



Estimado/a estudiante, quedarse en casa es un medio de evitar infectarse con el COVID-19, pero es una medida que interrumpe la vida tal y como lo conocíamos. Es natural sentirnos estresados, ansiosos, tener miedo y afligirnos por la soledad. Es esencial que durante el tiempo que pasemos encerrados cuidemos la salud física y mental. Por ejemplo:

- **Ayuno de redes sociales:** deje de ver, leer o escuchar las noticias, incluso los medios sociales. Escuchar sobre la pandemia reiteradamente puede afectarlo.
- **Cuide su cuerpo.** Respire profundamente, estírese o medite. Trate de comer alimentos saludables y comidas bien balanceadas, hacer ejercicio con regularidad, dormir lo suficiente, y evitar el alcohol y las drogas.
- **Hágase un tiempo para relajarse.** Trate de hacer otras actividades que disfrute.
- **Comuníquese con otras personas.** Hable con las personas en quienes confía sobre sus preocupaciones y cómo se está sintiendo.
- **Mantenga rutinas de sueño,** duerma entre 7 a 8 horas.

Unidad 1: ¿Cómo contribuir a mi salud y la de los demás?

Estimadas y estimados, estamos trabajando en como contribuir a mi salud y la de los demás, la semana pasada, les dejamos la interrogante de cómo esta nuestra salud, para lo cual tenían que leer los link enviados y guiarse por las preguntas planteadas, recordar que las dudas las pueden realizar al correo esepulveda@sanfernandocollege.cl. fespina@sanfernandocollege.cl

Objetivo de aprendizaje	Habilidades	Curso
- Analizar, sobre la base de la investigación, factores biológicos, ambientales y sociales que influyen en la salud humana. - Establecer que es una dieta vegana y vegetariana. - Identificar beneficios y riesgos de seguir algún tipo de dieta.	Conocer Comprender Analizar Establecer Aplicar Realizar	3° medio __

Esta semana el tema a trabajar será: **Dietas vegetarianas y veganas: beneficios y riesgos.**

El producto que deberán realizar en grupo (los mismos de la semana pasada) es un video (o ppt dado la situación que estamos viviendo) que muestre en qué consisten estas dietas, beneficios y riesgos.

El propósito de la actividad es: Identificar y dar a conocer mediante un video riesgos y beneficios de adoptar dietas vegetarianas y veganas en la adolescencia, considerando el aporte de nutrientes que estas pueden generar (exceso o falta de algún nutriente).

Queremos dejar claro que la idea no es exponer si está a favor o en contra de estas dietas o algún otro tipo, bajo ningún punto de vista se deben realizar juicios valóricos o éticos sobre la opción de cada persona a seguir alguna determinada forma de vivir o dieta, la idea es investigar en qué consisten, si existen beneficios o riesgos asociados a los nutrientes que aportan estas, comparadas con las dietas tradicionales que agregan carne o productos derivados de los animales, embutidos u otros.

Para partir, investiga y contesta las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles de estos alimentos son de origen vegetal?
- ¿Y de origen animal?
- ¿Cuáles tienen componentes de ambos tipos?
- ¿Qué saben sobre el vegetarianismo y el veganismo?

Conceptos básicos:

- Dietas vegetarianas: Son aquellas formadas principalmente por verduras, frutas, legumbres, semillas y frutos secos. Se caracterizan por no contener carne 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, como las pastas y el pan común, que contienen huevos o leche.

- Nutrición: Se refiere a los procesos mediante los cuales los organismos extraen y utilizan las sustancias nutritivas presentes en los alimentos y que son necesarias para realizar las diferentes funciones vitales.

- Nutrientes: Sustancias contenidas en los alimentos que participan en las reacciones metabólicas de los organismos. Hay básicamente cinco tipos de nutrientes: proteínas, lípidos, carbohidratos, vitaminas y sales minerales.

- Dieta equilibrada. Aquella dieta formada por alimentos que aportan una variedad y cantidad adecuada de nutrientes que el organismo requiere para cumplir todas sus funciones vitales.

El video tiene que responder las siguientes preguntas:

- ¿Qué nutrientes están ausentes o en baja proporción en las dietas vegana y vegetariana?, ¿qué trastornos en la salud genera su ausencia?
- ¿Las dietas ricas en grasas tienen un mayor aporte de nutrientes que las veganas o vegetarianas?
- ¿Qué nutrientes están ausentes o en baja proporción en las dietas bajas en calorías?
- ¿Estas dietas presentan algunas ventajas nutricionales? ¿Son exclusivas de ellas?
- ¿Por qué es recomendable consultar a un médico especialista antes de hacer cambios drásticos en la dieta?

Duración video: mínimo 5 minutos, máximo 10. Si realiza ppt, tiene que calcular tiempo de presentación de 5 a 7 minutos.

Recordar que el trabajo se hace desde sus casas (vía internet), no visites a los demás miembros del grupo.

Link para investigar:

https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182013000200006&lng=en&nrm=iso&tlng=en

<https://bit.ly/36sxzCr>. Nutrición y alimentación humana, Universidad de Murcia

<https://www.alimmenta.com/dietas/dietas-vegetarianas/>

https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182017000300218

<https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-dietas-vegetarianas-13074471>

<http://openaccess.uoc.edu/webapps/o2/bitstream/10609/58407/3/fandreuiTFM211216.pdf>