

CURSO DE PROMOCIÓN Y EXTENSIÓN EDUCATIVA

Alimentación y nutrición

(60 horas)

1. JUSTIFICACIÓN

Con este curso se pretende trasladar al consumidor mensajes nutricionales sencillos y recomendaciones alimentarias aplicables que estén de acuerdo con una moderna nutrición.

Hoy en día el consumidor recibe informaciones nutricionales y alimenticias que son difíciles de interpretar, en muchas ocasiones incapaces de aplicar y en otras claramente contradictorias. El objetivo general es el de educar en materia de alimentación, no solo por la desinformación existente, sino por la enorme cantidad de productos comerciales que invade nuestra despensa, a cuyo valor nutricional difícil de interpretar en muchas ocasiones se les acompaña de una publicidad que no siempre se caracteriza por su veracidad ni por sus deseos de proporcionar una base informativa que ayude mínimamente a la elección adecuada del consumidor y disminuya los riesgos sanitarios del consumo de alimentos.

Se pretende trabajar competencias que incidan en un mejor conocimiento de los alimentos, sus características, su valor nutricional, etcétera, así como el impacto que los procesos tecnológicos y culinarios ejercen sobre los mismos y también establecer fundamentos de estructura y función del cuerpo humano en relación a los aspectos bioquímicos básicos de la nutrición humana y su metabolismo.

La presente actividad incide en aspectos de educación para la salud y en otros relacionados con la educación para un consumo responsable.

2. RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS CLAVE

Competencia en comunicación lingüística. Comprender e interpretar adecuadamente las etiquetas de los alimentos para obtener información sobre la calidad de lo que comemos y el valor energético y alimenticio que nos puedan aportar.

Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. Obtener información relacionada con el valor energético de los alimentos en las etiquetas de los mismos. Utilizar el conocimiento científico acerca de la dieta mediterránea como herramienta imprescindible para llevar a cabo una alimentación equilibrada y saludable. Conocer los procesos básicos en la elaboración, transformación y conservación de los alimentos de origen animal y vegetal.

Competencia digital. En la actualidad el acceso universal y continuo a la información debe ser un factor primordial en un curso de estas características. Uso de internet y de medios audiovisuales con vídeos sobre alimentación y nutrición. Tratamiento de datos aprendiendo a interpretar la "Pirámide de los alimentos y la "Rueda de los alimentos". Identificar y clasificar los alimentos y productos alimenticios. Identificar las bases de una alimentación saludable.

Aprender a aprender. Promover y evaluar la adquisición de buenos hábitos alimenticios, perdurables y autónomos. Conocer los nutrientes, su función en el organismo, su

biodisponibilidad, las necesidades y recomendaciones, y las bases del equilibrio energético nutricional.

Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor. Adquirir hábitos de vida saludables referentes a la alimentación.

Conciencia y expresiones culturales. Relacionar la cultura alimentaria de un territorio y su impacto en la salud.

3. ASPECTOS INNOVADORES

El curso también está basado en un aprendizaje activo. Las personas adultas tienen que ser las protagonistas de su aprendizaje y el aula debe convertirse en un lugar de aprendizaje a partir de las experiencias y contextos personales. También tendrán especial importancia las estrategias de aprendizaje cooperativo, como los debates, y aportaciones del conocimiento del propio alumno en temas alimenticios.

4. OBJETIVOS

Los objetivos generales que se plantean con este curso son:

- Adquirir conocimientos en materia de alimentación y nutrición para el establecimiento de hábitos alimentarios saludables.
- Conocer los tipos de alimentos, sus propiedades, composición y la frecuencia de consumo de los mismos.
- Identificar los nutrientes contenidos en los alimentos y sus principales funciones en el organismo: Vitaminas, hidratos de carbono, lípidos, proteínas, minerales, fibra.
- Reconocer el papel de la nutrición en la consecución de la salud.
- Valorar la importancia de una dieta mixta y equilibrada.
- Valorar la importancia de la actividad física y el ejercicio en el mantenimiento del peso y en la consecución de la salud.
- Desarrollar conocimientos sobre el manejo y conservación de los alimentos.
- Concienciar y sensibilizar ante la problemática de las intoxicaciones alimentarias.

5. CONTENIDOS

Los contenidos a desarrollar en el curso son los siguientes:

- Concepto de salud y dieta mediterránea.
- Papel de la nutrición en la consecución de la salud.
- La malnutrición como responsable de la enfermedad.
- Principales enfermedades relacionadas con la dieta y la alimentación.

