**Guía de autoaprendizaje N°5 Ciencias para la Ciudadanía III° Medio**

Nombre:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Curso:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Fecha:\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |
| --- |
| **Objetivo de Aprendizaje:**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).**Instrucciones:** Antes de realizar la guía, te invitamos a revisar el vídeo llamado “Dietas Vegetarianas” que podrá ser visto en nuestro canal de youtube “Departamento de Ciencias”. Link: <https://youtu.be/Dqugruq6iVg>  |

*“El desarrollo de las guías de autoaprendizaje puedes imprimirlas y archivarlas en una carpeta por asignatura o puedes solo guardarlas digitalmente y responderlas en tu cuaderno (escribiendo sólo las respuestas, debidamente especificadas, N° de guía, fecha y número de respuesta)”*

**Dietas Vegetarianas y Superalimentos**

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 Unidosse estima que el 3% de la población es vegetariana, en cambio en Alemania llegaría al 1,6%.

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.

**Los Superalimentos**

Si buscamos “superalimentos” en internet encontramos numerosas entradas de blogs, páginas de dietas saludables, herbolarios, artículos de prensa, etc. Pero lo que no encontraremos será ningún texto, ya sea en publicaciones científicas u organismos oficiales, en el que se desarrolle una definición para este grupo de alimentos. No obstante, hoy en día su existencia es innegable, ya que existe una cada vez más extensa bibliografía sobre las propiedades nutricionales y múltiples aplicaciones, en materia de salud, de estos productos que incluso se están llegando a emplear en el tratamiento de algunas patologías.

Algunos de los alimentos más frecuentemente incluidos dentro de este grupo de los superalimentos son entre otros, la chía, la quínoa, la estevia, las bayas de Goji, la espirulina. Estos poseen sustancias que los convierten en productos con un alto valor nutricional, en base al cual se les atribuye un amplio abanico de propiedades, de las cuales muchas han sido validadas mediante ensayos científicos.

**Actividades**

1. Responde las preguntas utilizando el vídeo “Dietas Vegetarianas”

Son grupos de alimentos beneficiosos para la salud, considerando sus propiedades y sus aportes nutricionales.

Quinoa proporciona una fuente importante de proteínas. Espirulina proporciona una fuente importante de proteínas. Cacao proporciona antioxidantes para combatir el envejecimiento. Chía proporciona una fuente importante de omega 3 evitando enfermedades cardíacas.

Los veganos son aquellas personas que optan por una dieta donde no consumen ningún producto de tipo animal, a diferencia de los vegetarianos que no consume ningún tipo de carne, pero si sus derivados como leche, huevos, etc.

Son vitaminas que pertenecen al complejo B, las que desempeñan funciones importantes en todo nuestro cuerpo, la vitamina B12 está encargada de nutrir el sistema nervioso, ayuda a la división celular y participa en la formación de la sangre

Presenta un rol clave en el transpote de oxígeno, la deficiencia de el provoca anemia. Los alimentos que lo potencian es la vitamina C, y los alimentos que inhiben su absorción es el huevo, café, frutos secos, etc

Aportan muchos beneficios para la salud por su alto contenido en fibra y ácido fólico, vitaminas C y E, fitoquímicos y algunos minerales.

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Vitamina B12
 | \_\_3\_\_\_ La ingesta recomendada es de 1000 – 1300 mg diarios. |
| 1. Ácidos grasos saturados
 | \_\_4\_\_\_ Una de sus fuentes es la luz solar. |
| 1. Calcio
 | \_\_5\_\_\_ Tiene rol clave en el transporte de oxígeno. |
| 1. Vitamina D
 | \_\_\_2\_\_ Aumentan los niveles de colesterol LDL. |
| 1. Hierro
 | \_\_1\_\_\_ Si hay deficiencia puede provocar anemia. |

II. Términos pareados