



CURSO ACADÉMICO 2022/2023

DOCENTE: Dolores Pérez Pérez

TÍTULO DE LA MATERIA: Nutrición y salud

Nº DE HORAS: 30

- **Presenciales en el aula:**26
- **Presenciales fuera del aula:**4

DESCRIPCIÓN GENERAL

La salud es el arte y la ciencia de prevenir las enfermedades, promover la salud y prolongar la vida mediante los esfuerzos organizados de la sociedad.

OBJETIVOS

- Reducir y prevenir la incidencia de las enfermedades.
- Mantener la salud del conjunto de la sociedad.
- Promover la salud de las personas.

Estos objetivos se consiguen a través de los esfuerzos organizados de la sociedad.

COMPETENCIAS

Se trabajará la Competencia en comunicación lingüística, dado que los participantes aprenderán un vocabulario propio del área, integrándolo dentro de su léxico interno. En segundo lugar, se potenciará la Competencia aprender a aprender, identificando sus limitaciones y fortalezas. A su vez, se trabajará la Competencia básica en ciencia y tecnología, utilizando para ello las tecnologías de la información y de la comunicación. Por último, se fomentará las Competencias sociales y cívicas, a través del trabajo en grupo.

CONTENIDOS

1. Introducción a la salud
 - 1.1.- Los nutrientes y sus funciones
 - 1.2.- Valor nutritivo de los alimentos
2. Nutrición en el embarazo y la lactancia
 - 2.1.- Nutrición en la infancia
 - 2.2.- Nutrición en la adolescencia

- 2.3.- Nutrición y vejez
- 2.4.- Nutrición y deporte
- 3. Nutrición, salud y enfermedades
 - 3.1.- Sobrepeso y obesidad
 - 3.2.- Nutrición y diabetes
 - 3.3.- Deficiencias nutricionales
 - 3.4.- Nutrición y alteraciones cognitivas
 - 3.5.- Alergias alimentarias
 - 3.6.- Nutrición e inmunidad
- 4. Hábitos alimentarios
 - 4.1- Dieta mediterránea
 - 4.2.- Antioxidantes y salud

METODOLOGÍA DOCENTE

La metodología se basará en el trabajo individual y en grupo. Se respetarán las diferencias individuales. Se partirá de un trabajo manipulativo y visual.

Como recursos materiales se emplearán videos, libros, pósters, artículos...

ACTIVIDADES FUERA DEL AULA (descripción y temporalización)

Salida al campo y al mercado. Tiene como objetivo observar los diferentes tipos de alimentos saludables para llevar a cabo una nutrición adecuada. Temporalización: 3 o 4 sesiones.

EVALUACIÓN

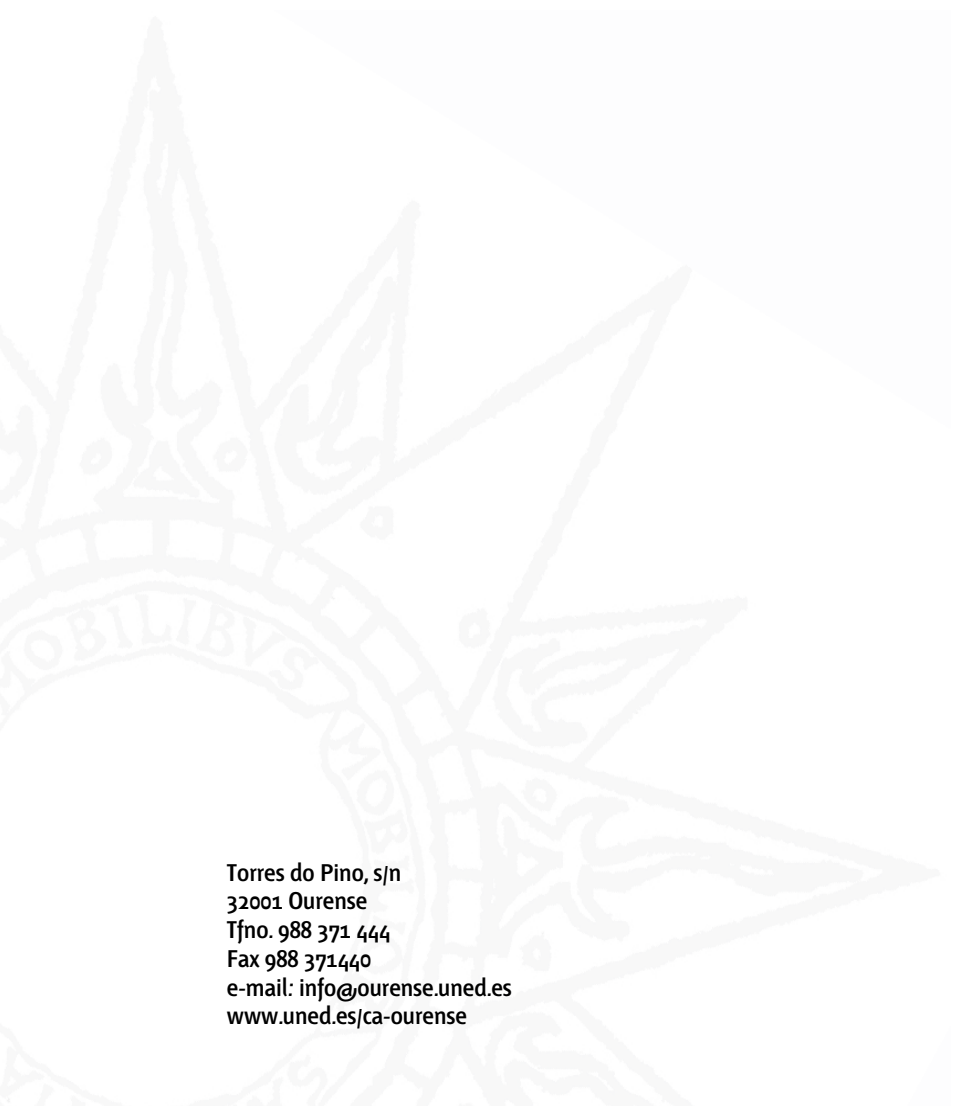
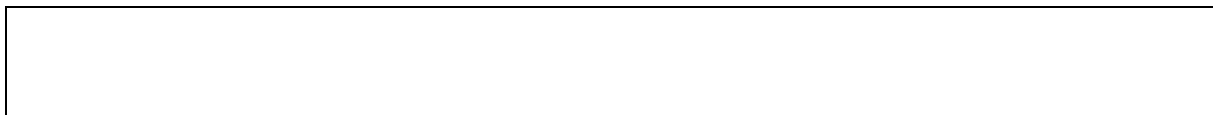
Se evaluará tanto al alumnado como al profesorado.

Se evaluará mediante un examen con diferentes preguntas y, a su vez, se utilizará para la evaluación, resúmenes o esquemas hechos por los alumnos.

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA Y RECURSOS

Serra Majem, L. y Aranceta Bartrina, J. (2006). Nutrición y salud pública. Métodos, bases científicas y aplicaciones.

Daniels N. (1999). Just health care. New York: Cambridge University Press.



Torres do Pino, s/n
32001 Ourense
Tfno. 988 371 444
Fax 988 371440
e-mail: info@ourense.uned.es
www.uned.es/ca-ourense