

CURSO DIETÉTICA E NUTRICIÓN

Ana Laura Fariña Barco

MEMORIA EXPLICATIVA ACTIVIDADE DOCENTE DIETÉTICA E NUTRICIÓN

1. INTRODUCIÓN

Unha alimentación equilibrada e a actividade física son os elementos que máis contribúen a un estilo de vida saudable. Polo que é deseñable que a poboación en xeral coñeza o importante papel que teñen o tipo de alimentación e o deporte no mantemento da súa saúde.

Na actualidade os horarios de moitas das familias e os seus ritmos de vida dificultan que se poidan levar unhas pautas saudables de alimentación polo que resulta moi importante que coñezan e reflexionen sobre este tema.

Deste xeito pódense previr tanto problemas ou trastornos relacionados coa alimentación, como con outro tipo de condutas e consumos perniciosos para a saúde, que en moitas ocasións non son más que a xeneralización de comportamentos e hábitos desaxeitados.

2. OBXECTIVOS

2.1. Xeral

- Achegarlle ao alumnado unha visión atractiva da alimentación sa e equilibrada, e duns hábitos de vida saudables, propiciando así a toma de conciencia sobre a importancia do autocoidado.

2.2. Específicos

- Coñecer os diferentes tipos de alimentos, as súas propiedades e a importancia destes para o noso organismo.
- Poñer en valor as materias primas propias da zona e a súa importancia á hora de levar unha dieta equilibrada, estimulando un pensamento crítico cara outros produtos menos saudables, pero que poden resultar más atractivos a priori.
- Favorecer a incorporación de novos alimentos á dieta, aprender a manipulalos e a consumilos.
- Reforzar contidos teóricos sobre o etiquetado alimentario e a “pirámide alimenticia”.
- Xeneralizar estas aprendizaxes para que poidan ser incorporadas pasenxamente ao día a día.

3. CONTIDOS

1. Introdución: Alimentación, nutrición e dietética.
 - 1.1 Introdución.
 - 1.2 Diferenza entre nutrición e alimentación.
 - 1.3 Qué é unha alimentación saudable?
 - 1.4 Definición de nutrinte.
2. Pirámide alimenticia.
 - 2.1 Recomendacóns de nutrientes para levar a cabo unha alimentación saudable.
 - 2.2 Taller “elaboración dunha pirámide alimentaria saudable”.
3. A dieta mediterránea.
 - 3.1 Definición.
 - 3.2 Principais compoñentes alimentarios.
4. Alimentación nas diferentes etapas da vida:
 - 4.1 Nutrición durante a xestación.
 - 4.2 Nutrición durante o crecemento:
 - 4.2.1 Lactante.
 - 4.2.2 Neno – adolescente.
 - 4.2.3 Nutrición na vellez.
5. A nutrición como tratamento en diferentes patoloxías.
 - 5.1 Obesidade.
 - 5.2 Diabetes.
 - 5.3 Hiperlipemias.
 - 5.4 Hipertensión.
 - 5.5 Hiperuricemia
 - 5.6 Principais alerxias e intolerancias alimentarias.
 - 5.6.1 Intolerancia ao glute.
 - 5.6.2 Alerxia ás proteínas do ovo, anisakis,...
6. Taller de etiquetado alimentario.
7. Taller de “cociña saudable”.

4. METODOLOXÍA

A metodoloxía empregada será dinámica e participativa, aplicando a aprendizaxe colaborativa, xa que neste xeito utilízase a cooperación para coñecer, compartir e ampliar a información.

Fomentarase un clima aberto no que se atenda ás necesidades do alumnado. Cada persoa presenta unhas características individuais que enriquecen ao grupo. Prestarase especial atención ás diferentes demandas potenciando a integración de todas as persoas e os diferentes estilos de aprendizaxe.

5. ACTIVIDADES

As actividades están pensadas para realizarse con grupos de entre 20 e 25 participantes, aínda que esta é unha cuestión flexible que dependerá das necesidades do centro. No Anexo 1 descríbese brevemente en que van consistir as actividades.

7. RECURSOS

Para o desenvolvemento das actividades é necesario contar cun aula na que poidan traballar comodamente todos os participantes e na que sexa posible organizar o espazo para cada tarefa.

Todo o material necesario para o desenvolvemento das actividades será facilitado pola empresa organizadora.

8. OUTRAS CONSIDERACIÓNS

Precisaremos coñecer, cun mínimo dunha semana de antelación á execución das actividades, se no grupo de participantes haberá persoas con algún tipo de alerxia ou intolerancia alimentaria.

