



GUIA DE TRABAJO  
CIENCIAS PARA LA CIUDADANIA

INSTRUCCIONES GENERALES:	CONTENIDOS:
<ul style="list-style-type: none"><li>• Realizar en el cuaderno de asignatura las interrogantes que se presentan sobre proyecto de las dietas y sus riesgos.</li><li>• Dichas respuestas lo deben hacer a modo personal es decir con sus propias palabras, recordar que debe ser coherente al momento de responder.</li><li>• Realizar un glosario si encuentran alguna palabra que desconozcan.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dietas.</li></ul>



### Proyecto: Dietas vegetarianas o veganas: ¿algunos riesgos?

#### Objetivo:

Identificar y dar a conocer mediante un video riesgos de adoptar dietas vegetarianas y veganas en la adolescencia, considerando la falta de algunos nutrientes que estas pueden ocasionar.

#### Antecedentes:

**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 tipo de alimento que contenga algún ingrediente de origen animal, como las pastas y el pan comunes, que contienen huevos o leche.

#### 1. ¿Cuál es el reto?

Producir un video que dé a conocer a la comunidad los riesgos asociados a la falta de algunos nutrientes en las dietas vegana y vegetarianas para los adolescentes y niños.





**Actividad:**

Busque información en distintas fuentes (libros, revistas, periódicos, internet) y conteste las siguientes preguntas:

1. ¿Qué son los nutrientes?
2. ¿Cuáles son las principales funciones de cada tipo de nutrientes?
3. ¿Qué nutrientes están ausentes o en baja proporción en las dietas vegana y vegetariana?  
¿Qué trastornos en la salud genera su ausencia?
4. ¿Estas dietas presentan algunas ventajas nutricionales? ¿Son exclusivas de ellas?
5. ¿Por qué es recomendable consultar a un médico especialista antes de hacer cambios drásticos en la dieta?