

**FORMATO DE CONTENIDO DE CURSO**

VICERRECTORIA DE DOCENCIA

**FACULTAD DE: NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**  
**PROGRAMA DE: NUTRICIÓN Y DIETÉTICA****PLANEACIÓN DEL CONTENIDO DE CURSO****1. IDENTIFICACIÓN DEL CURSO**

<b>NOMBRE</b>	: Alimentación y Nutrición en la Calidad de Vida.
<b>CÓDIGO</b>	: 40226
<b>SEMESTRE</b>	: Séptimo semestre
<b>NUMERO DE CRÉDITOS</b>	: Dos
<b>PRERREQUISITOS</b>	: No tiene
<b>HORAS PRESENCIALES DE ACOMPAÑAMIENTO DIRECTO</b>	: Dos horas semanales
<b>ÁREA DE FORMACIÓN</b>	: Socio-humanística
<b>TIPO DE CURSO</b>	: Presencial
<b>FECHA DE ACTUALIZACIÓN</b>	: Marzo 2012

**2. DESCRIPCIÓN:**

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.

**FORMATO DE CONTENIDO DE CURSO**

VICERRECTORIA DE DOCENCIA

**3. JUSTIFICACIÓN**

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. PROPÓSITO 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 DE CONTENIDO DE CURSO**

VICERRECTORÍA DE DOCENCIA

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

**FORMATO DE CONTENIDO DE CURSO**

VICERRECTORIA DE DOCENCIA

**UNIDAD 1.\_ Conceptos Básicos sobre Alimentación, Nutrición y Calidad de Vida.**

**TIEMPO:** \_26 Marzo Presentación del programa, 9 y 16 de Abril. Total 6 horas, dos horas semanales.

COMPETENCIA	CONTENIDOS	ESTRATEGIAS DIDACTICAS	INDICADORES DE LOGROS	ESTRATEGIAS EVALUATIVAS
<p>El estudiante desarrolla su capacidad de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Comprender y diferenciar las nociones generales y conceptuales sobre el conocimiento en alimentación, nutrición y calidad de vida.</li> </ul>	<p>1. Conceptualización sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Alimentación</li> <li>Alimentación Humana</li> <li>Desordenes 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>	<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 conceptos básicos de la Alimentación, Nutrición y Calidad de vida</li> <li>Diferencia los conceptos básicos de los conocimientos específicos</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, de</p>

**FORMATO DE CONTENIDO DE CURSO**

VICERRECTORIA DE DOCENCIA

	<p>Esperanza de Vida Educación Producto Interno Bruto Necesidades</p> <p>Básicas</p>			<p>reflexión y comparación de los diferentes conceptos</p> <p>Estos temas se tendrán en cuenta para la evaluación del primer corte</p>
--	--	--	--	--

**UNIDAD 2. \_\_ Vivir sin Estrés \_\_\_\_\_**

**TIEMPO: \_10-17 y 24 23 Abril,7, 14, de Mayo, 30 de Abril primer parcial. 8 horas, dos horas semanales \_\_\_\_\_**

<b>COMPETENCIA</b>	<b>CONTENIDOS</b>	<b>ESTRATEGIAS DIDACTICAS</b>	<b>INDICADORES DE LOGROS</b>	<b>ESTRATEGIAS EVALUATIVAS</b>
El estudiante desarrolla su	<p>1. El hombre Una Unidad:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El Cerebro</li> <li>• Funciones del</li> </ul>	Se realizarán talleres y debates en grupos,	<p>El estudiante :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprende los</li> </ul>	Se evaluará la participación y los

**FORMATO DE CONTENIDO DE CURSO**

VICERRECTORIA DE DOCENCIA

<p>capacidad de:</p> <p>Comprender y analizar los elementos que le contribuya al ser humano de vivir sin estrés</p>	<p>cerebro</p> <ul style="list-style-type: none"> <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 psicológico</li> <li>• Signos característicos</li> <li>• Salud Mental</li> <li>• Factores que</li> </ul>	<p>apuestas en común para elaborar conceptos y aclarar las dudas con la orientación del docente</p>	<p>elementos teóricos que contribuyen a vivir sin estrés</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Analiza los conocimientos adquiridos</li> </ul>	<p>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>
---	---	---	---	---

**FORMATO DE CONTENIDO DE CURSO**

VICERRECTORIA DE DOCENCIA

	<p>intervienen en la salud mental.</p> <ul style="list-style-type: none"> <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 DE CONTENIDO DE CURSO**

VICERRECTORIA DE DOCENCIA

**UNIDAD 3. \_\_\_\_ Estilos de Vida Saludable un Componente de la Calidad de Vida. \_\_\_\_\_**

**TIEMPO: \_\_\_\_28, de mayo.4, 25, de Junio total 10 horas. Dos horas semanales \_\_\_\_\_**

COMPETENCIA	CONTENIDOS	ESTRATEGIAS DIDACTICAS	INDICADORES DE LOGROS	ESTRATEGIAS EVALUATIVAS
<p>El estudiante desarrolla su capacidad de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Comprender los elementos teóricos básicos de la calidad de vida</li> </ul> <p>Identificar los factores que intervienen en los estilos de vida saludable</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 Saludable</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 la práctica la creatividad y dinamismo</p>	<p>El estudiante; 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</p>

**FORMATO DE CONTENIDO DE CURSO**

VICERRECTORIA DE DOCENCIA

				<p>e investigados.</p> <p>Estas exposiciones se tendrán en cuenta para el segundo corte de evaluación (40%).</p>
--	--	--	--	--

**UNIDAD 3. Hábitos Alimentarios Vrs. Calidad de Vida**

**TIEMPO:** 22 y 29 de Junio.,4 horas semanales

COMPETENCIA	CONTENIDOS	ESTRATEGIAS DIDACTICAS	INDICADORES DE LOGROS	ESTRATEGIAS EVALUATIVAS
<p>El estudiante desarrollará su capacidad de:</p> <p>Desarrollar actividades en</p>	<p>1. Hiperactividad Infantil.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Que es la Hiperactividad</li> <li>• Característica del Déficit de Atención</li> <li>• Diagnostico de un</li> </ul>	<p>Se realizarán talleres y debates en grupos, apuestas en común para elaborar</p>	<p>El estudiante:</p> <p>Adquiere conocimientos y habilidades para mejorar los hábitos</p>	<p>Los temas tratados en esta unidad como los desarrollados durante todo el curso, servirán</p>

**FORMATO DE CONTENIDO DE CURSO**

VICERRECTORIA DE DOCENCIA

<p>caminadas a la educación alimentaria y nutricional para contribuir al mejoramiento de hábitos alimentos adecuados</p>	<p>Síndrome de Dificultad de Atención Crónica.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tratamiento ( Medicamento, Psicoterapia y Alimentación)</li> </ul> <p>2. 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>conceptos y aclarar las dudas con la orientación del docente</p>	<p>alimentos adecuados a nivel individual y colectivo.</p>	<p>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>
--	--	---	--	---

**FORMATO DE CONTENIDO DE CURSO**

VICERRECTORIA DE DOCENCIA

**7. BIBLIOGRAFÍA****7.1. BÁSICA**

- ❖ 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

- 
- 
- 

**7.2. COMPLEMENTARIA**

**FORMATO DE CONTENIDO DE CURSO**

VICERRECTORIA DE DOCENCIA

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

**FORMATO DE CONTENIDO DE CURSO**

VICERRECTORIA DE DOCENCIA

Vo. Bo. Comité Curricular Si  No