1. **INFORMACIÓN GENERAL DEL CURSO**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Facultad** | Nutrición y Dietética | | | **Fecha de Actualización** | | 2017 | |
| **Programa** | Nutrición y Dietética | | | | **Semestre** | IV | |
| **Nombre** | Electiva de Profundización en Guías Alimentarias para la población colombiana | | | | **Código** | 40747 | |
| **Prerrequisitos** |  | | | | **Créditos** | 2 | |
| **Nivel de Formación** | Técnico |  | Profesional | X | Maestría | |  |
| Tecnológico |  | Especialización |  | Doctorado | |  |
| **Área de Formación** | Básica |  | Profesional o Disciplinar | X | Electiva | |  |
| **Tipo de Curso** | Teórico | X | Práctico |  | Teórico-práctico | |  |
| **Modalidad** | Presencial | X | Virtual |  | Mixta | |  |
| **Horas de Acompañamiento Directo** | Presencial | 2 | Virtual |  | **Horas de Trabajo Independiente** | |  |

1. **DESCRIPCIÓN DEL CURSO**

|  |
| --- |
| Las Guías Alimentarias son un conjunto de planteamientos que brindan orientación a la población colombiana sobre el consumo de alimentos, con el fin de promover un completo bienestar nutricional y de salud. Son dinámicas, flexibles, temporales, es decir adaptables a las necesidades de las personas sanas, a las políticas y programas, toman en cuenta el patrón alimentario e indican los aspectos que deben ser modificados para mejorar el estilo de vida. |

1. **JUSTIFICACIÓN DEL CURSO**

|  |
| --- |
| Esta electiva de profundización está diseñada con la finalidad de conocer más a fondo la caracterización de la población de colombiana a través de la cual se construyeron las guías alimentarias y conocer los aspectos imprescindibles para mejorar el estilo de vida, mejorar la salud y prevenir las carencias nutricionales que afectan la población como son la Desnutrición, las deficiencias de micronutrientes, especialmente hierro y vitamina A. |

1. **PRÓPOSITO GENERAL DEL CURSO**

|  |
| --- |
| El objetivo de las guías alimentarias es el de contribuir al fomento de estilos de vida saludables, al control de las deficiencias o excesos en el consumo de alimentos y a la reducción del riesgo de enfermedades relacionadas con la alimentación;  a través de mensajes comprensibles, que permitan a nivel familiar e institucional, realizar la mejor selección y manejo de los alimentos. |

