

GUÍA DOCENTE DE LA ASIGNATURA: Nutrición, Salud y Actividad Física: implicaciones didácticas

DATOS BÁSICOS DE LA ASIGNATURA					
CÓDIGO: 15111F3		PLAN DE ESTUDIOS: 2000		TIPO: Optativa	
Créditos totales		Créditos teóricos		Créditos prácticos	
LRU	ECTS	LRU	ECTS	LRU	ECTS
6	150	3	75	3	75
CURSO: Primero		CUATRIMESTRE: Segundo		º CICLO: Primero	

DATOS BÁSICOS DEPARTAMENTO/S RESPONSABLE/S		
DEPARTAMENTO/S: Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal, y Didáctica de la Ciencias Experimentales		
ÁREA/S: Didáctica de la Expresión Corporal, y Didáctica de las Ciencias Experimentales		
E-MAIL: dexpremu@ugr.es	TF: 958 24 39 54	FAX: 958 24 90 53
URL WEB: http://www.ugr.es/%7Edemuplac/		

DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

1. DESCRIPTOR SEGÚN BOE: Características de desarrollo y concepto de salud en el niño. Aspectos básicos de la nutrición en el niño. Relaciones entre nutrición, salud y actividad física. Métodos para la determinación/evaluación de la composición corporal y su relación con las capacidades físicas del niño. Influencia de la actividad física sobre los aparatos locomotor, cardiovascular y respiratorio del niño: patologías y terapias preventivas.

2. SITUACIÓN	
2.1- Prerrequisitos	Ninguno
2.2- Contexto Dentro De La Titulación	En primer lugar la asignatura aporta los conocimientos básicos e imprescindibles para identificar los principios de una adecuada alimentación, tanto para el conjunto de la población, como para los colectivos en situaciones fisiológicas especiales, particularmente niños/as en periodo de crecimiento y desarrollo, y/o sujetos con mayores niveles de actividad física. Todo ello encaminado a potenciar un desarrollo armónico del niño, la promoción de hábitos saludables y la labor de prevención que se puede hacer desde la escuela para evitar situaciones patológicas relacionadas con la alimentación, con un importante impacto social como la obesidad, anorexia o bulimia.
2.3. Recomendaciones	Contrariamente a lo que en principio pudiera pensarse, el componente memorístico de la asignatura no es el más importante, sino que se pretende que el alumno comprenda los principios nutricionales y características de los principales grupos de alimentos para, por una parte y con la ayuda de los instrumentos adecuados (tablas, programas informáticos, etc.), sea capaz de valorar e incluso elaborar una dieta adecuada a cada situación; y por otra, diseñar y elaborar estrategias metodológicas y materiales que posibiliten la adecuada transmisión de estos principios nutricionales y de salud a sus alumnos. Por ello, se recomienda la asistencia regular a clase -aunque esta no es obligatoria- y a las prácticas, así como las consultas en tutorías, además de contrastar y/o complementar la información ofrecida por el profesor con la bibliografía recomendada.

3. COMPETENCIAS	
3.1. Competencias transversales genéricas	Capacidad de análisis y síntesis Capacidad de gestión de la información Reconocimiento de la diversidad Razonamiento crítico Compromiso ético Motivación por la calidad
3.2. Competencias específicas	<p><i>Cognitivas (Saber):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Conocer hábitos de higiene, alimentación y ejercicio físico que incidan positivamente sobre la salud y la calidad de vida. - Conocer los principios nutricionales básicos y asociados a las distintas situaciones fisiológicas del sujeto. <p><i>Procedimentales/Instrumentales (Saber hacer):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Atender educativamente a las características individuales del alumnado. - Participar en la elaboración y desarrollo de programas relacionados con materias transversales del currículo. - Saber actuar en equipos interdisciplinares aportando información especializada. <p><i>Actitudinales (Ser):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Mostrar inquietud por un trabajo de calidad estando comprometido con su formación permanente. - Comprometerse con la necesidad de adoptar un estilo de vida activo basado en la adquisición de buenos hábitos que contribuyan a la mejora de la calidad de vida.

