PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- **Denominación del programa de formación:** Aspectos sanitarios en la nutrición y la alimentación.
- **Código del programa de formación:** 33110014.
- **Competencia: 290801023**. Manipular alimentos de acuerdo con normatividad vigente.
- **Resultados de aprendizaje a alcanzar: 290801023-01.** Aplicar los conceptos relacionados con la nutrición, la alimentación, el estudio de los procesos nutritivos y su importancia para el buen desarrollo del ser humano.
- **Duración de la guía:** 10 horas.

2. PRESENTACIÓN

Bienvenido(a) a la guía de aprendizaje No. 1.

El programa de formación **aspectos sanitarios en la nutrición y la alimentación**, tiene como objetivo, dar a conocer al aprendiz los beneficios que brindan los alimentos de acuerdo al metabolismo del cuerpo humano y a la etapa de desarrollo del ser humano, lo cual se considera indispensable para una buena alimentación.

En la presente guía de aprendizaje, se abordarán los conceptos necesarios para alcanzar los conocimientos propuestos en el resultado de aprendizaje: **aplicar los conceptos relacionados con la nutrición, la alimentación, el estudio de los procesos nutritivos y su importancia para el buen desarrollo del ser humano**.

Para realizar las evidencias correspondientes a esta actividad de aprendizaje, es necesario revisar el material de formación del programa, explorar el material complementario y realizar consultas investigativas en internet.

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1 Descripción de la(s) actividad(es):

3.1.1 Actividades previas

Estimado Aprendiz**:**

Para iniciar esta etapa, deberá consultar el cronograma de actividades, el cual se encuentra ubicado en el menú principal del programa; esto con el fin de identificar las acciones a realizar y los tiempos proyectados por el instructor.

Antes de elaborar las actividades propuestas en esta guía de aprendizaje, es preciso verificar que efectivamente realizó las siguientes actividades previas al proceso formativo:

- Actualización de datos, para lo cual encontrará un manual descargable remitiéndose a: **Actividades iniciales / Actualización de datos personales.**

- El cuestionario de sondeo de saberes previos, el cual permite medir el nivel de conocimientos que posee sobre la temática del programa de formación, la actividad no es calificable, pero es imprescindible realizarla. Para acceder al cuestionario remítase a: **Actividades iniciales / Sondeo de saberes previos.**
- Foro social. Este es un espacio de encuentro entre aprendices e instructor, donde se pueden compartir expectativas, proyectos de vida y gustos. Con este foro se pretende crear lazos de compañerismo, compartir los datos personales y conocer las expectativas que tiene frente al programa. Para iniciar, deberá realizar una presentación personal consistente en compartir experiencia, inquietudes y aspectos que considera le ayudarán en el desarrollo del programa. Para acceder al foro remítase a: **Actividades iniciales / Foro social.**

Para esto tenga en cuenta las normas de convivencia en Ambientes Virtuales de Aprendizaje, las cuales se encuentran en **Información del programa** y la guía buen uso de foros, que se presentan en la opción **Tutoriales** del menú principal. Así mismo, recuerde que la redacción es parte de la presentación personal y profesional. Es de aclarar, que el foro social no es calificable, pero es un requisito participar en él, para dar inicio con el desarrollo del programa de formación.

3.1.2 Actividades de reflexión Inicial

Antes de dar inicio al desarrollo de las actividades, es necesario que el aprendiz reflexione acerca de los siguientes interrogantes que le servirán de soporte para autoevaluar los saberes adquiridos y ubicarse en las temáticas que se desarrollarán en esta guía de aprendizaje. Al ser preguntas de tipo reflexivo, no requieren respuesta en un foro en particular, sino que marcan un derrotero de análisis personal para orientar las temáticas.

¿Considera usted que es importante tener una dieta balanceada? ¿Cree usted que el tener una dieta balanceada afecta otros aspectos de su vida?