Esta programación é flexible e adaptarase as demandas e necesidades particulares do centro, así como a novas suxestións.

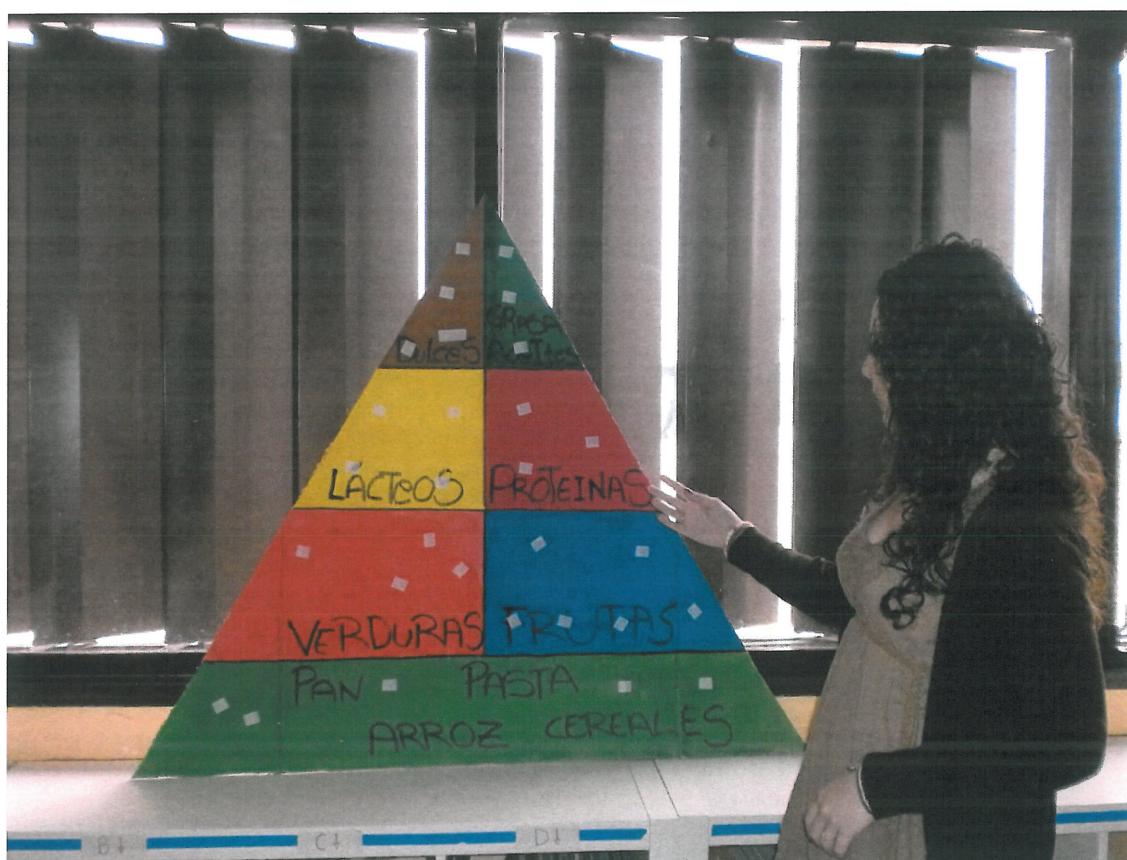
ANEXO 1

1. Introducción: Alimentación, nutrición e dietética.

Actividade introdutoria na que se traballarán os coñecementos básicos sobre a nutrición e a dietética.

2. Pirámide alimenticia.

Actividade dirixida a coñecer a través da elaboración dunha pirámide alimenticia os principais compoñentes da nosa alimentación.



3. A dieta mediterránea:

Coñeceremos qué se comía na zona noutros momentos da historia. Os alumnos deseñarán diferentes menús en función do aprendido, dos gustos propios e aprenderán os principios nos que se basa a dieta mediterránea.

4. Alimentación nas diferentes etapas da vida:

Neste apartado falaremos das características da alimentación desde a infancia ata a terceira idade.

5. A nutrición como tratamiento en diferentes patoloxías:

Profundaremos no tratamento dietético de diferentes patoloxías como poden ser a obesidade, a diabetes, etc.

6.Taller de etiquetado alimentario:

O principal obxectivo deste punto e que os alumnos saibam manexarse á hora de facer unha compra saudable, e sexan capaces de comprender cal é a composición dos alimentos que consumimos cada día.



7. Taller de “cociña saudable”

Nesta actividade poderán manipular, probar e aprender a facer algunhas das receitas saudables. Cada participante poderá levar un receitario elaborado entre todos, resultado do traballo nestas xornadas.

