

Asignatura: NUTRICIÓN PARA EDUCADORES

Curso: 2010-2011

Tipo: OPTATIVA (VIRTUAL)

Créditos: 6 (3T + 3P)

Carácter: CUATRIMESTRAL

Titulación: MAESTRO EDUCACIÓN INFANTIL

Profesor: Dra. CARMEN ENRIQUE MIRÓN

Área: QUÍMICA INORGÁNICA

6 créditos ECTS: 150 horas de trabajo del alumno/(año=cuatrimestre)

Nivel, requisitos, idioma en que se imparte:

Se imparte en castellano.

Descriptores (B.O.E.):

Nutrición: concepto, objetivos y funciones. Nutrientes: estructura química, funciones y utilización digestiva y metabólica. Requerimientos nutricionales, ingestas recomendadas y objetivos nutricionales. Grupos de alimentos: Alimentos hidrocarbonados.. Hortalizas, frutas y verduras. Alimentos proteicos. Grasas y aceites. Nutrición en distintas situaciones fisiológicas. Nutrición y salud. Higiene y tecnología alimentaria.

Contexto dentro de la Titulación:

Favorece la adquisición de hábitos nutricionales saludables que después deberán transmitir a los niños en el ejercicio de su labor profesional. Ayuda a conocer las necesidades nutricionales del niño en edad escolar, indispensables para un buen desarrollo corporal, afectivo y psíquico así como para el rendimiento escolar.

Objetivos generales de la asignatura:

1. Proporcionar los conocimientos básicos actualizados sobre alimentación y su influencia en la salud.
2. Seleccionar del amplio campo de la alimentación y salud los temas claves para que se puedan adquirir comportamientos y hábitos saludables en relación con la alimentación.
3. Orientar la intervención educativa a lo largo de la etapa escolar en el ámbito de la alimentación saludable.

Competencias (específicas):

1. Competencias Transversales / Genéricas

- Capacidad de trabajo autónomo y toma de decisiones.
- Comunicación correcta, coherente y apropiada, oral y escrita para aplicarla al aula y fuera de ella.
- Capacidad de trabajo en equipo dentro y fuera del aula (habilidad para relacionarse con todos los colectivos implicados en la enseñanza para el trabajo en equipo interdisciplinar, así como con profesionales especializados que puedan ayudar al desarrollo de los aprendizajes).
- Habilidades para la obtención y análisis crítico de la información útil para ejercer como maestro.
- Capacidad crítica, de análisis y de autoevaluación tanto del propio trabajo como del trabajo en grupo.
- Comportamiento ético y responsable como estudiante, ciudadano y como alumno.
- Discernir selectivamente la información audiovisual que contribuya a los aprendizajes, a la formación cívica y a la riqueza cultural.
- Iniciativa y espíritu emprendedor.
- Comprender la función, las posibilidades y los límites de la educación en la sociedad actual y las competencias fundamentales que afectan a los colegios y a sus profesionales.

2. Competencias Específicas

2.1. Cognitivas (saber)

- Que conozcan y entiendan los conceptos básicos relacionados con la nutrición y la alimentación, los nutrientes y sus funciones así como los aspectos relacionados con la elaboración de dietas equilibradas.
- Que conozcan la trascendencia que tiene para la salud la práctica de buenos hábitos alimentarios así como la importancia social del hecho alimentario en todas sus dimensiones.
- Que sepan valorar la relación existente entre la imagen corporal, la autoestima y el bienestar físico, psíquico y social en relación con el patrón de consumo de alimentos
- Que sean capaces de aplicar dichos conocimientos a la etapa de Educación Primaria.

2.2. Procedimentales (saber hacer)

- Que sean capaces de crear, seleccionar y evaluar materiales curriculares destinados a promover el desarrollo de hábitos saludables entre los niños y niñas en edad escolar.
- Que desarrollen habilidades relacionadas con el cálculo numérico para la elaboración de dietas equilibradas adecuadas a las necesidades fisiológicas de las diferentes edades.
- Que sean capaces de interpretar la información mostrada en el etiquetado de los alimentos.
- Que sean capaces de potenciar en los niños y niñas el conocimiento y control corporal y los beneficios que éstos tiene sobre la salud.

2.3. Actitudinales (ser)

- Que sean sensibles hacia la necesidad de adquirir hábitos alimenticios saludables.
- Que sean sensibles a la aceptación de otras culturas alimentarias así como la solidaridad en el uso de los recursos alimentarios.
- Que sean críticos y reflexivos en relación a la información recibida sobre alimentación, nutrición y productos alimenticios a través de los medios de comunicación de masas.

Contenidos de los programas teórico y práctico:

1. Programa de teoría:

TEMA 1: EDUCACIÓN NUTRICIONAL

Educación para la salud y Educación nutricional. Hábitos alimentarios. Factores socioculturales que afectan al consumo de alimentos. Nuevas tendencias en los hábitos alimentarios. Aspectos que pueden ayudar a reforzar hábitos adecuados o a eliminar los inadecuados.