3.1.3 Actividades de contextualización e identificación de conocimientos necesarios para el aprendizaje.

Una vez haya reflexionado sobre las preguntas anteriores, deberá ingresar al espacio de la **Actividad 1** y ubicar el **Foro de contextualización 1**, para resolver la siguiente pregunta:

¿Qué debe tener presente cada persona respecto a los grupos alimenticios con el fin de tener una dieta balanceada para que en conjunto con la actividad física genere una mejor calidad de vida?

Este ejercicio académico, tiene como finalidad encaminarlo en el desarrollo de la temática del resultado de aprendizaje tratado en esta guía, por lo tanto, no es calificable.

Para acceder al foro de contextualización 1, remítase a: **Actividad 1 / Evidencias / Foro de contextualización 1.**

3.1.4 Actividades de apropiación

Es importante tener presente que los conocimientos adquiridos mediante el seguimiento y aplicación de esta guía, resultan claves para apropiar los conceptos generales sobre la nutrición y la alimentación.

Para el logro del resultado de aprendizaje, se hace necesario que como aprendiz, se apropie de los conocimientos basados en los siguientes temas:

1. Alimentación.
2. Los nutrientes.
3. Nutrición.
4. Buena nutrición.
5. Composición del cuerpo.
6. Metabolismo
7. Función nutritiva de los nutrientes
8. Hidratos de carbono
9. Lípidos
10. Proteínas

La **Actividad de aprendizaje 1. Clasificar los alimentos de acuerdo con el grupo al que pertenecen y sus aportes al ser humano de acuerdo a los conceptos fundamentales de la nutrición y de los procesos nutritivos**, le permitirá evidenciar el saber adquirido, garantizando el logro de las competencias requeridas, mediante la apropiación de conocimientos necesarios, para comprender las temáticas de: nutrición, alimentación y procesos nutritivos. Por tanto, es indispensable que:

- Fortalezca los conocimientos a través de la consulta del material de formación y recursos que se proporcionan en el ambiente virtual.
- Construya y entregue todas las evidencias requeridas para la valoración del instructor.

En la LMS, se encuentra el material de formación 1. **Fundamentos de nutrición**, que debe leer, comprender y asimilar, en este encontrará la información que le permitirá analizar la conceptualización técnica del presente tema en estudio.

Así mismo, encontrará el **material complementario 1**, que le servirá de apoyo para profundizar las temáticas vistas en el **material de formación 1**.

Para el logro del resultado de aprendizaje, deberá realizar las siguientes evidencias:

Evidencia de conocimiento.

Evidencia 1. Evaluación, compra de productos saludables.

La evaluación correspondiente a esta actividad de aprendizaje, busca verificar los conocimientos adquiridos por el aprendiz y validar su competencia en este tema específico.

La evaluación consta de siete (7) preguntas y su duración es de 1 hora. El aprendiz tiene habilitado un único intento, así que una vez empiece la prueba, debe terminarla.

Para acceder a la evaluación, remítase a: **Actividad 1 / Evidencias / Evidencia 1. Evaluación, compra de productos saludables.**

3.1.5 Actividades de transferencia del conocimiento.

Evidencia de producto.

Evidencia 2. Documento, conceptualización y clasificación de los alimentos.

Pocas personas conocen la importancia de una buena alimentación y no son conscientes de los fundamentos de nutrición necesarios para el buen funcionamiento del cuerpo humano. En su comunidad, existen seguramente algunas de estas personas, por esta razón, su labor es realizar un mapa conceptual, claro y creativo, con el fin de exponerles los procesos de absorción y metabolismo de los nutrientes en el cuerpo humano y así concientizarlos sobre la importancia de una buena nutrición para el organismo.

De igual manera, con el fin de dar ejemplos claros, precisos y de la vida real en la nutrición diaria, seleccione 10 alimentos de su alacena y utilizando la herramienta Microsoft Word, organícelos en una tabla, teniendo en cuenta el grupo al que pertenecen, las características que tienen y los aportes que brindan al organismo. Recuerde la clasificación de alimentos que estudió en el material de formación 1.

