

# Alimentación, higiene y educación

## ÍNDICE

---

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Asignatura                    | 3  |
| Presentación                  | 3  |
| Contenidos                    | 4  |
| Recursos                      | 6  |
| Metodología                   | 8  |
| Evaluación y calificación     | 9  |
| Orientaciones para el estudio | 10 |



## Asignatura

### Alimentación, higiene y educación

|   |   |
|---|---|
| Denominación de la asignatura             | Alimentación, higiene y educación   |
| Grado al que pertenece                    | Maestro en Educación Primaria   |
| Responsable del Título de Grado           | José Fernando Calderero Hernández<br>(Decano de la Facultad de Educación) |
| Créditos ECTS                             | 4   |
| Curso y cuatrimestre en el que se imparte | Primer curso, primer cuatrimestre   |
| Carácter de la Asignatura                 | Básica  |

## Presentación

Los hábitos y estilos de vida actuales no son procesos íntimos e individuales, dependen de la situación sociocultural y económica del entorno. Por ello, la educación en nutrición debe plantearse desde una **perspectiva comunitaria**, donde la escuela pasa a ser un elemento más de enseñanza de conocimientos, valores, hábitos y actitudes favorables de una manera gradual y sistemática.

La educación en alimentación se plantea como una disciplina encuadrada en el área de **educación para la Salud**. La salud está influida por gran cantidad de factores, entre los que destaca la alimentación.

La idea fundamental de esta asignatura es profundizar en las **relaciones mutuas entre los aspectos nutricionales y de salud e higiene**. Ofrecerá al maestro información, pautas y espacios de reflexión para que, en su futuro desempeño profesional, **ayude a sus alumnos a ser conscientes de la importancia de adquirir buenos hábitos alimenticios e higiénicos**. También lo preparará para detectar posibles trastornos que puedan requerir la intervención de otros especialistas y para ayudar a las familias.

## Contenidos

---



### **Tema 1. Alimentación y nutrición**

Definición de los principales conceptos  
Hábitos alimentarios

### **Tema 2. Energía y nutrientes**

Importancia de la energía  
Componentes del consumo de energía  
Nutrientes y balance energético  
Las necesidades de energía

### **Tema 3. Macronutrientes**

Hidratos de carbono  
Grasas o lípidos  
Proteínas

### **Tema 4. Micronutrientes**

Minerales y oligoelementos  
Agua y electrolitos  
Vitaminas  
Fibra dietética

### **Tema 5. Los grupos de alimentos**

Estudio de cada grupo de alimentos  
Tablas de composición de alimentos  
Pirámide nutricional

### **Tema 6. Digestión y absorción de los alimentos**

¿Qué es la digestión?  
Los procesos de digestión y absorción

### **Tema 7. Alimentación saludable. El equilibrio alimentario**

Establecimiento de patrones alimentarios en los niños  
Educación nutricional  
Diseño de un menú equilibrado.  
Requisitos nutricionales que deben cumplir los menús escolares

**Tema 8. Alimentación en las diferentes etapas**

Alimentación del lactante

Alimentación de 1 a 3 años.

Alimentación del niño de 4 a 6 años

Alimentación del niño de 7 a 10 años

Alimentación del adolescente

El crecimiento del niño y del adolescente

**Tema 9. Valoración del estado nutricional**

Qué es la valoración del estado nutricional

Medidas para calcular el valor del estado nutricional

**Tema 10. Nutrición de niños con diferentes patologías**

Obesidad

Niños que no comen

Trastornos alimentarios producidos por inadecuada formación psicológica (anorexia, bulimia...)

Alergias e intolerancias alimentarias

Otras enfermedades

**Tema 11. Adquisición de hábitos higiénicos de limpieza, alimentación, educación física y cuidado general de la salud**

Limpieza corporal como importante elemento educativo

Higiene bucodental

Higiene postural en el colegio y en el hogar; su relación con el tono vital y las expectativas educacionales

**Tema 12. Relaciones de la nutrición con el entorno**

Relaciones mutuas entre alimentación, higiene y educación del carácter

Repercusiones recíprocas entre hábitos infantiles sedentarios, salud y formación humana

La alimentación, el ambiente agradable y los buenos modales en la mesa como elementos culturales y de socialización

Peligros educativos de los excesos en los cuidados corporales

El sueño y la salud; su relación con el rendimiento académico



## Recursos

Los recursos que tienes a tu disposición para esta asignatura son:

### Aula virtual

Recibirás tus **claves personales de acceso** al Aula virtual (Usuario y Contraseña) por correo electrónico. Puedes preguntarnos cualquier duda sobre tus claves en el **correo electrónico: [soportetecnico@unir.net](mailto:soportetecnico@unir.net)** (Soporte técnico).

Es **imprescindible** que para seguir la asignatura accedas al Aula virtual (en Internet). Una vez dentro del sistema, puedes participar en los foros de discusión, asistir a las sesiones de TV Digital, comunicarte con tus profesores, tener acceso a los materiales de estudio de la asignatura...

