



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° 3

1. INTRODUCCIÓN

Bienvenido(a) a la actividad de aprendizaje 3: Identificar las causas de las enfermedades no transmisibles, con el fin de prevenir su desarrollo en el ser humano, del programa de formación **Hábitos saludables a partir de la alimentación y la actividad física**.

En esta actividad de aprendizaje se hace énfasis sobre las enfermedades no transmisibles y sus causas; asimismo se desglosa el tema de los malos hábitos alimenticios.

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

Programa de formación: Hábitos saludables a partir de la alimentación y la actividad física.	Código: 31320003 Versión: 01
Resultados de aprendizaje: 230101213/03 Establecer mecanismos de prevención, de acuerdo con las causas de las enfermedades no transmisibles.	Competencia: 230101213 Promover desde la individualidad psicosomática prácticas de vida saludable según prescripción del profesional en el sistema correspondiente.
Duración de la guía (en horas):	10 horas.

3. ESTRUCTURACIÓN DIDÁCTICA DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1 Actividades de reflexión inicial

Las enfermedades no transmisibles tienen una evolución muy lenta, son de larga duración y se presentan principalmente en los países subdesarrollados.

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

- ¿Qué sabe usted sobre las enfermedades no transmisibles?
- ¿Qué consecuencias trae para el ser humano el consumo de tabaco?

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: Wiki “Cáncer”

Las enfermedades causadas por una mala alimentación son en la actualidad un problema de remarcada importancia, y si a esto se le suma el uso de sustancias nocivas, los inconvenientes son aún peores.

Con la intención de verificar sus conocimientos sobre enfermedades no trasmisibles como el cáncer, desarrolle la presente evidencia haciendo su respectiva intervención en la wiki dando respuesta a los siguientes planteamientos:

- Nombre del aprendiz.
- Exponga por qué la obesidad puede generar cáncer.
- Explique qué factores de riesgo influyen en el desarrollo de las enfermedades no transmisibles.
- Mencione el tipo de cáncer que produce el consumo de tabaco.
- Describa cómo por medio de la alimentación se puede prevenir el cáncer.

Tenga en cuenta que no puede repetir las opiniones de sus compañeros y que puede sugerir cambios y realizar comentarios a lo dicho por ellos ya que la finalidad de esta actividad es realizar un documento conjunto.

Para acceder a la wiki, remítase al menú principal dando clic en el botón Actividad 3 / Evidencia: Wiki “Cáncer”.

3.3 Actividades de apropiación del conocimiento (Conceptualización y teorización)

Evidencia: Actividad interactiva “Hábitos saludables en la familia”

La familia Bueno está preocupada ya que desde hace un tiempo todos sus miembros vienen presentando algunos síntomas como cansancio, pesadez y mal humor, aspectos que han influido negativamente en el desempeño escolar, laboral y familiar. Ellos no han podido identificar la causa de estos problemas, y no saben qué hacer para solucionarlos.

Usted como conocedor del tema y experto en hábitos saludables a partir de la alimentación y la actividad física va a ayudarles, para ello recorrerá la vivienda observando las diversas actividades y rutinas de los diferentes miembros de la familia.

Conteste las diferentes preguntas, pero tenga en cuenta que sólo puede fallar dos veces, de lo contrario reprobará la actividad interactiva.

Para acceder a la actividad interactiva, remítase al menú principal, dando clic en el botón Actividad 3 / Evidencia: Actividad interactiva “Hábitos saludables en la familia”.

3.4 Actividades de transferencia del conocimiento.

Evidencia: Enfermedades no transmisibles

Una de las madres de los niños del grupo que usted se encuentra capacitando está muy preocupada porque a su hijo Jorge no le gusta realizar actividad física, además el médico determinó que tiene sobrepeso.

Elabore esta evidencia contestando lo siguiente:

1. Dé recomendaciones escritas a las directivas de la escuela sobre actividades que generen un mejor entorno saludable, ayudando a su vez a prevenir enfermedades no transmisibles.
2. Explique cómo se puede prevenir la obesidad y qué alimentos pueden ayudar a contrarrestar ese tipo de enfermedad.
3. Indique por qué el tipo de alimentación influye en la generación de enfermedades crónicas.
4. Diseñe una tabla con diferentes tipos de ejercicios para cada día de la semana de estudio, teniendo en cuenta edades, tiempo de duración, intensidad y horario para la ejecución de cada una de estas actividades.

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 3 / Evidencia: Enfermedades no transmisibles.

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
<p>De conocimiento:</p> <ul style="list-style-type: none">Evidencia: Actividad interactiva “Hábitos saludables en la familia”. <p>De desempeño:</p> <ul style="list-style-type: none">Evidencia: Wiki “Cáncer”. <p>De producto:</p> <ul style="list-style-type: none">Evidencia: Enfermedades no transmisibles.	<ul style="list-style-type: none">Reconoce las causas de las enfermedades no transmisibles, teniendo en cuenta los factores de riesgo existentes.Implementa actividades de diferentes tipos con el fin de prevenir enfermedades causadas por malos hábitos.Detecta los hábitos de riesgo de la salud, de acuerdo con aspectos de actividad física y nutrición saludable.	<ul style="list-style-type: none">Wiki.Actividad interactiva.Taller.

4. GLOSARIO DE TÉRMINOS

Enfermedad no transmisibles: estas enfermedades que no se transmiten de persona a personas, son el resultado de hábitos pocos sanos, son de larga duración y evolucionan lentamente.

5. BIBLIOGRAFÍA / WEBGRAFÍA

- Jiménez, C. (1950). *Lecciones sobre las enfermedades de la nutrición*. Madrid, España: Científico médica.
- Organización Mundial de la Salud. (2010). *Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles*. Consultado el 14 de abril de 2015, en http://www.who.int/nmh/publications/ncd_report_summary_es.pdf
- Organización Mundial de la Salud. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Consultado el 14 de abril de 2015, en http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977_spa.pdf
- Romero, A. (2003). *Actividad física beneficiosa para la salud*. Consultado el 14 de abril de 2015, en <http://www.efdeportes.com/efd63/activ.htm>

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.