TEMA 2: PRINCIPIOS GENERALES DE NUTRICIÓN

Breve introducción a los conceptos básicos. Nutrición: objetivos. Alimentación: funciones. Relación alimentación/nutrición. Dietética. Necesidades y recomendaciones. Nutrientes y alimentos. Tipos especiales de alimentación. La dieta equilibrada. La dieta mediterránea.

TEMA 3: METABOLISMO ENERGÉTICO, CONSUMO DE ALIMENTOS Y GASTO CORPORAL

Introducción. Medida del contenido energético de los alimentos y su utilización por el cuerpo humano. Necesidades energéticas del cuerpo humano. Regulación de la ingesta calórica. Obesidad y depósito de energía corporal. Aumento y pérdida de peso.

TEMA 4: ALIMENTOS. COMPOSICIÓN Y PROPIEDADES

Antecedentes de las clasificaciones de alimentos. Representaciones gráficas. Los grupos de alimentos: grupo de la leche; grupo de las carnes; grupo de las frutas y verduras; grupo del pan y los cereales; grupo de las grasas y azúcares. Valor nutritivo: tablas de composición de los alimentos. Elaboración de dietas.

TEMA 5: NUEVOS ALIMENTOS

Introducción. Aplicaciones de la biotecnología al campo de la alimentación y nutrición. Nuevos alimentos: alimentos ecológicos, alimentos transgénicos, alimentos funcionales, alimentos nutracéuticos, suplementos alimentarios, alimentos-medicamento. Productos para alimentación especial. Legislación.

TEMA 6: TECNOLOGÍA CULINARIA

Introducción. Procedimientos de cocción: tiempo y medios de cocción. Cocción en medio acuoso. Cocción en medio graso. Cocción en medio gaseoso: asados. Efecto de la tecnología culinaria sobre el valor nutritivo de diferentes grupos de alimentos.

TEMA 7: CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Objetivos de la conservación. Conservación por calor: pasteurización, esterilización. Conservación en frío: refrigeración, congelación, liofilización o criodeshidratación. Otras técnicas: antisépticos, ahumado, deshidratación, irradiación. Alteración del valor nutritivo por las diferentes técnicas de conservación.

TEMA 8: LOS CONTAMINANTES DE NUESTRA ALIMENTACIÓN

Aditivos alimentarios. Colorantes. Conservantes. Antioxidantes. Agentes de textura. Residuos de los productos de tratamiento: los pesticidas. Nitratos. Micotoxinas: aflatoxinas, patulina.

TEMA 9: NUTRICIÓN Y CRECIMIENTO

Nutrición y crecimiento. Periodos de crecimiento en la infancia. Tablas de crecimiento. La alimentación durante el periodo escolar. Menús escolares. Cómo adaptar los menús escolares a las necesidades específicas de los niños.

TEMA 10: PROBLEMAS NUTRICIONALES Y TRASTORNOS DEL COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO

Alimentación y nutrición: relación dieta-salud. Problemas nutricionales de las sociedades avanzadas. Enfermedades cardiovasculares. Neoplasias. Diabetes tipo 2. Obesidad. Enfermedades esqueléticas. Enfermedad oral (caries). Alergias alimentarias. Trastornos del comportamiento alimentario: anorexia y bulimia.

Contenidos de los programas teórico y práctico:

2. Programa de prácticas:

1. Evaluación del estado nutricional: medidas antropométricas
2. Cálculo del valor energético de los alimentos
3. Cálculo del gasto energético diario
4. Valoración calórica de platos tradicionales
5. Elaboración de dietas equilibradas
6. Procesos culinarios: Reblandecimiento de la celulosa
7. Etiquetado: análisis de la información proporcionada por las etiquetas de los productos alimenticios e identificación de aditivos.
8. Diseño y elaboración de un menú escolar semanal.

Bibliografía recomendada (básica):

1. ALFREDO MARTÍNEZ, J. (1999). *Fundamentos teórico-prácticos de nutrición y dietética*. Madrid: Editorial McGraw-Hill – Interamericana de España, S.A. U.
2. ASTIASARÁN, I y ALFREDO MARTÍNEZ, J. (2000). *Alimentos: composición y propiedades*. Madrid: Editorial McGraw-Hill – Interamericana de España, S.A. U.
3. BANET, E. *et al.* (2004). *Educación para la salud: la alimentación*. Barcelona: Editorial GRAÓ.
4. CERVERA, P; CLAPES, J. y RIGOLFAS, R. (1999). *Alimentación y dietoterapia*. Madrid: Editorial McGraw-Hill – Interamericana de España, S.A. U.
5. DELEUZE ISASI, P. (2002). *Legislación alimentaria. Código alimentario español y disposiciones complementarias*. (7ª edición). Madrid: Editorial Tecnos.
6. DUPIN, H; CUQ, J.L. y MALEWIAK, M.I. (1997). *La alimentación humana*. Barcelona: Editorial Bellaterra, S.A.
7. GARCÍA OLMEDO, F. (2001). *Entre el placer y la necesidad. Claves para una dieta inteligente*. Barcelona: Editorial Crítica, S.A.
8. GÓNZALEZ, C. Y ALCAÑIZ, I. (2006). *Gordito no significa saludable*. Barcelona: Grijalbo.
9. GRANDE COVIÁN, F. (1993). *Nutrición y salud*. Madrid: Ediciones Temas de Hoy, S.A.
10. GRANDE COVIÁN, F. (2000). *La alimentación y la vida*. Madrid: Editorial Debate, S.A.
11. MARTÍNEZ, J.R. Y POLANCO, I. (2007). *El libro blanco de la alimentación escolar*. Madrid: McGraw-Hil Interamericana de España, S.A.U.
12. MARTÍNEZ MONZÓ, J. Y GARCÍA SEGOVIA, P. (2001). *Nutrición Humana*. Valencia: Editorial Universidad Politécnica de Valencia
13. ORTEGA ANTA, R.M. (2007). *Nutrición y alimentación en promoción de la salud*. Madrid: Consejería de Sanidad.
14. ROSET, M.A. (Coord.) (2008). *Cocinamos. Talleres de cocina en la escuela (6-12)*. Barcelona: GRAÖ.
15. RUIZ JIMÉNEZ, M.A. (2008). *El gran libro de la nutrición infantil*. Barcelona: Paidós Ibérica, S.A.
16. VON CRAMM, D. (204). *Los niños quieren saber...cómo y qué comer*. Barcelona: Everest., S.A,