4. OBJETIVOS:
<p>Se pretende ofrecer al alumno los conceptos e información básica sobre los principios fundamentales de la alimentación, su influencia en los procesos de desarrollo y salud del individuo en general y los relacionados con la actividad física en particular.</p> <p>Así pues, tras cursar la asignatura el alumno debe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conocer, identificar y diferenciar los conceptos de nutrición, nutriente, alimentación y alimento. - Identificar los distintos tipos y funciones de los nutrientes. - Identificar y aprender a valorar los componentes que determinan las necesidades nutricionales del sujeto en distintas situaciones fisiológicas. - Adquirir los conocimientos necesarios sobre el tipo y características de los distintos grupos de alimentos y proporciones en las que estos deben estar presentes para disponer de una dieta sana y equilibrada. - Conocer las técnicas para la valoración del estado nutricional del sujeto, e identificar algunas de las principales alteraciones. - Conocer las relaciones que existen entre la alimentación y el ejercicio físico. - Saber llevar al aula los conceptos de nutrición aprendidos para el fomento en la educación de hábitos saludables.

5. BLOQUES TEMÁTICOS

1 - Nutrición: Concepto y Funciones. Carácter heterótrofo del hombre. Concepto de nutrición: objetivos y finalidades. Funciones estructurales. Funciones reguladoras. Funciones energéticas. La caloría como unidad de medida. Metabolismo basal. Acción dinámica específica.

2 - Nutrientes y alimentos. Conceptos de nutriente y alimento. Macro y micronutrientes. Nutrientes esenciales. Principales tipos de alimentos. Procesos de digestión de los alimentos y aprovechamiento de los nutrientes.

3 - Los glúcidos. Características químicas y clasificación. Funciones fisiológicas. Alimentos ricos en glúcidos. La fibra alimenticia. Glúcidos y actividad física

4 - Los lípidos. Características químicas y clasificación. Funciones fisiológicas. Alimentos ricos en lípidos. Ácidos grasos esenciales. El colesterol. Lípidos y actividad física.

5 - Las proteínas. Características químicas y clasificación. Funciones fisiológicas. Alimentos ricos en proteínas. Recambio proteico y balance nitrogenado. Aminoácidos esenciales. Valor biológico de las proteínas. Proteínas y actividad física.

6 - Las vitaminas. Características químicas y clasificación. Funciones fisiológicas. Alimentos que aportan distintos tipos de vitaminas. Hipo e hipervitaminosis. Complementos vitamínicos y actividad física.

7 - Agua y minerales. Funciones fisiológicas. Factores que determinan las necesidades hídricas y de minerales. Alimentos que aportan distintos tipos de minerales. Alimentos líquidos. Equilibrio electrolítico y deshidratación durante la actividad física.

8 - Valoración nutricional y requerimientos nutricionales. Aspectos generales y aplicados de la valoración nutricional. Técnicas y métodos de valoración nutricional. Requerimientos nutricionales en distintas situaciones fisiológicas. Ingestas recomendadas. Dieta equilibrada.

9 - Características de las necesidades nutricionales en deportistas. Necesidades energéticas. Actividades aeróbicas y anaeróbicas. Ración de entrenamiento, ración de espera y ración de recuperación. Alimentación durante la competición en pruebas de larga duración.

10 - Higiene alimentaria (seminario). La cadena alimentaria. Alteración y contaminación de los alimentos. Conservación de los alimentos. Transformación y preparación de los alimentos.

11 - Alteraciones de la conducta alimentaria (seminario). Definición. Factores etiológicos. Efectos sobre la salud.

Prácticas :

I) Valoración del estado nutricional: cálculo del IMC y gasto calórico del individuo. Determinación de la composición corporal mediante métodos antropométricos y técnica de bioimpedancia.

II) Evaluación y elaboración de dietas.

III) Análisis de la composición de los alimentos.

IV) Elaboración y uso de material didáctico para la enseñanza de la nutrición en Primaria.

