



**SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE SENA**  
**SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN Y AUTOCONTROL**

Guía de Aprendizaje para el Programa de Formación  
Complementaria Virtual

Versión: 01

Código: GFPI-G-001

Fecha de Vigencia:  
2013-10-09

**GUÍA DE APRENDIZAJE N° 2**

**1. INTRODUCCIÓN**

Bienvenido(a) a la actividad de aprendizaje 2: Reconocer los componentes de una alimentación saludable, según el aporte nutritivo al desarrollo del ser humano, del programa de formación **Hábitos saludables a partir de la alimentación y la actividad física**.

En esta actividad de aprendizaje se estudian las características de la alimentación saludable y de la pirámide alimentaria. Por medio de las evidencias propuestas el aprendiz aplicará diferentes conocimientos, diseñando una dieta saludable y determinando el valor energético de los nutrientes.

Para realizar las evidencias correspondientes a esta actividad de aprendizaje, es necesario revisar los materiales del programa, explorar los materiales de apoyo y realizar consultas en internet.

**2. IDENTIFICACIÓN DE LA GUÍA DE APRENDIZAJE**

<b>Programa de formación:</b> Hábitos saludables a partir de la alimentación y la actividad física.	<b>Código:</b> 31320003 <b>Versión:</b> 01
<b>Resultados de aprendizaje:</b>  230101213/02  Manejar una dieta saludable, de acuerdo con los principios básicos de nutrición.	<b>Competencia:</b>  230101213  Promover desde la individualidad psicosomática prácticas de vida saludable según prescripción del profesional en el sistema correspondiente.
<b>Duración de la guía (en horas):</b>	10 horas.

### 3. ESTRUCTURACIÓN DIDÁCTICA DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

#### 3.1 Actividades de reflexión inicial

El %VD le da a conocer el porcentaje nutricional que aporta una porción de algún alimento que se coma diariamente, con éste se puede saber la cantidad de kilocalorías consumidas en un día.

A manera de reflexión personal y con el fin de conocer su manejo sobre el tema, se le sugiere resolver los siguientes interrogantes:

- ¿La alimentación que consume es saludable y por qué?
- ¿Qué importancia tiene conocer el valor energético de los alimentos?

**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.

#### 3.2 Actividades de contextualización e identificación de conocimientos necesarios para el aprendizaje

##### **Evidencia: Foro “Calorías”**

La población cada vez tiende a comer más comidas ricas en carbohidratos, y estas calorías consumidas no suelen ser eliminadas del organismo debido a factores como el sedentarismo y los malos hábitos alimentarios actuales.

Teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente, y con base en sus conocimientos responda los siguientes interrogantes:

- ¿Cuál cree que es la causa de que en muchas escuelas, colegios y universidades no existan campañas que incentiven al consumo de alimentos como frutas y verduras?
- ¿Por qué cree que en ciertos municipios no se generan entre los entes gubernamentales y no gubernamentales programas de alimentación que fomenten dietas balanceadas?

También debe comentar la participación de mínimo dos compañeros y argumentar el porqué está o no de acuerdo con la opinión dada por ellos.

El foro se encuentra disponible en el botón Actividad 2 / Evidencia: Foro “Calorías”, en el menú principal del programa o en el botón Foros de discusión / Evidencia: Foro “Calorías”.

### **3.3 Actividades de apropiación del conocimiento (Conceptualización y teorización)**

#### **Evidencia: Actividad interactiva “Selección de menús saludables”**

Usted ha sido designado para elaborar el menú de la jornada para los aprendices del SENA quienes asistirán a un seminario durante todo el día, por lo que debe organizar los platos para el desayuno, el almuerzo y la comida, escogiendo los mejores ingredientes, porciones y nutrientes para una dieta sana y equilibrada.

Seleccione los alimentos respectivos y luego ubíquelos en la estantería de acuerdo a su nivel alimenticio. Sólo tiene cinco oportunidades, de lo contrario reprobará la actividad interactiva.

Para acceder a la actividad interactiva, remítase al menú principal, dando clic en el botón Actividad 2 / Evidencia: Actividad interactiva “Selección de menús saludables”.

### **3.4 Actividades de transferencia del conocimiento**

#### **Evidencia: Alimentación nutritiva y equilibrada**

Cristian tiene 11 años de edad y pertenece al grupo que usted está capacitando.

Los viernes él termina su jornada de estudio y siempre que puede va donde sus abuelos a pasar el fin de semana; allí su alimentación los sábados es la siguiente:

<b>Desayuno</b>	<b>Merienda</b>	<b>Almuerzo</b>	<b>Comida</b>
Una taza de café con una dona.	Un churro con una gaseosa.	Una bandeja paisa con un jugo natural.	Carne frita con papas a la francesa.

Teniendo en cuenta que en una comida se debe cubrir de un 30 a un 35% de las necesidades energéticas y nutricionales diarias, a través de un taller escrito desarrolle lo siguiente:

1. ¿Cuáles son las carencias nutricionales y los excesos de este menú?
2. Diseñe una dieta saludable para este adolescente, incluyendo las cinco comidas que debe consumir al día (tenga en cuenta la pirámide alimentaria).
3. Conociendo los alimentos que consume el adolescente a la hora del almuerzo, ¿Cuál sería una buena comida para complementarlo y equilibrarlo?
4. Si estos cuatro alimentos que componen el menú del día son consumidos

frecuentemente por este adolescente, ¿Qué consecuencias se generarían para su salud?

