

FORMATO CONTENIDO DE CURSO O SÍLABO

Facultad	NUTRICION Y DIETETICA			Fecha de Actualización	2019
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. INFORMACIÓN GENERAL DEL CURSO

2. 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.

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 estilos de vida saludable 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, nutrición y estilos de vida 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, 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.

FORMATO CONTENIDO DE CURSO O SÍLABO

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: <ul style="list-style-type: none"> • 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: <ul style="list-style-type: none"> • 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	

FORMATO CONTENIDO DE CURSO O SÍLABO

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 <ul style="list-style-type: none"> • 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 : <ul style="list-style-type: none"> • 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	

FORMATO CONTENIDO DE CURSO O SÍLABO

UNIDAD 3.	Dimensiones de los estilos de vida según el plan decenal	COMPETENCIA	<p>Identificar las dimensiones de los estilos de vida según plan decenal.</p> <p>Desarrollar actividades encaminadas a la educación alimentaria y nutricional para contribuir al mejoramiento de los estilos de vida saludable según plan decenal</p>	
CONTENIDOS	ESTRATEGIA DIDÁCTICA	INDICADORES DE LOGROS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SEMANA
<p>3. Dimensiones de los estilos de vida saludable según plan decenal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dimensión física • Dimensión social • Dimensión psicológica. • Dimensión espiritual 	<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>Identifica cada una de las dimensiones 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.</p> <p>Estas exposiciones se tendrán en cuenta para el segundo corte de evaluación (40%).</p>	<p>8- 9 - 10</p>

FORMATO CONTENIDO DE CURSO O SÍLABO

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	
<p>1. Estrategias para la promoción de hábitos saludables en la actualidad.</p> <p>2. Prevención de las enfermedades no trasmisible</p> <p>3 Que actividades sobre estilos de vida saludable proponen a nivel personal, familiar, y comunidad</p>	<p>Se realizarán talleres y debates en grupos, apuestas en común para elaborar estrategias y actividades con la orientación del docente</p>	<p>Diseña estrategias de promoción para mejorar hábitos saludables</p> <p>Identifica en un listado las enfermedades no trasmisibles</p> <p>Realiza actividades encaminadas a promocionar hábitos de vida saludable a nivel personal, familiar y comunitario</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>11- 12 - 13</p>	

FORMATO CONTENIDO DE CURSO O SÍLABO

UNIDAD 5.	Test Fantástico	COMPETENCIA			
CONTENIDOS		ESTRATEGIA DIDÁCTICA	INDICADORES DE LOGROS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SEMANA
<p>Explicación general del test fantástico</p> <p>Aplicación del test fantástico</p> <p>Tabulación del test fantástico</p> <p>Presentación de resultados del test fantástico</p>		<p>Se realizarán talleres y debates en grupos, apuestas en común para la aplicación del test Fantástico con la orientación del docente</p>	<p>Aplica test fantástico.</p> <p>Tabula resultados del test fantástico.</p> <p>Presenta resultados del test fantástico.</p> <p>Realiza listado de recomendaciones de acuerdo a cada puntaje establecido en el test fantástico</p>	<p>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.</p> <p>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.</p>	<p>14- 15 - 16</p>

FORMATO CONTENIDO DE CURSO O SÍLABO**7. 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

8. BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA DEL CURSO

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