



"El sí de la familia marianista"

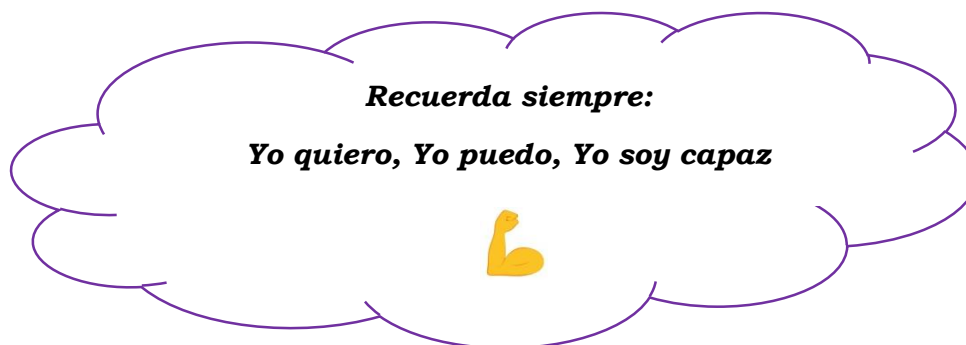
GUÍA DE APRENDIZAJE N° 3
CIENCIAS PARA LA CIUDADANÍA
TERCEROS MEDIO A – B

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

NOMBRE : CURSO:

APRENDIZAJE(S) ESPERADO:	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:	La nutrición. Dietas veganas y vegetarianas.
ACTIVIDADES DE APLICACIÓN:	Lectura comprensiva de la guía. Desarrollo de preguntas planteadas.

Recuerda que las puedes hacer tus consultas de lunes a viernes entre 8:00 y 13:00. El correo dispuesto para aquello es d.chavezmolina@gmail.com



• **INSTRUCCIONES GENERALES:**

1. Lee la siguiente guía de forma consiente y atentamente.
2. Identifica (subraya o destaca) aquellos términos que no comprendas, anótalos en tu cuaderno y busca su definición, ya sea en un diccionario o internet.
3. Desarrolla las actividades en tu cuaderno, no es necesario imprimir la guía, por lo tanto, puedes anotar solo el título de la guía y la respuesta. Procura ser ordenado en este procedimiento.



1. LA NUTRICIÓN

La nutrición es el proceso biológico en el que los organismos asimilamos los nutrientes y líquidos necesarios para el funcionamiento, crecimiento y mantenimiento de las funciones vitales, en base a los nutrientes contenidos en los alimentos.

Cada alimento, ya sea una fruta, verdura, pan o carnes, presenta una mezcla de **nutrientes**. Los nutrientes son todas aquellas sustancias que componen a los alimentos y cumplen funciones específicas, tales como:

- Función constructora: permiten la regeneración continua de algunos tejidos, como el tejido óseo y muscular.
- Función reparadora: ayudan a reparar ciertos tejidos, como la piel cada vez que nos hacemos una herida.
- Función reguladora: permiten mantener un equilibrio del organismo.
- Función energética: aportan energía para el funcionamiento de las células, tejidos y órganos.

La energía que nos aportan los nutrientes se expresa en kilocalorías (kcal). Cada nutriente aporta una cantidad de kilocalorías diferente, por lo tanto, cuando se calcula el aporte energético de un alimento, se debe conocer las kilocalorías de cada uno de los nutrientes que este posee.

2. CLASIFICACIÓN DE LOS NUTRIENTES:

Se pueden clasificar en 4 tipos, estos son:

- 1) Carbohidratos: su función principal es la de aportar energía inmediata. Aporte energético: 4 kcal/g.
- 2) Proteínas: contribuyen al crecimiento y reparación de las células, también forman parte de los mecanismos de defensa, participan en la contracción muscular, comunicación celular, entre otras. Aporte energético: 4 kcal/g.
- 3) Lípidos: corresponde a las grasas, su función principal es entregar energía de reserva, por lo tanto, el organismo la utiliza cuando la energía de los carbohidratos ya se consumió. Aporte energético 9 kcal/g.
- 4) Vitaminas y Sales Minerales: participan en la regulación de múltiples procesos, por ejemplo, la vitamina A forma parte de los pigmentos que nos permiten percibir la luz, la vitamina C que permite la unión entre las células dando mayor resistencia a los tejidos, y los minerales cumplen función también importantes, como el calcio que participa en el funcionamiento del sistema nervioso y los músculos, o el caso de del hierro que participa en la fabricación de la hemoglobina (proteína encargada de transportar el oxígeno a través de la sangre). Las vitaminas y minerales no aportan calorías.



En relación al **AGUA**, se considera un nutriente esencial, ya que corresponde a más de la mitad de nuestra masa interna. El agua participa en diversas funciones: regula la temperatura corporal, ayuda al transporte de nutrientes y oxígeno en la sangre, participa en la eliminación de desechos, facilita la absorción de nutrientes, entre otras. Al igual que las vitaminas y minerales, el agua no aporta calorías.



3. DIETA EQUILIBRADA

Para que tu cuerpo pueda realizar todos los procesos que te mantienen vivo(a), requieren de energía. Esta la obtienes de los alimentos que consumes a diario. Una dieta equilibrada no es igual para todos los individuos, ya que esta depende de aspectos como la edad, la actividad física y las enfermedades que pueda presentar una persona. Pero en términos generales, una dieta equilibrada debe cubrir toda la demanda energética y nutricional de tu organismo.

Pero ¿Qué pasa si optamos por una dieta vegetariana o vegana?... Para entender esto, trabajaremos en una mini investigación.

ACTIVIDAD: Con ayuda de internet, investiga las siguientes preguntas:

1. ¿En qué se diferencian las dietas vegetarianas de las veganas?
2. ¿Qué tipos de dietas vegetarianas podemos encontrar?
3. ¿Cuáles son las principales razones por las cuales las personas adquieren dietas vegetarianas o veganas? Indica al menos 3.
4. ¿Qué nutrientes están ausentes o en baja proporción en las dietas vegana y vegetariana y por qué son importantes?
5. ¿Por qué es recomendable consultar a un médico especialista y no solo buscar en internet, antes de hacer cambios drásticos en la dieta?
6. Indica las ventajas y desventajas que presentan este tipo de dietas. Indica al menos 2 de cada una.
7. Manifiesta una opinión personal referente a este tipo de dietas y los motivos por los cuales las adoptarías o no.

Links y bibliografía de apoyo:

<https://www.youtube.com/watch?v=YFAzJH3OijE>

<https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnut/v44n3/0716-1549-rchnut-44-03-0218.pdf>

<https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/vegetarian-diet/art-20046446>