5. El churro que Cristian consume en la merienda contiene lo siguiente:

- Proteínas 4.
- Grasas 30.
- Carbohidratos 9.

Determine cuántas calorías totales aporta este alimento. Para realizar el cálculo tenga en cuenta el material de formación de la actividad de aprendizaje 2.

Envíe al instructor un archivo en Microsoft Word, PDF o el de su preferencia con el desarrollo de la evidencia a través de la plataforma, en el botón Actividad 2 / Evidencia: Alimentación nutritiva y equilibrada.

**Nota:** si al momento de enviar un archivo (evidencia), el sistema genera el error "Archivo Inválido", tenga en cuenta que es debido a que en el momento en que lo está adjuntando lo tiene abierto, ciérrelo y pruebe nuevamente dando clic en Adjuntar archivo, Examinar mi equipo.

### 3.5 Actividades de evaluación

Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación	Técnicas e instrumentos de evaluación
<b>De conocimiento:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Evidencia: Actividad interactiva "Selección de menús saludables"</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Identifica las carencias nutricionales de un alimento, según su valor y gasto energético.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Foro temático.</li><li>• Actividad interactiva.</li><li>• Taller.</li></ul>
<b>De desempeño:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Evidencia: Foro "Calorías".</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Define una dieta balanceada, de acuerdo con los principios básicos de la nutrición.</li></ul>	
<b>De producto:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Evidencia: Alimentación nutritiva y equilibrada.</li></ul>		

#### 4. GLOSARIO DE TÉRMINOS

**Actividad física:** este factor está representado por la energía que se gasta en el ejercicio físico voluntario y a los movimientos que se realizan por ejemplo cuando nos movemos.

**Desayuno:** es una comida que consume en la primeras horas de la mañana, es muy importante pues aporte los nutrientes que el cuerpo necesarios para empezar el día.

**Efecto térmico de los alimentos:** este factor está representado por la cantidad de energía que utiliza el organismo para procesos como digestión, absorción, metabolismo y almacenamiento de los nutrientes que dan energía. De la energía que se consume diariamente se gasta en los procesos antes mencionados alrededor de un 10 %.

**Metabolismo basal (TMB):** hace referencia a la cantidad mínima de energía que el organismo requiere para que el cuerpo se mantenga despierto en reposo y cumplir todas sus actividades vitales como respiración, presión arterial, latidos del corazón, entre otras.

**Pirámides de los alimentos:** la pirámide de la alimentación es una figura geométrica que orienta a las personas sobre una alimentación equilibrada. En esta pirámide están expuestos los principales alimentos que deben consumirse diariamente.

#### 5. BIBLIOGRAFÍA / WEBGRAFÍA

- Hernández, M. y Sastre, A. (1999). *Tratado de nutrición*. Madrid, España: Díaz de Santos.
- Iñarritu, M. (s.f.). *Elaboración de una dieta*. Consultado el 10 de abril de 2015, en [http://www.edu.xunta.es/centros/ieschapela/system/files/ELABORACI%C3%93N%20DIETAS\\_1.pdf](http://www.edu.xunta.es/centros/ieschapela/system/files/ELABORACI%C3%93N%20DIETAS_1.pdf)
- Mataix, J. (2002). *Nutrición y alimentación humana: Nutrientes y alimentos*. Madrid, España: Ergon.
- Sección de programas de salud de la concejalía de sanidad del ayuntamiento de Valencia. (2009). *2 Guía de nutrición y alimentación saludable: la pirámide de la alimentación*. Consultado el 10 de abril de 2015, en [http://www.valencia.es/ayuntamiento/Sanidad.nsf/0/004DD7F111F0F31DC12575E6003BF9B2/\\$FILE/piramide\\_IMPR\\_reduc.pdf?OpenElement&lang=1](http://www.valencia.es/ayuntamiento/Sanidad.nsf/0/004DD7F111F0F31DC12575E6003BF9B2/$FILE/piramide_IMPR_reduc.pdf?OpenElement&lang=1)
- Valero, T., Del Pozo, S., Ruiz, E., Ávila, J. y Varela, G. (s.f.). *Guía nutricional de la carne*. Consultado el 10 de abril de 2015, en <http://www.fedecarne.es/ficheros/swf/pdf/guiaNutricion.pdf>

## 6. CONTROL DEL DOCUMENTO (ELABORADA POR)

### **Autores:**

#### **Experta temática**

Ángela Viviana Páez Perilla  
Centro Agroindustrial Regional Quindío  
Agosto de 2014.

#### **Asesora pedagógica**

Gloria Amparo López Escudero  
Centro Agroindustrial Regional Quindío  
Abril de 2015.

#### **Líder de planificación y adecuación didáctica**

Martha Lucía Giraldo Ramírez  
Centro Agroindustrial Regional Quindío  
Abril de 2015.