- Objetivos de la nutrición (aporte de energía, formación de estructuras corporales, regulación de procesos metabólicos).
- Nutrientes y alimentos (tipos, funciones, utilización digestiva, contenido en nutrientes de los alimentos, grupos de alimentos, dieta mixta y equilibrada).
- El peso como indicador global de la salud (causas y efectos no saludables del sobrepeso, peso adecuado, gasto energético).
- Alimentos hidrocarbonatos (cereales, azúcar, frutas, verduras, hortalizas, leche y derivados).
- Proteína y calidad proteica (necesidades en distintas situaciones fisiológicas, calidad de la proteína de la dieta).
- Carnes y derivados cárnicos (contenido en grasa, vitaminas y minerales de las carnes, vísceras, embutidos).
- Pescados (la grasa y otros nutrientes).
- Crustáceos y moluscos.
- Huevos: valor nutricional, frecuencia de consumo.
- Legumbres y frutos secos.
- Métodos culinarios para los alimentos proteicos. Coccción y asado.
- Grasas y aceites (tipos, relación con la salud, recomendaciones).
- Requerimientos nutricionales e ingestas según etapa de la vida.
- Valoración nutricional de una comida.
- Etiquetado de los productos: nombre, caducidad, composición...
- Alteraciones de los alimentos. Riesgos para la salud: toxiinfecciones e intoxicaciones alimentarias.
- Hábitos higiénicos en la manipulación de los alimentos.

6. METODOLOGÍA

La metodología atenderá a las siguientes características:

- Un enfoque eminentemente práctico, de modo que los alumnos se vean obligados a manipular la información, los textos y el material que se les ofrezca.
- Un papel activo por parte del alumnado, con sesiones abiertas al diálogo siendo la persona adulta quien, en último término, construye su propio aprendizaje.
- Debe favorecerse la valoración del propio aprendizaje. Por ello, será preciso incidir en actividades que permitan la indagación, el planteamiento y resolución de problemas de la vida cotidiana, así como búsqueda y procesamiento de la información.
- Flexible, adaptada al nivel de conocimientos previos e inteligencias múltiples, evitando que los contenidos resulten excesivamente rígidos. En el mismo contexto y con un carácter funcional, tratar de que los conocimientos adquiridos puedan utilizarlos en circunstancias reales, fomentando el interés por el aprendizaje y destacando la utilidad de lo aprendido.
- Tratamiento sencillo de los temas sin perder el rigor.
- Una orientación práctica que asegure la vinculación del ámbito escolar con contextos habituales y con el mundo del trabajo.
- Las tecnologías de la información y la comunicación han de constituir una herramienta cotidiana en las actividades de enseñanza aprendizaje.

- Grupal, fomentando el trabajo en grupo con metodologías cooperativas. Las técnicas de trabajo cooperativo conducen a la interacción entre los alumnos y llevan necesariamente al intercambio de informaciones y a compartir estrategias de aprendizaje. Para conseguir todo esto, se fomentará el trabajo en grupo, el comentario y la crítica de artículos de prensa, revistas vídeos, relacionados con el tema, a través de la organización de coloquios participativos. Elaboración de proyectos de investigación grupales y cooperativos.
- Se opta por un método activo, con realización de las actividades propuestas durante la clase, fomentando la participación, pero sin olvidar el trabajo individual. Todo ello como vehículo para conseguir los objetivos expresados con anterioridad.

7. DURACIÓN DEL CURSO

El curso tendrá una duración total de 60 horas, distribuidas según las necesidades del alumnado y la disponibilidad horaria del centro de forma anual, cuatrimestral o bimestral.

8. MATERIALES

- Material de elaboración propia.
- Medios TIC y enlaces web relacionados.
- Revistas de carácter científico o prensa.
- Manual del manipulador de alimentos del Gobierno de Aragón.

9. EVALUACIÓN

9.1. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SU CONCRECIÓN

- Demostrar conocimientos en materia de alimentación y nutrición para el establecimiento de hábitos alimentarios saludables.
- Conocer los tipos de alimentos, sus propiedades, composición y la frecuencia de consumo de los mismos.
- Identificar los nutrientes contenidos en los alimentos y sus principales funciones en el organismo: vitaminas, hidratos de carbono, lípidos, proteínas, minerales, fibra.
- Reconocer el papel de la nutrición en la consecución de la salud.
- Valorar la importancia de una dieta mixta y equilibrada.
- Valorar la importancia de la actividad física y el ejercicio en el mantenimiento del peso y en la consecución de la salud.
- Demostrar conocimientos sobre el manejo y conservación de los alimentos.
- Demostrar concienciación y sensibilización ante la problemática de las intoxicaciones alimentarias.

Para precisar estos criterios de evaluación, se verificará el nivel de adquisición de los contenidos en base a estos indicadores de concreción:

<i>Adquisición insuficiente</i>	El alumno no alcanza un mínimo aceptable y necesita una mejora sustancial.
<i>Adquisición básica</i>	El alumno alcanza un mínimo aceptable, aunque es susceptible de mejora.
<i>Adquisición excelente</i>	El alumno evidencia una adquisición excepcional, por encima del mínimo.

9.2. PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Los procedimientos e instrumentos de evaluación serán variados, teniendo en cuenta la actitud activa ante el aprendizaje, así como el trabajo llevado a cabo en el aula y una verificación de conocimientos, poniendo el acento en la superación personal y evitando en la medida de lo posible la competitividad y la valoración excesiva de las calificaciones.

9.3. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Sobre los instrumentos antes referidos, se valorará, en primer lugar, que la asistencia a clase supere el 50% para que el alumnado pueda ser evaluado, de acuerdo con los siguientes porcentajes:

- Conocimientos adquiridos: 40%
- Trabajo realizado: 40%
- Actitud activa y participativa: 20%