

**FORMATO CONTENIDO DE CURSO O SÍLABO**

**1. INFORMACIÓN GENERAL DEL CURSO**

<b>Facultad</b>	NUTRICION Y DIETETICA			<b>Fecha de Actualización</b>	ABRIL 2017	
<b>Programa</b>	NUTRICION Y DIETETICA			<b>Semestre</b>	VII semestre	
<b>Nombre</b>	ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN LA CALIDAD DE VIDA.			<b>Código</b>	40226	
<b>Prerrequisitos</b>				<b>Créditos</b>		
<b>Nivel de Formación</b>	Técnico		Profesional	X	Maestría	
	Tecnológico		Especialización		Doctorado	
<b>Área de Formación</b>	Básica		Profesional o Disciplinar		Electiva	
<b>Tipo de Curso</b>	Teórico	X	Práctico		Teórico-práctico	
<b>Modalidad</b>	Presencial	X	Virtual		Mixta	
<b>Horas de Acompañamiento Directo</b>	Presencial		Virtual		<b>Horas de Trabajo Independiente</b>	

**2. DESCRIPCIÓN DEL CURSO**

El Contenido programático de este curso teórico contiene los conceptos básicos y claves sobre la salud y el bienestar físico y mental, del ser humano tanto individual como en el entorno familiar, que le permitirá al estudiantes de Nutrición y Dietética, comprender, identificar, analizar y desarrollar actividades en salud, alimentación y nutrición en pro de la calidad de vida de la población.

**3. JUSTIFICACIÓN DEL CURSO**

El presente curso es muy importante para el estudiante porque le proporciona herramientas necesarias, para preservar la salud, físicas y mental del ser humano, a través de la alimentación y nutrición que contribuyan al mejoramiento de la calidad de vida del individuo y por ende de su familia y entorno social

**4. PRÓPOSITO GENERAL DEL CURSO**

❖ Proporcionar al estudiante herramientas conceptuales que ofrecen una visión renovada, armoniosa e integradora de la salud, alimentación y nutrición tanto para el individuo y su entorno familiar y social que contribuya al disfrute de una vida saludable

**5. COMPETENCIA GENERAL DEL CURSO**

Comprender y analizar la importancia de la alimentación y nutrición en la calidad de vida del ser humano.

FORMATO CONTENIDO DE CURSO O SÍLABO

6. PLANEACIÓN DE LAS UNIDADES DE FORMACIÓN

UNIDAD 1.	Conceptos Básicos sobre Alimentación, Nutrición y Calidad de Vida		COMPETENCIA	El estudiante desarrolla su capacidad de: Comprender y diferenciar las nociones generales y conceptuales sobre el conocimiento en alimentación, nutrición y calidad de vida.	
CONTENIDOS	ESTRATEGIA DIDÁCTICA	INDICADORES DE LOGROS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SEMANA	
1. Conceptualización sobre: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimentación</li> <li>• Alimentación Humana</li> <li>• Desórdenes Alimentarios</li> <li>• Nutrición</li> <li>• Controversia de la Nutrición en los Países Occidentales</li> <li>• Calidad de Vida</li> <li>• Medición de la Calidad de Vida.</li> </ul>	Se realizarán talleres y debates en grupos, apuestas en común para elaborar conceptos y aclarar las dudas con la orientación del docente	El estudiante: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprende los conceptos básicos de la Alimentación, Nutrición y Calidad de vida</li> <li>• Diferencia los conceptos básicos de los conocimientos específicos</li> </ul>	Se evaluará la participación y los aportes en grupos e individual con los estudiantes, lo cual será la evidencia de su comprensión sobre el tema, de su capacidad de análisis, de reflexión y comparación de los diferentes conceptos  Estos temas se tendrán en cuenta para la evaluación del primer corte	1 – 2 -3	

FORMATO CONTENIDO DE CURSO O SÍLABO

UNIDAD 2.	Vivir sin Estrés	COMPETENCIA	El estudiante desarrolla su capacidad de: Comprender y analizar los elementos que le contribuya al ser humano de vivir sin estrés		
CONTENIDOS		ESTRATEGIA DIDÁCTICA	INDICADORES DE LOGROS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SEMANA
<p>1. El hombre Una Unidad:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El Cerebro</li> <li>• Funciones del cerebro</li> <li>• Alimentación y el Cerebro</li> <li>• Prevenciones para una adecuada alimentación.</li> </ul> <p>2. Alimentación y armonía mental :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Armonía mental</li> <li>• Alimentación cerebral adecuada</li> <li>• La actividad mental como factor de salud.</li> </ul> <p>3. Enfermedades Psicosomáticas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conceptos generales</li> </ul> <p>4. Trastornos Psíquicos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Concepto</li> <li>• Trastorno mental</li> </ul>	<p>Se realizarán talleres y debates en grupos, apuestas en común para elaborar conceptos y aclarar las dudas con la orientación del docente</p>	<p>El estudiante :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprende los elementos teóricos que contribuyen a vivir sin estrés</li> <li>• Analiza los conocimientos adquiridos</li> </ul>	<p>Se evaluará la participación y los aportes en grupos e individual con los estudiantes, lo cual será la evidencia de su comprensión sobre el tema, de su capacidad de análisis, y reflexión de los diferentes conceptos</p> <p>Estos temas se tendrán en cuenta para la evaluación del primer corte (30%).</p>	<p>4- 5- 6- 7- 8-9-10- 11</p>	