6. METODOLOGÍA

Para los créditos teóricos: Esencialmente lección magistral con apoyo en material gráfico y documentos que el alumno debe analizar. Puntualmente se complementará con seminarios en los que los alumnos analizan y debaten sobre la temática presentada en los trabajos elaborados por los propios alumnos en pequeño grupo.

Para los créditos prácticos: Trabajos de laboratorio en grupos reducidos.

En todos los casos se aprovecharán los recursos tecnológicos disponibles para el intercambio de información y tutorización virtual permanente del alumnado.

6.1. Técnicas Docentes a utilizar (marcar X)	Clases Teóricas	X	Clases Prácticas	X	Seminarios Talleres	*	Tutoría grupal		Prácticas Externas		Tutoría individual	X
	Trabajo en Grupo	X	Trabajo Autónomo	X	Otras (especificar)							

Observaciones: * Actualmente la asignatura no se imparte bajo el sistema de crédito europeo pero se contempla la incorporación de esta actividad cuando esto ocurra.

7. HORAS ESTIMADAS DE TRABAJO DEL ALUMNO/A

ACTIVIDADES	Tt. Hr.	Actividad	Hr.	Actividad	Hr.	Actividad	Hr.	Actividad	Hr.
7.1. Actividades Gran Grupo dirigidas por el docente	60	Clases Teóricas	30	Clases Prácticas	30	Otra		Otra	
7.2. Actividades Pequeño Grupo dirigidas por el docente	<i>6</i>	Tutoría grupal		Prácticas Externas		Seminarios Talleres	<i>6</i>	Otra	
7.3 Actividades Autónomas del alumno/a	<i>84</i>	Trabajo Autónomo	<i>80</i>	Tutoría individual	<i>4</i>	Trabajo en Grupo		Otra	

Observaciones:

Actualmente la asignatura no se imparte bajo el sistema de crédito europeo, por lo que solo se contemplarían las horas de créditos teóricos y prácticos (en negrita); no obstante, también se incluye (en cursiva) una previsión de horas de dedicación del alumnado para cuando esto ocurra, estimadas sobre una relación de 25 h./ cred. ECTS

8. BIBLIOGRAFÍA

Incluir entre el apartado general y específico un máximo de 15 reseñas. Las citas se unificarán siguiendo el estilo de la APA:

Ej: Pérez Gómez, A. (1998). *La cultura escolar en la sociedad neoliberal*. Madrid: Morata.

GENERAL	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ALEMANY, M. (1995): <i>Enciclopedia de las dietas y la nutrición</i>. Barcelona. Planeta. ➤ ARIÑOGIL, J.; CABELLO, A. y GARRIDO, J. (1992): <i>Educación para la salud: Alimentación</i>. Málaga. Agora. ➤ CREFF, A. y BÉRARD, L. (1995): <i>Deporte y alimentación</i>. Barcelona. Hispano Europea. ➤ DELGADO, M.; GUTIÉRREZ, A. y CASTILLO, M.J. (1997): <i>Entrenamiento Físico-Deportivo y Alimentación</i>. Barcelona. Paidotribo. ➤ GONZÁLEZ, J. y VILLA, J. (1998): <i>Nutrición y ayudas ergogénicas en el deporte</i>. Madrid. Síntesis. ➤ INSTITUTE OF MEDICINE OF THE NATIONAL ACADEMIES (2002): <i>Dietary reference intakes for energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein, and amino acids</i>. Washington D.C. The National Academies Press. ➤ MATAIX, J. y CARAZO, E. (1995): <i>Nutrición para educadores</i>. Madrid. Díaz de Santos. ➤ McARDLE, W; KATCH, F y KATCH, V. (1990): <i>Fisiología del Ejercicio. Energía, nutrición y rendimiento humano</i>. Madrid. Alianza Deporte. ➤ MORENO, L. (1993): Actividad física y deporte en el niño y adolescente: implicaciones en su nutrición y alimentación. <i>Sport & Medicina</i>, julio-agosto: 34-40. ➤ PUJOL-AMAT, P. (1998): <i>Nutrición, salud y rendimiento deportivo</i>. Barcelona. Espax. ➤ SERRA, L. y ARANCETA, J. (2000): <i>Desayuno y equilibrio alimentario</i>. Barcelona. Masson. ➤ SERRA, L. y ARANCETA, J. (2001): <i>Obesidad infantil y juvenil</i>. Barcelona. Masson. ➤ SERRA, L. y ARANCETA, J. (2002): <i>Alimentación infantil y juvenil</i>. Barcelona. Masson. ➤ VARIOS AUTORES (2002): Nutrición y deporte. <i>Selección</i>. nº 3. vol. 11. año XI. Número monográfico. ➤ VILLA, J.; CÓRDOVA, A. y GONZÁLEZ, J. (2000): <i>Nutrición del deportista</i>. Madrid. Gymnos.
----------------	--

