



**30 DE MARZO**

Profesora: Jacqueline Carvajal

NIVEL	<b>3º MEDIO A B C D</b>
ASIGNATURA	<b>CIENCIAS PARA LA CIUDADANIA</b>
OA	IOA.1 Investigar y comparar diversas medicinas (incluyendo la convencional, la tradicional de nuestros pueblos originarios y la complementaria alternativa) considerando su origen, conocimientos y prácticas para la resolución de problemas de salud cotidianos.
I.E/C.E	I.E 1. Identificar y dar a conocer mediante un video o diapositivas riesgos de adoptar dietas vegetarianas y veganas en la adolescencia, considerando la falta de algunos nutrientes que estas pueden ocasionar.
ACTIVIDAD	Producir un video o diapositivas, asociados a la falta de algunos nutrientes en las dietas vegana y vegetarianas para los adolescentes y niños.
RECURSOS A UTILIZAR	Texto de estudio Ciencias para la Ciudadania 3º medio, internet, computador, varios
TIPO DE EVALUACION	Sumativa
MODALIDAD DE ENTREGA	Via correo electronico jacqueline.carvajal.araya

### Plan de Trabajo

**30 DE MARZO**

#### **1.- Dietas vegetarianas o veganas: ¿algunos riesgos?**

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.

¿Qué son los nutrientes? ¿Cuáles son las principales funciones de cada tipo de nutriente?

#### **2.- ¿Cuál es el reto?**

Producir un video o diapositivas 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.

#### **3.- Planificación**

Utilicen la pauta de planificación. (Entregada al final de la hoja)

Antes de hacer diapositivas o un video informativo, deben:

- Ordenar información .
- Definir los recursos visuales que utilizarán (esquemas, tablas comparativas, gráficos).
- Planificar el trabajo considerando el tiempo asignado. 15 minutos

#### **4.- Recuérdeles la importancia de seleccionar recursos visuales para incluir en el video (imágenes, infografías, tablas, gráficos).**

Refuerce los siguientes conceptos durante el desarrollo del proyecto:

- **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.

#### **5.- Plantee preguntas como las siguientes:**

¿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?

#### **6.- Utilizar estos links para ayudar a buscar información**

Links y bibliografía

- Estudio sobre conocimientos alimentarios de vegetarianos y veganos chilenos:

[https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S071775182013000200006&lng=en&nrm=iso&tlng=en](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S071775182013000200006&lng=en&nrm=iso&tlng=en)

- Libro en PDF: Nutrición y alimentación humana, Universidad de Murcia:

<https://bit.ly/36sxzCr>

### **PLANIFICACIÓN DEL PROYECTO**

- Título del proyecto:
- Duración:
- Asignaturas/Disciplinas que abarca:
- Curso:
- Alumno(a) :
- Profesor(a):
- Contenidos previos necesarios:
- Contenidos investigados:
- Habilidades y actitudes requeridas:
- Fuentes consultadas:
- Propósito del proyecto (reto):
- Tiempo:
- Materiales necesarios:
- Producto del proyecto (esbozo del producto: modelo, diseño experimental, encuesta, recurso multimedial, entre otros):