

## Título Propio en Nutrición, Alimentación y Salud – 600 horas

### OBJETIVO GENERAL

Se pretende estudiar el efecto que tienen los nutrientes en el organismo, proporcionando los conocimientos básicos para una alimentación equilibrada y saludable, de forma que podamos garantizar un buen consejo dietético.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Estudiar los aspectos nutricionales, fuentes, ingestas, necesidades energéticas recomendadas de los distintos nutrientes.

Aplicar normas nutricionales mediante la valoración nutricional del paciente y los últimos avances.

Conocer las necesidades nutricionales en las diferentes etapas de la vida para conseguir mayor bienestar.

Saber la importancia que tiene la alimentación para prevenir y controlar las diversas enfermedades, mejorando la calidad de vida.

Valorar los diferentes trastornos de la conducta alimentaria.

Proporcionar información sobre los requerimientos nutricionales en el deporte, para su mejor rendimiento, dando especial importancia a las dietas, hidratación y suplementación del deportista.

### CONTENIDOS

#### **Unidad Didáctica I: Nutrición y alimentación general (100 h)**

Tema 1: Fisiología y anatomía del aparato digestivo y endocrino

Tema 2: Fundamentos y Bioquímica de los alimentos

Tema 3: Composición de los alimentos

Tema 4: Valoración del estado nutricional

Tema 5: Higiene alimentaria

Tema 6: Toxicología alimentaria

Tema 7: Interacciones entre alimentos y medicamentos

Tema 8: Elaboración de dietas. Productos dietéticos.

Tema 9: Nutrición comunitaria.

Tema 10: Legislación alimentaria.

## **Unidad Didáctica II: Nutrición y alimentación en las diferentes etapas de la vida (100 h)**

- Tema 1: Nutrición infantil
- Tema 2: Nutrición en la mujer adulta
- Tema 3: Nutrición en edad avanzada

## **Unidad Didáctica III: Nutrición y alimentación en estados patológicos (100 h)**

- Tema 1: Malnutrición
- Tema 2: Alergias e intolerancias alimentarias
- Tema 3: Nutrición en patologías digestivas
- Tema 4: Nutrición en patologías hepática, biliar y pancreática
- Tema 5: Nutrición en patología endocrina
- Tema 6: Nutrición en patología cardiovascular
- Tema 7: Nutrición en patología renal
- Tema 8: Nutrición en osteoporosis
- Tema 9: Nutrición en cáncer y SIDA
- Tema 10: Nutrición artificial: enteral y parenteral.
- Tema 11: Alimentos funcionales.

## **Unidad Didáctica IV: Nutrición y alimentación en desórdenes alimentarios (100 h)**

- Tema 1: Alimentación en Obesidad
- Tema 2: Alimentación en desórdenes alimentarios: anorexia, bulimia y otros trastornos.

## **Unidad Didáctica V: Nutrición y alimentación en el deporte (100 h)**

- Tema 1: Objetivos y principios básicos de la nutrición en el deporte.
- Tema 2. Necesidades energéticas y nutricionales en el deporte: proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas y minerales.
- Tema 3. Medidas antropométricas del deportista.
- Tema 4. Hidratación y rendimiento físico. Bebidas especiales.
- Tema 5. La dieta del deportista. Recomendaciones dietéticas.
- Tema 6. Ayudas nutricionales en el deporte.

## **Unidad Didáctica VI: Proyecto Fin de Curso (100 h)**

## **Unidad didáctica VII: Orientación Profesional**

### PROGRAMACIÓN DE LOS CONTENIDOS TEÓRICOS:

La programación y estructuración de los contenidos teóricos se ha realizado progresivamente partiendo de los conceptos más generales a los más específicos. El objetivo de este diseño es establecer los fundamentos que permitirán al alumno realizar un aprendizaje significativo y, posteriormente, apoyar en los contenidos teóricos aprendidos, el desarrollo de los contenidos prácticos.