1. **COMPETENCIA GENERAL DEL CURSO**

|  |
| --- |
| Lograr que el estudiante comprenda, analice y pueda ofrecer recomendaciones nutricionales a personas sanas para modificar su estilo de vida y que este en la capacidad para establecer recomendaciones nutricionales adecuadas a las necesidades individuales |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **UNIDAD 1.** | **CARACTERIZACIÓN DE LA POBLACIÓN COLOMBIANA** | | **COMPETENCIA** | Comprender y analizar la información general sobre las características de la población colombiana, como punto de partida para la definición de guías alimentarias, acorde con las políticas y recomendaciones básicas en nutrición y salud que faciliten la unidad de las acciones de información, educación y comunicación nutricional y la evaluación de programas nutricionales, dirigidos a estos grupos de población. | |
| **CONTENIDOS** | | **ESTRATEGIA DIDÁCTICA** | **INDICADORES DE LOGROS** | **CRITERIOS DE EVALUACIÓN** | **SEMANA** |
| * Caracterización de la población colombiana de las GUIAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN COLOMBIANA menor de 2 años * Caracterización de la población colombiana GUIAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN COLOMBIANA mayor de 2 años * Caracterización de la población colombiana GUIAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN COLOMBIANA gestantes y lactantes | | Clase dirigida con el fortalecimiento de la relación enseñanza y aprendizaje | Realiza un análisis acerca de las caracteristicas de la población colombiana que se tuvieron en cuenta para el diseño de las Guías Alimentarias basadas en Alimentos  Enuncia con facilidad los aspectos más relevantes de la situación de salud de la población colombiana | Se evaluará cualitativamente al estudiante teniendo en cuenta su participación y aportes a la clase | 1-2 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **UNIDAD 2.** | **GUIAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN COLOMBIANA MENOR DE 2 AÑOS** | | **COMPETENCIA** | Comprender y analizar los diferentes aspectos que contempla la Guía Alimentaria para los menores de 2 años; sus reglas y recomendaciones y requerimientos nutricionales | |
| **CONTENIDOS** | | **ESTRATEGIA DIDÁCTICA** | **INDICADORES DE LOGROS** | **CRITERIOS DE EVALUACIÓN** | **SEMANA** |
| * Caracteristicas fisiológicas de los niños y niñas menores de 2 años (Sistema Digestivo) * Reglas para una alimentación saludable en esta etapa de la vida * Lactancia Materna y su impacto en la salud del niño (a) * Metas nutricionales diarias * Problemas asociados con la introducción temprana de la Alimentación Complementaria antes de los 6 meses | | Clase dirigida para la identificación de caracteristicas fisiológicas en lo que respecta al Sistema Digestivo para el fortalecimiento de la relación enseñanza y aprendizaje.  Asignación de temas para exposiciones en grupo para fomentar la participación activa de los estudiantes. | Profundiza sobre las caracteristicas fisiológicas de los niños y niñas y las indicaciones de alimentación adecuada para esta edad.  Valora el impacto de la Lactancia Materna en el estado de salud, estableciendo sus beneficios para mejorar el estado nutricional.  Identifica los problemas asociados con la introducción temprana de la Alimentación Complementaria antes de los 6 meses de edad y sus repercusiones en la salud. | Se evaluará cuantitativamente al estudiante realizando un examen de los aspectos más relevantes de la unidad  Se evaluara las exposiciones de manera individual y con nota grupal | 3-7 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **UNIDAD 3.** | **GUIAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN COLOMBIANA MAYOR DE 2 AÑOS** | | **COMPETENCIA** | Comprender y analizar los diferentes aspectos que contempla la Guía Alimentaria para los mayores de 2 años; sus reglas y recomendaciones y requerimientos nutricionales | |
| **CONTENIDOS** | | **ESTRATEGIA DIDÁCTICA** | **INDICADORES DE LOGROS** | **CRITERIOS DE EVALUACIÓN** | **SEMANA** |
| * Proceso de revisión y actualización de las guías alimentarias basadas en alimentos * Implementación de las Guías Alimentarias basadas en alimentos * Grupos y subgrupos de alimentos * Reglas para una alimentación saludable en esta etapa de la vida * Patrón alimentario por grupos de edades (Metas Nutricionales) | | Clase dirigida para dar a conocer el proceso de revisión, actualización e implementación de las guías alimentarias basadas en alimentos  Asignación de temas para exposiciones en grupo para fomentar la participación activa de los estudiantes. | Analiza el proceso de revisión, actualización e implementación de las guías alimentarias basadas en alimentos y los grupos y subgrupos de alimentos definidos  Aprender las reglas básicas contempladas en las guías alimentarias basadas en alimentos y su respectivo patrón alimentarios para los diferentes grupos etareos  Identificar las diferencias de las recomendaciones y requerimientos nutricionales en los diferentes grupos poblacionales | Se evaluará cuantitativamente al estudiante realizando un examen de los aspectos más relevantes de la unidad  Se evaluara las exposiciones de manera individual y con nota grupal | 8-11 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **UNIDAD 4.** | **GUIAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN COLOMBIANA GESTANTES Y LACTANTES** | | **COMPETENCIA** | Comprender y analizar los diferentes aspectos que contempla la Guía Alimentaria para las gestantes y lactantes; sus reglas y recomendaciones y requerimientos nutricionales | |
| **CONTENIDOS** | | **ESTRATEGIA DIDÁCTICA** | **INDICADORES DE LOGROS** | **CRITERIOS DE EVALUACIÓN** | **SEMANA** |
| * Cambios fisiológicos durante la gestación * Necesidades nutricionales durante la gestación * Cambios fisiológicos durante la lactancia * Necesidades nutricionales durante la lactancia * Composición de la leche materna * Recomendaciones adicionales en la alimentación de la gestante (nauseas o vómito, estreñimiento o constipación y calambres nocturnos) | | Clase dirigida para la identificación de caracteristicas fisiológicas que se dan durante el periodo de gestación y lactancia y sus respectivas necesidades nutricionales para el fortalecimiento de la relación enseñanza y aprendizaje.  Asignación de temas para exposiciones en grupo para fomentar la participación activa de los estudiantes. | Analiza el proceso de revisión, actualización e implementación de las guías alimentarias basadas en alimentos y los grupos y subgrupos de alimentos definidos  Aprender las reglas básicas contempladas en las guías alimentarias basadas en alimentos y su respectivo patrón alimentarios para los diferentes grupos etareos  Identificar las diferencias de las recomendaciones y requerimientos nutricionales en los diferentes grupos poblacionales | Se evaluará cuantitativamente al estudiante realizando un examen de los aspectos más relevantes de la unidad  Se evaluara las exposiciones de manera individual y con nota grupal | 12-15 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **UNIDAD 5.** | **INTRODUCCIÓN AL SISTEMA DE INTERCAMBIOS** | | **COMPETENCIA** |  | |
| **CONTENIDOS** | | **ESTRATEGIA DIDÁCTICA** | **INDICADORES DE LOGROS** | **CRITERIOS DE EVALUACIÓN** | **SEMANA** |
| * Definición de la lista de intercambios * Definición de las porciones de alimentos * Revisión de las listas de intercambios de los diferentes grupos de alimentos tomando como base una sola de las guías alimentarias establecidas | | Clase dirigida para el análisis de las listas de intercambios y la identificación de las porciones de cada uno de los grupos y subgrupos que contemplan las 3 guías alimentarias basadas en alimentos | Analiza el sistema de intercambios y comprende la cantidad de porciones y las modificaciones que puede realizar a un plan alimentario para personas sanas | Se evaluará cualitativamente al estudiante mediante su participación en clases | 16 |

1. **BIBLIOGRAFÍA BÁSICA DEL CURSO**

|  |
| --- |
| Guías Alimentaria para la población colombiana basadas en alimentos para menores de 2 años. www.icbf.gov.co |
| Guías Alimentaria para la población colombiana basadas en alimentos para mayores de 2 años. www.icbf.gov.co |
| Guías Alimentaria para la población colombiana basadas en alimentos para gestantes y lactantes. www.icbf.gov.co |

1. **BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA DEL CURSO**

|  |
| --- |
| Organización Mundial de la Salud. www.who.int/es/ |
| Organización Panamericana de la Salud. www.pajo.org/col/ |