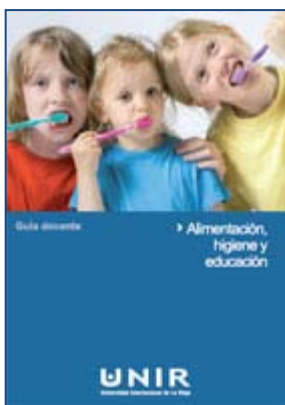


La dirección de acceso al Aula virtual es:

<http://www.unir.net>

### Guía docente

Es la guía que estás consultando en estos momentos. Incluye la información que necesitas para la mejor comprensión de la asignatura: recursos, metodología, evaluación, etc.



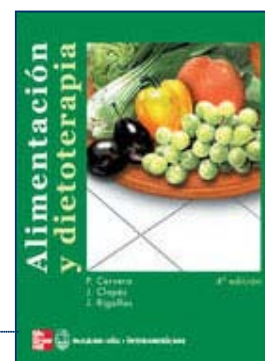
**Manual de referencia**

*Alimentación sana y crecimiento en niños y adolescentes. Guía para padres.* Cabezuelo, G. y Frontera, P.  
 Editorial Síntesis. Madrid. 2007.  
 ISBN: 978-975650-2-8.

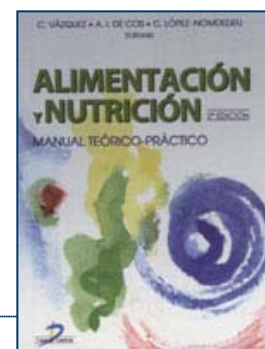


**Manuales recomendados**

*Alimentación y dietoterapia (4ª ED).* Cervera, P.; Clapes, J. y Rigolfas, R.  
 Editorial McGraw-Hill Interamericana de España.  
 Madrid. 2004.  
 ISBN: 8448602382.



*Alimentación y nutrición: manual teórico-práctico.*  
 Vázquez Martínez, C.; López-Nomdedeu, C.; Cos Blanco, A. I.  
 Editorial Díaz de Santos. Madrid. 2005.  
 ISBN: 978-84-7978-715-8.



*Dietética y dietoterapia.* González Caballero, M.  
 Editorial Formación Alcalá 2009. Jaén. 2009.  
 ISBN: 9788496804807.



## Metodología

Puedes **personalizar tu plan de trabajo** seleccionando aquel tipo de actividad formativa que se ajuste mejor a tu perfil. El **profesor-tutor** te ayudará y aconsejará en el proceso de elaboración de tu plan de trabajo. Y siempre estará disponible para orientarte durante el curso.

Las **actividades formativas** de la asignatura se han elaborado con el objetivo de adaptar el proceso de aprendizaje a las diferentes capacidades, necesidades e intereses de los alumnos.

Las actividades formativas de esta asignatura son las siguientes:

**Trabajos** → Se trata de **3 trabajos** repartidos a lo largo del cuatrimestre. En el Aula virtual encontrarás toda la información sobre cómo desarrollarlos y cómo y cuándo entregarlos.

**Participación en eventos** → Son **actividades y eventos** programados todas las semanas del cuatrimestre: sesiones presenciales virtuales, actividades, foros de debate, test, etc. También puedes encontrar la información necesaria para participar en los eventos en la programación semanal y en el Aula virtual.

**Comentario de lecturas** → Es un tipo de actividad muy concreto que consiste en el **análisis de textos de artículos** de autores expertos en diferentes temas de la asignatura.

Estas actividades formativas prácticas se **completan**, por supuesto, con estas otras:

- **Estudio personal**
- **Tutorías**
- **Examen final presencial**

En el Aula virtual puedes consultar la programación semanal. En ella te presentamos un **reparto del trabajo de la asignatura** a lo largo de las semanas del cuatrimestre.



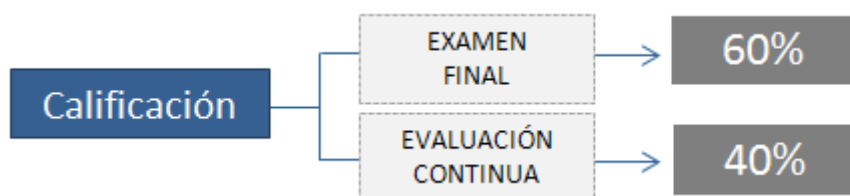
## Evaluación y calificación

El sistema de calificación se basa en la siguiente **escala numérica**:

|           |               |      |
|-----------|---------------|------|
| 0 – 4,9   | Suspense      | (SS) |
| 5,0 – 6,9 | Aprobado      | (AP) |
| 7,0 – 8,9 | Notable       | (NT) |
| 9,0 – 10  | Sobresaliente | (SB) |



La **calificación** se compone de dos partes principales:



El **examen** se realiza al final del cuatrimestre y es de carácter **PRESENCIAL** y **OBLIGATORIO**. Supone el **60%** de la calificación final (**6 puntos** sobre 10) y para que la nota obtenida en este examen se sume a la nota final, es obligatorio **APROBARLO** (es decir, obtener 3 puntos de los 6 totales del examen).