Para presentar el documento con la evidencia del mapa conceptual y de la tabla con la clasificación de los alimentos, remítase a: **Actividad 1 / Evidencias / Evidencia 2. Documento, conceptualización y clasificación de los alimentos.**

4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencia de conocimiento: **Evidencia 1.** Evaluación, compra de productos saludables.	• Conceptualiza los fundamentos de la nutrición para comprender los procesos nutritivos del ser humano.	**Técnica.** Evaluación. **Instrumento.** Evaluación.
Evidencia de producto: **Evidencia 2.** Documento, conceptualización y clasificación de los alimentos.	• Clasifica los alimentos de acuerdo al grupo al que pertenecen y los aportes que suministran al organismo.	**Técnica.** Valoración de producto.

5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

Absorción: es el proceso por el cual los nutrientes se mueven desde el lumen intestinal hasta la sangre, dando como resultado la absorción de nutrientes en el organismo.

Alimentación: proceso mediante el cual el ser vivo obtiene del entorno una serie de comestibles para ser ingeridos; estos alimentos tienen el propósito de satisfacer el apetito o simplemente deleitar el paladar.

Buena nutrición: es el esfuerzo que los seres humanos realizan aportando todos los nutrientes que el organismo necesita para mantenerse saludable.

Digestión: conjunto de procesos mecánicos y químicos por medio de los cuales los materiales alimenticios complejos son hidrolizados a formas adecuadas, para poder ser absorbidos por la pared de la mucosa y así ser utilizados por el organismo.

Metabolismo: es un sin número de reacciones bioquímicas y físico-químicas que ocurren en las células y el organismo. En los seres humanos es realizado por enzimas que son generadas por el hígado.

Nutrición: ciencia que estudia las relaciones entre los nutrientes y el organismo humano a nivel individual y colectivo, a lo largo de la vida en diferentes situaciones fisiológicas y patológicas.

Nutrientes: son componentes que se encuentran en los alimentos y que deben ser suministrados al cuerpo en cantidades adecuadas. Estos incluyen agua, proteínas y aminoácidos, grasas y ácidos grasos, carbohidratos, minerales y vitaminas.

6. REFERENTES BILBIOGRÁFICOS

Astiasarán, I. Lasheras, B. Ariño, A. & Martínez, J.A. (2003). Alimentos y nutrición en la práctica sanitaria. Madrid: Ediciones Díaz de Santos S.A.

Corinne, H. (1982). Fundamentos de nutrición. México: Editorial continental.

Hernandez, M & Sastre, A. (1999). Tratado de nutrición. Madrid: Ediciones Díaz Santos, S.A.

Rodríguez, V.M. & Magro. E.S. (2008). Bases de la alimentación humana. La Coruña, España: editorial Netbiblo S. L.

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	Lina María Franco Arbeláez.	Asesora pedagógica.	Centro Agroindustrial Regional Quindío.	Septiembre de 2013
	Martha Lucía Giraldo Ramírez	Líder de Planificación y Adecuación Didáctica.	Centro Agroindustrial Regional Quindío.	Septiembre de 2013
	Zulma Yurany Vianchá Rodríguez.	Senior línea de producción.	SENA Regional Boyacá CEDEAGRO. Línea de Producción Boyacá.	Junio de 2018

8. CONTROL DE CAMBIOS

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)	Héctor Salinas Castellanos	Guionista	SENA Regional Boyacá CEDEAGRO. Línea de Producción Boyacá.	Junio de 2018	Corrección de estilo y redacción.
	Nancy Astrid Barón López	Programador	SENA Regional Boyacá CEDEAGRO. Línea de Producción Boyacá.	Septiembre de 2018.	Corrección de estilo y redacción.
	Alvaro Andres Angarita Ramirez	Encargado de repositorio de contenidos	SENA Regional Tolima, Centro de comercio y servicios.	Marzo de 2021	Actualización de formato.