FORMATO CONTENIDO DE CURSO O SÍLABO

<p>psicológico</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Signos característicos</li> <li>• Salud Mental</li> <li>• Factores que intervienen en la salud mental.</li> <li>• Tratamiento.</li> </ul> <p>5. Trastornos Alimentarios.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Concepto</li> <li>• Factores que causan trastornos alimentarios.</li> <li>• Trastornos Alimentarios más comunes.</li> <li>• Síndrome de Atracón, Anorexia Nerviosa, Bulimia Nerviosa</li> </ul>				
---	--	--	--	--

FORMATO CONTENIDO DE CURSO O SÍLABO

<p><b>UNIDAD 3.</b></p>	<p>Estilos de Vida Saludable un Componente de la Calidad de Vida</p>	<p><b>COMPETENCIA</b></p>	<p>El estudiante desarrolla su capacidad de:</p> <p>Comprender los elementos teóricos básicos de la calidad de vida</p> <p>Identificar los factores que intervienen en los estilos de vida saludable</p> <p>Desarrollar actividades en caminadas a la educación alimentaria y nutricional para contribución al mejoramiento de hábitos alimentos adecuados</p>	
<p>CONTENIDOS</p>	<p>ESTRATEGIA DIDÁCTICA</p>	<p>INDICADORES DE LOGROS</p>	<p>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</p>	<p>SEMANA</p>
<p>1. Conceptos sobre</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calidad de vida</li> <li>• Desarrollo</li> <li>• Desarrollo Humano</li> <li>• Necesidades Humanas Fundamentales</li> <li>• Estilo de Vida</li> <li>• Estilo de Vida Saludable</li> <li>• Factores que intervienen en los Estilos de Vida Saludable.</li> </ul>	<p>En esta unidad los estudiantes desarrollarán los temas a través de exposiciones talleres teóricos prácticos donde pondrán en práctica la creatividad iniciativa y dinamismo</p>	<p>El estudiante;</p> <p>Comprende los elementos teóricos básicos del Desarrollo Humano, Calidad de Vida y Estilos de Vida.</p> <p>Identifica los Factores que intervienen en los Estilos de Vida Saludable</p>	<p>En esta actividad se tendrá en cuenta varios aspectos para la evaluación, los cuales están relacionados con la presentación de trabajos escritos, la responsabilidad, puntualidad y seriedad con que profundicen en cada uno de los temas expuestos e investigados.</p> <p>Estas exposiciones se tendrán en cuenta para el segundo corte de evaluación (40%).</p>	<p>12- 13-14</p>

**FORMATO CONTENIDO DE CURSO O SÍLABO**

Hábitos Alimentarios Vrs. Calidad de Vida				
<p>1. Los Malos Hábitos Alimentarios Nacen en Casa.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cinco Errores más Frecuentes que conllevan a Malos Hábitos Alimentarios</li> </ul>	<p>Se realizarán talleres y debates en grupos, apuestas en común para elaborar conceptos y aclarar las dudas con la orientación del docente</p>	<p>El estudiante: Adquiere conocimientos y habilidades para mejorar los hábitos alimentos adecuados a nivel individual y colectivo.</p>	<p>Los temas tratados en esta unidad como los desarrollados durante todo el curso, servirán de base para la realización del trabajo final, el cual comprende la presentación de un trabajo escrito, teniéndose en cuenta las normas de ICONTEC y posterior exposición, utilizando técnicas educativas idóneas. La calificación corresponde a la nota del examen final (30%).</p>	<p>15 - 16</p>

<b>UNIDAD 4.</b>		<b>COMPETENCIA</b>	
------------------	--	--------------------	--

**FORMATO CONTENIDO DE CURSO O SÍLABO**

CONTENIDOS	ESTRATEGIA DIDÁCTICA	INDICADORES DE LOGROS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SEMANA

UNIDAD 5.	COMPETENCIA			
CONTENIDOS	ESTRATEGIA DIDÁCTICA	INDICADORES DE LOGROS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SEMANA

**FORMATO CONTENIDO DE CURSO O SÍLABO****7. BIBLIOGRAFÍA BÁSICA DEL CURSO**

- ❖ GRUPO OCEANO, Dr. J.L. Berdonces Gran Libro de la Salud, Barcelona, España
- ❖ Desarrollo Humano Informe 1992, Publicado para el PNUD, Por Tercer Mundo Editores Bogota Distrito Capital.,
- ❖ Psicología y Desarrollo Humano, Sistematización de Investigaciones. Ediciones Uninorte
- ❖ Perspectivas en Nutrición Humana. Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de Antioquia. Medellín- Colombia. Vol.9 No.!. 2007.
- ❖ Conocimientos Actuales Sobre Nutrición. Sexta Edición. OPS. ILSI
- ❖ Desarrollo Humano Colombia 2000.
- ❖ Neuro Anatomía Funcional. Jairo Bustamante
- ❖ Tratado de Anatomía Humana. L.Testu y A. Latarjet
- ❖ Anatomía de Gray

**8. BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA DEL CURSO**

- Artículos y temas de actualidad relacionados con los temas tratados (Revistas y Periódicos locales y nacionales etc.)