carne animal y sus derivados. Entre las razones mencionadas más a menudo para explicar esta elección alimentaria, se refieren el precio de la carne, el desagrado por su sabor y por aspectos de salud (1). El vegetarianismo en Chile y el mundo es una tendencia alimentaría que excluye los alimentos de origen animal o parte de ellos, los veganos en cambio no consumen productos de origen animal (2) y sus derivados. Ambas tendencias han ido en aumento los últimos años demostrándose un auge del comercio enfocado a este público.

Las personas que siguen estas dietas se someten a posibles deficiencias de macro y micronutrientes, debido a ello, buscan apoyo e información de diversas fuentes; profesionales de la salud, datos bibliográficos y medios de comunicación masivos. En nuestro país no existen datos específicos que reflejen los conocimientos adquiridos por la población vegetariana para llevar una dieta equilibrada que satisfaga sus necesidades nutricionales.

Las personas vegetarianas refieren razones económicas, consideraciones éticas o creencias religiosas como fundamentos para seguir este modelo alimentario. Entre los argumentos más frecuentes para elegir una dieta vegetariana se incluyen la preocupación por el medio ambiente y más específicamente por factores relativos al bienestar animal y consideraciones de salud, en general esta dieta se asocia a mayores beneficios para la salud por la composición de los lípidos y la mayor ingesta de fibra dietética (3,4), la eliminación de la carne roja se ha asociado a una disminución del riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares (4) y presentan finalmente mejores estilos de vida (6,7).

La evidencia avala este último aspecto ya que, comparados con los no vegetarianos, los vegetarianos occidentales tienen un IMC menor, valores de colesterol plasmático total disminuidos y una mortalidad más baja por infarto cardíaco (8). No así en muertes por cáncer y mortalidad total se ha demostrado que una dieta equilibrada que incluya productos de origen animal, remplazando las carnes rojas por blancas y especialmente pescado, agregándole a esto el consumo de cereales no refinados resulta ser tan protectora como una dieta vegetariana (9). En cuanto al riesgo de presentar diabetes tipo 2, la dieta vegana y vegetariana han mostrado una menor prevalencia en comparación a una alimentación omnívora (10,11).

Según una encuesta realizada en EEUU, realizada el año 2006 aproximadamente 2,3% de la población adulta (4,9 millones de personas) seguían habitualmente una dieta vegetariana y afirmaban que nunca comían carne, pescado o aves de corral. En cambio, el 1,4% de la población adulta de Estados Unidos era vegana (12). Otra muestra del creciente interés por el vegetarianismo son el aumento de sitios webs que tratan el tema, la formación de agrupaciones con este interés en común, revistas y libros de cocina, la aparición de restaurantes vegetarianos, comida rápida del mismo tipo, además de un gran aumento de la disponibilidad de productos aptos para vegetarianos; en base a proteína vegetal y alimentos enriquecidos.

En Australia, los estudios demuestran que una proporción significativa de la población está interesada en el vegetarianismo y creen que esta dieta tiene beneficios para la salud asociados, mostrando diversas barreras a las que se ven enfrentados los vegetarianos, entre ellas el consumo de carne por diversión, las preferencias de un vegetariano versus las de su familia y la escasa información disponible. Además de los beneficios asociados a la salud, se determinaron otras causas de adherencia al vegetarianismo, la más recurrente; la defensa de los derechos animales (13,14).

Estudios realizados por la Asociación Dietética Americana y los Dietistas de Canadá concluyeron que una dieta vegetariana correctamente planeada es adecuada en cualquier etapa del ciclo vital. Comparaciones entre vegetarianos y no vegetarianos muestran que los primeros generalmente consumen una mayor cantidad de cereales, semillas, frutos secos, verduras y frutas, y junto a esto la restricción total de productos cárneos, resultando de esta manera una variación de ingesta de nutrientes. Las dietas vegetarianas son usualmente ricas en carbohidratos, ácidos grasos omega 6, fibra dietética, vitamina B12 y zinc, aunque hay estudios que indican menores ingestas de zinc (15), los veganos pueden tener especialmente baja la ingesta de vitamina B12 y calcio (16,17), con la consecuente deficiencia de vitamina B12 en comparación a una dieta omnívora (18,19).

La literatura internacional aporta datos relevantes con respecto a este tema, pero en Chile, existe poca información, sólo recientemente se está llevando a cabo un censo online para recolectar información sobre el número de vegetarianos existentes en nuestro país (20).

Con el respaldo de diversos estudios que demuestran los beneficios del vegetarianismo, esta problemática cobra importancia a nivel de salud pública, debido a la utilidad que pudieran entregar datos de la situación a nivel nacional para la realización de posibles intervenciones a futuro.

En nuestro país, no se dispone de información sobre los conocimientos de la población vegetariana y vegana con respecto a su dieta, así como el consumo de algunos alimentos y suplementos que buscan satisfacer las necesidades de macro y micronutrientes, debido a la exclusión parcial, para los vegetarianos o total en el caso de los veganos, de alimentos de origen animal cuyos nutrientes pasan a ser críticos a consecuencia de este tipo de dietas, tales como el calcio, hierro, cinc, vitamina B12, vitamina D, riboflavina y ácidos grasos omega-3 de cadena larga.

El objetivo del presente estudio fue determinar mediante una encuesta vía internet las razones de vegetarianos y veganos para seguir este tipo de alimentación y los conocimientos que poseen con respecto a su alimentación.

**Rev. chil. nutr. vol.40 no.2 Santiago jun. 2013**

**Después de leer la introducción responda las siguientes preguntas.**

1. Indique cual es objetivo de la introducción.

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. ¿Cuáles podrían ser los motivos de acuerdo a la introducción, que una persona elija ser vegana?

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. Indique la diferencia entre ser vegetariano y/o vegano.

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

1. En el caso de los vegetarianos ¿cuál es el motivo que les provoca tomar esta opción?

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

1. Explique de que trata, el párrafo 4.

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

1. Haga un cuadro comparativo entre el párrafo 5 y 6.

|  |  |
| --- | --- |
| Párrafo 5 | Párrafo 6 |
|  |  |

1. Cuales son los problemas de salud que pueden presentar las personas que eligen estas dietas.

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. Existe la información suficiente como para elegir este tipo de dieta.

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

1. ¿Qué son los macro y micronutrientes?

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

1. ¿Cuál es el objetivo de esta investigación?

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. ¿Qué opina usted sobre este tipo de dietas? ¿Cuál seria la edad pertinente para que una persona haga este tipo de dieta? ¿cree usted que es importante investigar antes de hacer una dieta? ¿cuáles serían las fuentes de información confiables para que yo decida hacer una dieta? Argumente.