1. **INFORMACIÓN GENERAL DEL CURSO**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Facultad** | NUTRICION Y DIETETICA | **Fecha de Actualización** | Enero 2018 |
| **Programa** | NUTRICION Y DIETETICA | **Semestre** | VII semestre |
| **Nombre**  | Alimentación y Nutrición en la Calidad de Vida. | **Código** | 40226 |
| **Prerrequisitos** |  | **Créditos** |  |
| **Nivel de Formación** | Técnico  |  | Profesional  | X | Maestría  |  |
| Tecnológico |  | Especialización  |  | Doctorado  |  |
| **Área de Formación**  | Básica |  | Profesional o Disciplinar |  | Electiva |  |
| **Tipo de Curso** | Teórico  | X | Práctico |  | Teórico-práctico |  |
| **Modalidad** | Presencial | X | Virtual |  | Mixta |  |
| **Horas de Acompañamiento Directo** | Presencial |  | Virtual |  | **Horas de Trabajo Independiente** |  |

1. **DESCRIPCIÓN DEL CURSO**

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

1. **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 estilos de vida saludable que contribuyan al mejoramiento de la calidad de vida del individuo y por ende de su familia y entorno social |

1. **PRÓPOSITO GENERAL DEL CURSO**

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

1. **COMPETENCIA GENERAL DEL CURSO**

|  |
| --- |
| Comprender y analizar la importancia de la alimentación, nutrición y calidad de vida. Desarrolla actividades encaminadas a cambiar los estilos de vida a nivel individual, familiar y comunitario permitiendo mejorar la calidad de vida del ser humano. |