ESPECÍFICA	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ALEMANY, M. (1992): <i>Obesidad y nutrición</i>. Madrid. Alianza Editorial ➤ BUENO, M. y FLETA, J. (1983): Obesidad infantil: concepto y clasificación. Factores etiopatogénicos. M.D.P. Monografías de pediatría, número extraordinario de septiembre. pp 12-27. ➤ BUENO, M y cols. (1985): <i>Estudio epidemiológico sobre nutrición y obesidad infantil</i>. Proyecto PAIDOS´84. Madrid. Danone. S.A. ➤ ESPARZA, F.(dir.) (1993): <i>Manual de cineantropometría</i>. FEMEDE. ➤ JÁUREGUI, I (2006): La imagen de una sociedad enferma : anorexia, bulimia, atracones y obesidad. Barcelona. Grafema. ➤ LÓPEZ MADRID, J.M. Y SALLÉS, N. (2005): Prevención de la anorexia y la bulimia : educación en valores para la prevención de los trastornos del comportamiento alimentario. Valencia. Nau Llibres. ➤ MARINS, J.; DANTAS, E. y ZAMORA, S. (2000): Deshidratación y ejercicio físico. <i>Selección</i>, 9(3): 149-163. ➤ SHI, X. y GISOLFI, C. (1998): Fluid and carbohydrate replacement during intermittent exercise. <i>Sports Med</i>. 25(3): 157-172.
-------------------	--

9. EVALUACIÓN Enumerar los criterios e instrumentos que vayan a utilizarse.	
Criterios	Conocimiento de los contenidos teórico-prácticos Capacidad para expresar de manera ordenada y coherente los conocimientos adquiridos. Nivel de implicación y participación en la asignatura (clases, prácticas, trabajos, seminarios, etc)
Instrumentos y técnicas	Examen que incluye un bloque de preguntas de desarrollo y otro de tipo test, además de un problema relativo a la aplicación práctica de los contenidos de la asignatura. Cuadernos de prácticas Trabajos individuales y/o en grupo
Criterios de Calificación	El núcleo principal de la calificación final se corresponde con la nota del examen, que se complementa proporcionalmente con la presentación de los cuadernos de prácticas y los trabajos.

11 CRONOGRAMA ORIENTATIVO DE LA ASIGNATURA (Indicar las actividades de enseñanza-aprendizaje, así como el número de horas que el estudiante dedicará a desarrollarlas)				
OPCIONAL: Su realización queda a criterio del Departamento				
PRIMER CUATRIMESTRE				
Fecha	Acciones concretas	Horas trabajo Gran grupo	Horas trabajo pequeño grupo	Horas trabajo autónomo

11 CRONOGRAMA ORIENTATIVO DE LA ASIGNATURA(Indicar las actividades de enseñanza-aprendizaje, así como el número de horas que el estudiante dedicará a desarrollarlas)
 OPCIONAL: Su realización queda a criterio del Departamento

PRIMER CUATRIMESTRE

Fecha	Acciones concretas	Horas trabajo Gran grupo	Horas trabajo pequeño grupo	Horas trabajo autónomo

SEGUNDO CUATRIMESTRE

Fecha	Acciones concretas	Horas trabajo Gran grupo	Horas trabajo pequeño grupo	Horas trabajo autónomo