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: 290801023-02.** Aplicar los requerimientos nutricionales y alimentarios del desarrollo del ser humano en las diferentes etapas de la vida**.**
- **Duración de la guía:** 10 horas.

2. PRESENTACIÓN

Estimado(a) aprendiz, bienvenido(a) a la segunda actividad de aprendizaje del programa de formación: **aspectos sanitarios en la nutrición y la alimentación**.

El organismo de cada cuerpo humano tiene diferentes necesidades alimenticias dependiendo de la etapa en la que se encuentra, las actividades que realiza y el estilo de vida que lleva. Por esto es muy importante conocer los beneficios de los buenos hábitos alimenticios, así como las desventajas que trae para el cuerpo humano una mala nutrición.

Mediante el desarrollo de las siguientes evidencias, lo invitamos a poner en práctica los conocimientos adquiridos sobre el tema de esta semana: **alimentación en las diferentes etapas de la vida**.

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 de Reflexión Inicial

Para iniciar el desarrollo de la actividad es preciso reflexionar frente al siguiente interrogante:

- ¿Considera importante el incremento en el consumo de alimentos de las madres gestantes, así como prevenir el consumo de sustancias alcohólicas durante su embarazo? ¿Qué consecuencias podría traerle cada una de estas acciones en su proceso de gestación?

Nota: Esta actividad tiene como finalidad encaminarlo y motivarlo en el desarrollo de los temas de esta guía de aprendizaje, por tal motivo no es calificable.

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

Foro de contextualización 2. Hábitos alimenticios.

De acuerdo con la etapa de vida en qué usted se encuentra, ¿cree que se alimenta bien? ¿Considera usted que las raciones de comida que consume, bastan para la buena nutrición y salud de su organismo?

Exprese su opinión participando en el foro **Hábitos alimenticios** disponible desde el menú principal en la siguiente ubicación: **Foros / Foro de contextualización 2. Hábitos alimenticios,** siga los pasos para participar, deje su aporte y espere la retroalimentación de su instructor.

Esta actividad, al ser de contextualización no es evaluable, pero es fundamental en el éxito de las siguientes actividades tanto de apropiación como de transferencia.

3.1.3 Actividades de apropiación del conocimiento.

Evidencia de conocimiento.

Evidencia 1. Evaluación, alimentación saludable.

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 once (11) 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 2 / Evidencias / Evidencia 1. Evaluación, alimentación saludable.**

Evidencia 2. Cuestionario, alimentación en las personas.

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 2 / Evidencias / Evidencia 2. Cuestionario, alimentación en las personas.**

3.1.4 Actividades de transferencia del conocimiento.

Evidencia de producto.

Evidencia 3. Documento, recomendaciones alimentarias.
Carmen, una joven de 21 años que trabaja en un Call - Center de 8 am a 4 pm, sólo dispone de 30 minutos diarios para almorzar. Además, estudia Ingeniería Comercial de 5 pm a 10 pm y también los fines de semana.

Ella está muy preocupada por su alimentación ya que todo el tiempo lo debe dedicar a su trabajo y al estudio. Los alimentos que Carmen consume casi a diario en el almuerzo se describen en el siguiente cuadro:

Menú 1	Menú 2
Pizza doble queso	Hamburguesa grande
Gaseosa	Gaseosa
Helado de chocolate	Papas fritas

Sabiendo que usted tiene muy buenos conocimientos en nutrición y alimentación saludable, Carmen le pide que la ayude a determinar los requerimientos energéticos y nutricionales que debe tener en sus tres comidas diarias. Redacte un documento en Microsoft Word o Microsoft Power Point donde dé su opinión teniendo en cuenta los siguientes factores:

Las carencias nutricionales y los excesos de estos dos menús.

Los alimentos que cambiaría u omitiría para hacer estos menús más equilibrados, teniendo en cuenta la etapa de vida de Carmen.

Si ha tomado uno de estos menús al mediodía, ¿cuál sería una buena comida para complementarlo y/o equilibrarlo?