Para llevar a cabo el aprendizaje de los contenidos teóricos, el alumno deberá realizar una lectura comprensiva del material elaborado expresamente para esta acción formativa y consultar al formador todas las dudas que le surjan o aquellos aspectos en los que desee profundizar. Posteriormente deberá realizar las actividades de evaluación que se proponen y que están específicamente elaboradas para afianzar y reforzar el aprendizaje de estos contenidos teóricos. Estas actividades están adaptadas a las características de cada unidad didáctica y consistirán en algunos de los siguientes modelos:

- Cuestionarios de respuesta abierta: A través de este tipo de preguntas, los alumnos pueden desarrollar conceptos de especial importancia y, en caso necesario, también permiten interrelacionar conceptos e ideas, estableciendo estructuras dinámicas y complejas de aprendizaje.
- Ejercicios relacionales: Son actividades cuyo objetivo esencial es plasmar el aprendizaje elaborativo de los contenidos que el alumno ha realizado, poniendo en evidencia el mapa conceptual que ha generado con el estudio.
- Cuestionario de elección de respuestas múltiple: A través de este tipo de preguntas, buscamos que el alumno sepa distinguir y diferenciar conceptos, eligiendo las correctas y las que no lo son, siguiendo un razonamiento complejo.

Este tipo de programación metodológica de los contenidos teóricos facilita la transferencia y la aplicación de lo aprendido al puesto de trabajo al incidir en el pensamiento lógico y razonado y se adapta a las características que presentan los adultos en procesos de aprendizaje.

#### PROGRAMACIÓN DE LOS CONTENIDOS PRÁCTICOS:

El aprendizaje desde este enfoque metodológico se entiende como un proceso activo en el que las actividades juegan un papel fundamental en la adquisición de los contenidos prácticos. A través de estas actividades y de los recursos con los que cuenta el alumno se construye un entorno de aprendizaje constructivo.

Las actividades que se presentan, se adaptan a las características de cada unidad didáctica y a los conocimientos, habilidades y actitudes que se pretende conseguir con el desarrollo de la acción formativa.

Las actividades se ajustarán, en función de estos criterios, a algunos de los siguientes tipos y modelos:

- Resolución de casos prácticos: Se basa en el estudio detallado de situaciones específicas, reales o hipotéticas, relacionadas con la actividad laboral y en relación con los objetivos y contenidos del curso.
- Actividades de investigación: el objetivo fundamental de este tipo de actividades es inducir al alumno a la reflexión mediante el análisis, síntesis y evaluación de la información (bien la que le haya proporcionado expresamente el formador o la que el alumno mismo haya buscado, según los requerimientos de la actividad)
- Elaboración de mapas conceptuales: el alumno debe plasmar de manera gráfica las relaciones entre los conceptos planteados. Favorece la asociación de ideas, el establecimiento de relaciones conceptuales y el pensamiento lógico. También resulta de gran utilidad para desarrollar habilidades y actitudes relacionadas con el orden.

El desarrollo de estas estrategias metodológicas utilizadas para favorecer tanto el aprendizaje de los contenidos teóricos como prácticos será, por lo tanto, una combinación de las siguientes:

Método expositivo: a través de los materiales elaborados para la acción formativa y los documentos que el formador vaya aportando a lo largo de la impartición.

Método demostrativo: a través de los ejemplos y casos prácticos que apoyan el manual.

Método interrogativo: el formador fomenta el proceso de aprendizaje mediante el análisis de la corrección de las actividades y la participación del alumno a través de los distintos medios habilitados para tal fin. El formador realizará preguntas o sugerencias que permitirán al alumno profundizar y mejorar el proceso de aprendizaje.

Método por descubrimiento: fundamentado principalmente en las actividades de investigación y resolución de casos prácticos propuestas, así como en las herramientas que el alumno dispone (investigación bibliográfica, entorno web, enlaces de interés...).

### PROGRAMACIÓN DEL PROYECTO DE FIN DE CURSO:

Con objeto de evaluar la adquisición de los objetivos y contenidos a desarrollar en la materia, el alumno deberá realizar un proyecto de fin curso; tendrá que elegir uno de los puntos de la temática planteada a lo largo del curso y realizar un trabajo de investigación y valoración personal al respecto. Dicho proyecto deberá cubrir un tiempo estimado de 100 horas lectivas, y su contenido ha de estar adaptado a esas horas. El proceso de trabajo del alumno estará dirigido por el profesor, que realizará las tutorías necesarias para asegurar que el estudiante asimila correctamente los contenidos y progresa en la elaboración de su trabajo personal. Será condición indispensable para superar el curso la entrega y la obtención de la calificación de apto en dicho proyecto de fin de curso.