Metodología y actividades formativas:

CLASES TEÓRICAS (1,8 créditos): Las clases de carácter teórico consistirán en una exposición oral por parte del profesor en donde se abordarán los contenidos mínimos que el alumno debe saber y dominar planteándolos desde situaciones concretas y reales. Los alumnos dispondrán, previamente, del material que se tratará en cada clase.

CLASES PRÁCTICAS (1,4 créditos): Las clases prácticas presenciales se realizarán por grupos previamente establecidos. Los alumnos dispondrán con antelación de los guiones de prácticas para el desarrollo adecuado de las mismas

TRABAJOS ACADÉMICOS DIRIGIDOS (0,6 créditos): los alumnos realizarán un trabajo creativo en donde pondrán en práctica algunos de los aspectos teórico-prácticos debatidos en clase adecuándolo a la especialidad que cursan.

TUTORÍAS (0,4 créditos)

ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN PRESENCIALES (escritas y orales) (0,4 créditos)

ESTUDIO INDEPENDIENTE DEL ALUMNO (1,4 créditos)

Evaluación:

La evaluación tendrá carácter global por lo que será continua y formativa.

Criterios de evaluación:

- Asistencia a clases teóricas y prácticas presenciales.
- Asistencia a las tutorías con actitud participativa.
- Dominio de los contenidos teóricos y prácticos.
- Adquisición de habilidades y destrezas prácticas.
- Elaboración de trabajos académicos dirigidos.

Instrumentos de evaluación:

- Observación del alumnado.
- Pruebas escritas y/u orales teóricas y prácticas.
- Análisis de trabajos.
- Exposiciones orales.

En cuanto a la **calificación**, en el siguiente cuadro se desglosa la contribución de cada uno de los criterios de evaluación en la nota final:

MATERIA A EVALUAR	% SOBRE NOTA FINAL
Asistencia a clases teóricas y prácticas (obligatorias; máximo faltas: 15%)	10
Asistencia a tutorías (obligatorias; máximo faltas 15%)	10
Dominio contenidos teóricos y prácticos (Evaluación)	40
Elaboración de trabajos académicos dirigidos	20
Exposiciones orales	20

Además, el alumno debe aprobar todas las partes para poder superar la asignatura, teniendo que superar la asistencia, los exámenes, la memoria de actividades y los trabajos académicos dirigidos para poder hacer media en la asignatura.

Calendario (programación):

Para la planificación por semanas se han agrupado las horas presenciales en módulos de 4h/semana. Se completan las horas presenciales con las exposiciones orales que los alumnos deben realizar (en grupos) a las que dedicamos 6 horas, distribuidas en las dos últimas semanas del cuatrimestre.

Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6
Tema 1 (2h)	Tema 3 (2h)	Práctica 1 (2h)	Práctica 3 (2h)	Tema 5 (2h)	Práctica 5 (2h)
Tema 2 (2h)	Tema 4 (2h)	Práctica 2 (2h)	Práctica 4 (2h)	Tema 6 (2h)	Práctica 6 (2h)
Semana 7	Semana 8	Semana 9	Semana 10	Semana 11	Semana 12
Tema 7 (2h)	Tema 9 (2h)	Práctica 7 (2h)		Exposición Oral (3 h)	Exposición Oral (3 h)
Tema 8 (2h)	Tema 10 (2h)	Práctica 8 (2h)			

Actividad	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	THP
CT	U1 (2h) U2 (1h)	U2 (3h)		U3(2h)	U4(2h)		U5(3h)			U6(2h)		U6(1,5h)		17,5
CP			U2(3h)	U3(1h)	U3(1h)	U4(2h)			U5(3h)	U5(1h)	U6(3h)			14
TAD			AG1			AG2								
AEP								EO1 EO2					EO3	
T			T1			T2					T3			
EIA	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h		3h	3h	3h	1,5h		31,5