**6. PLANEACIÓN DE LAS UNIDADES DE FORMACIÓN**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **UNIDAD 1.** | Generalidades: Alimentación, Nutrición y Calidad de Vida | **COMPETENCIA** | Comprender y diferenciar las generalidades de alimentación, nutrición y calidad de vida. |
| **CONTENIDOS** | **ESTRATEGIA DIDÁCTICA** | **INDICADORES DE LOGROS** | **CRITERIOS DE EVALUACIÓN** | **SEMANA** |
| 1. Relación de la alimentación, nutrición en la calidad de vida.
2. Características de la alimentación, nutrición en la calidad de vida
3. Factores determinantes que afectan la calidad de vida:
	* Factores de riesgo
	* Factores protectores
 | Se realizarán talleres y debates en grupos, apuestas en común para elaborar conceptos y aclarar las dudas con la orientación del docente | El estudiante:* Comprende la relación de la Alimentación, Nutrición en la Calidad de vida
* Diferencia las características de la Alimentación, Nutrición en la Calidad de vida
* Enumera los factores de riesgo que afectan la calidad de vida.
* Realiza listado de factores protectores
 | Se evaluará la participación y los aportes en grupos e individual de 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  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **UNIDAD 2.** | Estilos de vida saludable en el ciclo vital | **COMPETENCIA** | Identificar y analizar los estilos de vida en el ciclo vital, y da recomendaciones sobre estilos de vida saludable según las gabas  |
| **CONTENIDOS** | **ESTRATEGIA DIDÁCTICA** | **INDICADORES DE LOGROS** | **CRITERIOS DE EVALUACIÓN** | **SEMANA** |
| 1. Conceptualización de estilo de vida
2. Estilos de vida saludable
	* Período prenatal y posnatal.
	* Primera Infancia
	* Infancia
	* Adolescencia
	* Adulto Joven
	* Adulto Mayor
 | Se realizarán talleres y debates en grupos, apuestas en común para elaborar conceptos y aclarar las dudas con la orientación del docente | El estudiante :* Conceptualiza sobre estilos de vida saludable
* Analiza los conocimientos adquiridos sobre los estilos de vida en el ciclo vital
 | Se evaluará la participación y los aportes en grupos e individual de los estudiantes, lo cual será la evidencia de su comprensión sobre el tema, de su capacidad de análisis, y reflexión de los diferentes temas tratados.Estos temas se tendrán en cuenta para la evaluación del primer corte (30%). |  4 – 5- 6- 7 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **UNIDAD 3.** | Dimensiones de los estilos de vida según el plan decenal | **COMPETENCIA** | Identificar las dimensiones de los estilos de vida según plan decenal.Desarrollar actividades encaminadas a la educación alimentaria y nutricional para contribuir al mejoramiento de los estilos de vida saludable según plan decenal |
| **CONTENIDOS** | **ESTRATEGIA DIDÁCTICA** | **INDICADORES DE LOGROS** | **CRITERIOS DE EVALUACIÓN** | **SEMANA** |
| 1. Dimensiones de los estilos de vida saludable según plan decenal:
* Dimensión física
* Dimensión social
* Dimensión sicológica.
* Dimensión espiritual
 | En esta unidad los estudiantes desarrollarán los temas a través de exposiciones talleres teóricos prácticos donde pondrán en práctica la creatividad iniciativa y dinamismo | El estudiante;Identifica cada una de las dimensiones que intervienen en los Estilos de Vida Saludable | En esta actividad se tendrá en cuenta varios aspectos para la evaluación, los cuales están relacionados con la presentación de trabajos escritos.Estas exposiciones se tendrán en cuenta para el segundo corte de evaluación (40%).  |  8- 9 - 10 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **UNIDAD 4.** | Promoción de hábitos saludable en la calidad de vida | **COMPETENCIA** | Promover hábitos saludables a individuos y grupos de individuos de acuerdo a sus necesidades disminuyendo el riesgo de enfermar y mejorar su calidad de vida.  |
| **CONTENIDOS** | **ESTRATEGIA DIDÁCTICA** | **INDICADORES DE LOGROS** | **CRITERIOS DE EVALUACIÓN** | **SEMANA** |
| 1. Estrategias para la promoción de hábitos saludables en la actualidad.2. Prevención de las enfermedades no trasmisible3 Que actividades sobre estilos de vida saludable proponen a nivel personal, familiar, y comunidad | Se realizarán talleres y debates en grupos, apuestas en común para elaborar estrategias y actividades con la orientación del docente | Diseña estrategias de promoción para mejorar hábitos saludablesIdentifica en un listado las enfermedades no trasmisiblesRealiza actividades encaminadas a promocionar hábitos de vida saludable a nivel personal, familiar y comunitario | 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.Estas exposiciones se tendrán en cuenta para el segundo corte de evaluación (40%).  |  11- 12 - 13 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **UNIDAD 5.** | Test Fantástico  | **COMPETENCIA** | Identificar y medir de forma rápida y objetiva los factores de riesgo y el pronóstico del estilo de vida de una población particular a través del test fantástico y realizar recomendaciones de acuerdo a las necesidades de cada individuo.  |
| **CONTENIDOS** | **ESTRATEGIA DIDÁCTICA** | **INDICADORES DE LOGROS** | **CRITERIOS DE EVALUACIÓN** | **SEMANA** |
| Explicación general del test fantásticoAplicación del test fantásticoTabulación del test fantásticoPresentación de resultados del test fantástico | Se realizarán talleres y debates en grupos, apuestas en común para la aplicación del test Fantástico con la orientación del docente | Aplica test fantástico.Tabula resultados del test fantástico.Presenta resultados del test fantástico.Realiza listado de recomendaciones de acuerdo a cada puntaje establecido en el test fantástico | En esta actividad se tendrá en cuenta la aplicación, tabulación, y presentación de los resultados del test fantástico, la responsabilidad, puntualidad y seriedad con que realicen la actividad. Este trabajo se tendrá en cuenta para la evaluación final. |  14- 15 - 16 |

1. **BIBLIOGRAFÍA BÁSICA DEL CURSO**

|  |
| --- |
| * Plan Decenal de Salud Pública , Dimensione de estilos de vida
* Desarrollo Humano Informe 1992, Publicado para el PNUD, Por Tercer Mundo Editores Bogotá Distrito Capital.,
* 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.
* Guías Alimentarias Basadas en la Alimentación y Salud
 |
|  |

1. **BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA DEL CURSO**

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