### Ten en cuenta...

Si quieres presentarte sólo al examen final, tendrás que obtener una calificación de 5 puntos sobre 6 para aprobar la asignatura.

La **evaluación continua** supone el **40%** de la calificación final (es decir, **4 puntos** de los 10 máximos). Este 40% de la nota final se compone de las calificaciones obtenidas en las **diferentes actividades formativas** llevadas a cabo durante el cuatrimestre.

Ten en cuenta que la suma de las puntuaciones de las actividades de la evaluación continua es de **6 puntos**. Así, puedes hacer las que prefieras hasta conseguir un **máximo de 4 puntos** (que es la calificación máxima que se puede obtener en la evaluación continua).

En la **programación semanal** de la asignatura (disponible en el Aula virtual), se detalla la **calificación máxima de cada actividad o evento concreto puntuables**.

## Orientaciones para el estudio

Obviamente, al tratarse de formación online puedes **organizar tu tiempo de estudio como desees**, siempre y cuando vayas cumpliendo las fechas de entrega de actividades, trabajos y exámenes. Nosotros, para ayudarte, te proponemos los siguientes **pasos**:

**1º** Desde el Campus virtual podrás acceder al Aula virtual de cada asignatura en la que estés matriculado y además al Aula virtual de **Lo que necesitas saber antes de empezar**. Es fundamental que **participes** en las actividades programadas aquí y consultes la **documentación** disponible, así aprenderás cómo estudiar en la UNIR, a utilizar las herramientas del Aula virtual y podrás organizar tu plan de trabajo personal con tu profesor-tutor.

**2º** Observa la **programación semanal** (en el Aula virtual). Allí te indicamos qué parte del temario debes trabajar cada semana.

**3º** Ya sabes qué trabajo tienes que hacer durante la semana. Accede ahora a la sección **Temas** del Aula virtual. Allí encontrarás el material teórico y práctico del tema correspondiente a esa semana.

En el **Aula virtual** de **Lo que necesitas saber antes de empezar** encontrarás siempre disponible la documentación donde te explicamos **cómo se estructuran los temas** y qué podrás encontrar en cada una de sus **secciones**: Ideas clave, Lo + recomendado, + Información, Actividades y Test.

**4º** Comienza con la lectura de las **Ideas clave** del tema. Este resumen te ayudará a hacerte una idea del contenido más importante del tema y de cuáles son los aspectos fundamentales en los que te tendrás que fijar al estudiar el material básico. Lee siempre el primer apartado, **¿Cómo estudiar este tema?**, porque allí te especificamos qué material tienes que estudiar. Consulta, además, las secciones del tema que contienen **material complementario** (Lo + recomendado y + Información).

**5º** Dedicar tiempo al **trabajo práctico (sección Actividades y Test)**. En la programación semanal te detallamos cuáles son las actividades correspondientes a cada semana y qué **calificación máxima** puedes obtener con cada una de ellas.

**6º** Te recomendamos que **participes en los eventos** del curso (sesiones presenciales virtuales, foros de debate...). Para conocer la fecha concreta de celebración de los eventos debes consultar las **herramientas de comunicación** del Aula virtual. Tu profesor y tu profesor-tutor te informarán de las novedades de la asignatura.

Recuerda que en el **Aula virtual** de **Lo que necesitas saber antes de empezar** puedes consultar el funcionamiento de las distintas herramientas del Aula virtual: Correo, Foro, Sesiones presenciales virtuales, Envío de actividades, etc.



### Ten en cuenta estos consejos...

- ✓ Sea cual sea tu plan de estudio, **accede periódicamente al Aula Virtual**, ya que de esta forma estarás al día de las novedades del curso y en contacto con tu profesor y con tu profesor tutor.
- ✓ Recuerda que **no estás solo**: consulta todas tus dudas con tu profesor-tutor utilizando el correo electrónico. Si asistes a las sesiones presenciales virtuales también podrás preguntar al profesor sobre el contenido del tema. Además, siempre puedes consultar tus dudas sobre el temario en los foros que encontrarás en cada asignatura (Pregúntale al profesor).
- ✓ **¡Participa!** Siempre que te sea posible accede a los foros de debate y asiste a las sesiones presenciales virtuales. El intercambio de opiniones, materiales e ideas nos enriquece a todos.
- ✓ Y ¡recuerda!, estás estudiando con metodología on line: tu esfuerzo y constancia son imprescindibles para conseguir buenos resultados. **¡No dejes todo para el último día!**