Si Carmen tuviera en sus planes quedar embarazada y siguiera teniendo los hábitos alimentarios descritos en el cuadro anterior, ¿qué consecuencias podría tener para la salud del feto?

Para acceder a la evidencia, remítase a: **Actividad 2 / Evidencias / Evidencia 3. Documento, recomendaciones alimentarias.**

3.2 Ambiente requerido: Ambiente virtual de aprendizaje LMS.

3.3 Materiales: material de formación 2. Alimentación en las diferentes etapas de la vida.

4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencias de conocimiento: **Evidencia 1.** Evaluación, alimentación saludable. **Evidencia 2.** Cuestionario, alimentación en las personas.	• Identifica las carencias nutricionales de los alimentos teniendo en cuenta la etapa de desarrollo del ser humano.	**Técnica.** Evaluación. **Instrumento.** Cuestionario.
Evidencia de producto:	• Establece una dieta balanceada y equilibrada en la	**Técnica.** Valoración de producto.

Evidencia 3. Documento, recomendaciones alimentarias.	alimentación de las personas teniendo en cuenta la etapa en la que se encuentra.	

5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

Adolescencia: la adolescencia es la etapa entre los 13 y 19 años, se puede considerar la etapa de transición de la niñez a la edad adulta.

Amenorrea: ausencia de la menstruación.

Anorexia nerviosa: es un trastorno de la conducta alimentaria, se manifiesta por un deseo irrefrenable de estar delgado.

Cambios metabólicos en las embarazadas: en las madres gestantes ocurren cambios metabólicos para poderse adaptar a su situación fisiológica. Estos cambios se dan en tres trimestres y pueden ser anabólicos y catabólicos.

Endocrino: es el conjunto de órganos y tejidos del organismo, que segregan un tipo de sustancias llamadas hormonas, que son liberadas al torrente sanguíneo y regulan algunas de las funciones del cuerpo.

Feto: embrión de los vivíparos a partir del momento en que ha adquirido la conformación característica de la especie a que pertenece (en los humanos, a finales del tercer mes de gestación) hasta el nacimiento.

Gestación: es el periodo en cual se forma el feto en la embarazada y empieza a crecer y a requerir nutrientes para su desarrollo, mientras el organismo de la madre empieza a tener cambios físicos y fisiológicos.

Lactancia: Proceso mediante el cual se produce una secreción nutritiva (leche) adaptada al crecimiento y desarrollo del recién nacido.

Malformación: Deformidad física o anomalía, en especial congénita, que resulta de un error en la producción y evolución de los caracteres morfológicos.

6. REFERENTES BILBIOGRÁFICOS

Benyon, S. & Roach, J. (2007). Metabolismo y nutrición. Barcelona: Elsevier.

FAO. (2013). Capítulo 7 - Los lípidos en las primeras etapas del desarrollo. Consultado 03 de septiembre de 2013 en,
http://www.fao.org/docrep/v4700s/v4700s0b.htm

Izquierdo, M. (2011). Nutrición aplicada. Barcelona, España: Universidad de Barcelona.

Müller, M. (2008). Nutrición y salud pública. Zaragoza, España: Acribia.

Gómez Gabaldón, L., Medina Jerónimo, L. A., Naharro García, E. (1993). Funciones de nutrición y reproducción en el ser humano. España: Secretaría General Técnica. Centro de Publicaciones. Ministerio de Educación y Ciencia.

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.		

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	Correcciones y actualización de formato.
	Yury Alexandra Báez Roldán	Asesora pedagógica		Agosto de 2017	
	Zulma Yurany Vianchá Rodríguez	Senior Línea de Producción.		Septiembre de 2018	Corrección de estilo y redacción.
	Nancy Astrid Barón López	Programador			
	Alvaro Andres Angarita Ramirez	Encargado de repositorio de contenidos	SENA Regional Tolima, Centro de comercio y servicios.	Marzo de 2021	Actualización de formato.