



COLEGIO NIRVANA

ASIGNATURA: CIENCIAS PARA LA CIUDADANÍA

CC
GUÍA N°
2

NIVEL: 3ero Medio PROFESORA: YULY MARILUÁN/ ALICE IBARRA/ OSCAR SUPANTA

GUÍA DE CONTENIDO TERCERO MEDIO

"DIETAS VEGETARIANAS O VEGANAS ¿ALGUNOS RIESGOS? "

¿Te has preguntado de dónde obtienes la energía necesaria para realizar tus actividades diarias? o ¿por qué debes alimentarte o tomar agua? Para poder responder estas preguntas es importante que conozcas la composición de los alimentos que ingieres.

Los **alimentos** son sustancias necesarias que participan para mantener todas las funciones del organismo y los **nutrientes** son sustancias químicas que forman parte de los alimentos. Si tu cuerpo no recibe algunos de los nutrientes durante un tiempo prolongado, pueden producirse diversas **alteraciones en tu desarrollo**, además de **disminuir las defensas** y quedar **expuestos a enfermedades**.

¿ **Cómo incorporamos nuestros alimentos?** De acuerdo a los distintos tipos de **dietas** que llevemos según nuestro estilo de vida. **Una dieta** es la cantidad de alimentos que un ser vivo proporciona a su organismo. Una dieta constituye un hábito y **una forma de vivir**. Es cierto que, la mayor parte de las veces, este término se emplea para referirse a los regímenes especiales para bajar de peso o para combatir determinadas enfermedades, aunque la realidad es que estos casos representan modificaciones en la dieta y no una dieta en sí misma.

Por otra parte, se considera que una dieta beneficiosa para la salud del ser humano, es decir, **una dieta balanceada y equilibrada**, debe contener la cantidad suficiente de calorías y nutrientes esenciales para el correcto crecimiento y desarrollo del organismo en cada una de las etapas de la vida.

En ésta guía conoceremos 2 tipos de dietas:

- Dieta vegetariana
- Dieta Vegana

Dieta Vegetariana: Son aquellas formadas principalmente por verduras, frutas, legumbres, semillas y frutos secos. Se caracterizan por no tener carnes de ningún tipo. Pero sí pueden incluir huevos y lácteos.

Dieta Vegana: Es similar a la vegetariana, pero, además de no incluir carnes deja fuera productos lácteos, huevos y todo alimento que contenga algún ingrediente de origen animal, pastas y el pan común, que contienen huevos o leche.

Parece que cada vez más personas se apuntan a seguir la dieta vegana o vegetariana. Llevar a cabo este tipo de dietas es una decisión a menudo muy vinculada con el cuidado y respeto a los animales, aunque los hay que siguen esta tendencia por moda o por los beneficios para el

organismo que se asegura que conllevan estas dietas. No obstante, la dieta vegana y vegetariana puede tener graves consecuencias para la salud.

¿Cuáles son las consecuencias de estas dietas?

Determinadas **vitaminas** sólo se encuentran en **productos de origen animal**. Por lo que es común la aparición de anemia en quienes llevan una dieta vegana. Para que esta carencia no repercuta negativamente en la persona, el vegano deberá tomar suplementos de ésta y de todas aquellas vitaminas que no se encuentren en los alimentos vegetales.

En cuanto a las **proteínas**, presentes especialmente en **alimentos de origen animal**, ayudan a mantener los huesos, piel, músculos y órganos en las condiciones adecuadas. En el caso de sólo consumir vegetales se tendrán que tomar a diario productos concretos como los frutos secos, las semillas, legumbres o productos de soja para que el cuerpo disponga de la cantidad necesaria de proteína.

Los **ácidos grasos** como el Omega-3, **presente en huevos y pescado**, que promueven el tejido sano y el desarrollo de órganos como el cerebro o la salud cardiovascular. Y es que, la **deficiencia** de estos nutrientes contribuye al **deterioro cognitivo**, la **depresión** y otras enfermedades como el **Alzheimer y el Parkinson**.

Además, estas dietas pueden presentar riesgos aún más graves en ciertas etapas de la persona, como son la de **crecimiento** y durante el **embarazo**, cuando se incrementan ciertas necesidades alimentarias. Lo conveniente es asegurarse de tener un consumo equilibrado y variado de alimentos que aporte todos los nutrientes indispensables para un correcto estado de salud.