



SOLUCIONARIO GUÍA DE APRENDIZAJE N°2
CIENCIAS PARA LA CIUDADANÍA TERCEROS MEDIO A – B

UNIDAD 1: SALUD HUMANA Y MEDICINA
TEMA 1: LA NUTRICIÓN Y TIPOS DE DIETAS

OBJETIVO(S) DE APRENDIZAJE: 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). (OA 1)

TEMA DEL TRABAJO: Nutrición. / Dietas veganas y vegetarianas.

- El siguiente solucionario tiene como objetivo que puedas corregir las actividades planteadas en la Guía de Aprendizajes N° 2.
- Cada pregunta tiene un puntaje asignado. Al leer tu respuesta deberás dar el puntaje que corresponda. Recuerda que para evidenciar tus logros en los objetivos de aprendizaje deberás ser lo más honesto/a y autónomo/a posible.
- Al finalizar la revisión, contabiliza tu puntaje y de esta forma obtendrás tu nivel de logro en el trabajo. **Recuerda registrar en tu cuaderno tu nivel de logro.**

RESPUESTAS:

1. ¿En qué se diferencian las dietas vegetarianas de las veganas? (4 p)

En todas las dietas vegetarianas se excluye la carne de vaca y pollo, pero dependiendo de la clasificación, pueden incluir pescado, huevo o productos lácteos. En cambio, las dietas veganas excluyen todo tipo de carne y todo producto de origen animal, como huevos y lácteos. En palabras, la dieta vegana es mucho más estricta que las dietas vegetarianas.

2. ¿Qué tipos de dietas vegetarianas podemos encontrar? (4 p)

Existen: - lactovegetariana (se pueden consumir productos lácteos),
- ovovegetarianas (se permiten los huevos),
- lacto-ovo vegetariana (permite consumo de huevos y productos lácteos),
- pescatariana (incluido el consumo de pescado) y
- vegana (no se consumen productos de origen animal).

3. ¿Cuáles son las principales razones por las cuales las personas adquieren dietas vegetarianas o veganas? Indica al menos 3. (3 p)

Respuesta de carácter abierto, ya que pueden ser varias respuestas. Las razones pueden ser: - por ser animalista, por recomendación médica por tener hipertensión, por ejemplo, o por moda.



4. ¿Qué nutrientes están ausentes o en baja proporción en las dietas vegana y vegetariana y por qué son importantes? (4 p)

Calcio, vitamina D, vitamina B-12, hierro, zinc, ácido graso omega 3, yodo, proteínas.
Estos nutrientes son importantes porque permiten el buen funcionamiento de nuestro cuerpo, como el transporte de oxígeno, bienestar de sistema óseo, entre otros.

5. ¿Por qué es recomendable consultar a un médico especialista y no solo buscar en internet, antes de hacer cambios drásticos en la dieta? (4 p)

Porque el médico especialista podrá indicarnos una dieta balanceada en los nutrientes que necesitamos. para no tener deficiencias y menos estar enfermos con esta nueva dieta.

6. Indica las ventajas y desventajas que presentan este tipo de dietas. Indica al menos 2 de cada una. (4 p)

Ventajas: reduce el colesterol y posibilidad de presentar problemas cardiacos.

Desventajas: se pueden generar déficit de nutrientes y se reduce la cantidad de alimentos que se pueden consumir

7. Manifiesta una opinión personal referente a este tipo de dietas y los motivos por los cuales las adoptarías o no. (4 p)

Pregunta de carácter personal. Debes tener en cuenta las ventajas y desventajas de esto tipos de dieta, cómo son tus gustos y costumbres, capacidad monetaria para adquirir todos los alimentos, condición de salud, entre otras.

Puntaje total: 27 p

Puntaje	Nivel de desempeño	Sigla
1 al 8	Por lograr	P/L
9 a 18	Suficiente	S
19 a 23	Logrado	L
24 a 27	Logrado en forma destacada	L/D

IMPORTANTE: Estimada/o estudiante, el lunes 18 de mayo se enviará una guía como **Actividad de Cierre** y se incluirán los contenidos vistos en las guías de aprendizaje 2 y 3. Además, se incluirá una autoevaluación. Ambos elementos deberás enviar a mi correo dentro de los plazos que se indicarán. El resultado de la actividad de cierre se podría considerar como medio de calificación del 1° trimestre.