

PROGRAMACIÓN DE

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

ESPECIALIDAD	EDUCACIÓN FÍSICA
CURSO	TERCERO
ÁREA DEPARTAMENTAL	CIENCIAS EXPERIMENTALES Y MATEMÁTICAS
TIPO DE ASIGNATURA	OPTATIVA
NÚMERO DE CRÉDITOS	4,5 (1,5T + 3P)
CÓDIGO	F310

1. BREVE DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA Y JUSTIFICACIÓN DE SUS CONTENIDOS

El hombre, al igual que el resto de los seres vivos, necesita alimentarse para vivir. Conviene establecer previamente las diferencias conceptuales acerca de lo que se entiende por alimentación y nutrición. **Alimentarse**, constituye la forma y manera de proporcionar al organismo materiales que le son imprescindibles para su funcionamiento. **Nutrición**, es el conjunto de procesos necesarios para transformar y utilizar las sustancias químicas de dichos alimentos.



2. OBJETIVOS

1. Conocer las necesidades de la alimentación en el ser humano, en sus distintas edades.
2. Conocer los principios inmediatos y su utilización en el organismo para extraer de ellos la energía necesaria para el funcionamiento del organismo.
3. Conocer los distintos grupos alimentarios, así como las distintas necesidades nutricionales del cuerpo en determinadas circunstancias de la vida.
4. Obtener una visión amplia del mundo de los alimentos, así como de la alimentación y nutrición, enfocadas a mejorar la educación para la salud en los colegios para poder orientar sobre determinadas patologías y defectos nutricionales.
5. Fomentar la sensibilidad ante determinados valores generales relacionados con el área de la alimentación y de la nutrición.
6. Valorar la organización grupal como potenciadora del trabajo y la responsabilidad individual.
7. Expresar los contenidos básicos de esta asignatura en textos escritos correctos, exhaustivos, ordenados, precisos y claros.

3. CONTENIDOS

- I. Introducción: Alimentación y Nutrición
- II. Principios inmediatos
- III. Clasificación alimentos. Grupos de alimentos
- IV. Requerimientos nutricionales según la edad
- V. Fases de la alimentación
- VI. La célula
- VII. Patología derivada de alteraciones en la alimentación y la nutrición



4. METODOLOGÍA

1. Las clases consistirán en la exposición de temas complementada con la proyección de videos y la exposición de trabajos. Se busca que las clases sean lo más activas y participativas posible, permitiendo, en la medida de su buen discurrir, debates sobre temas de interés relacionados con la asignatura.
2. Los alumnos realizarán en pequeño grupo trabajos que deberán exponer en clase.
3. En ningún momento la asignatura pretenderá crear expertos en dietética que elaboren dietas.

5. EVALUACIÓN

Criterios de evaluación

- Resolución razonada de cuestiones conceptuales e integración de las técnicas y conocimientos adquiridos para su aplicación práctica.
- Seguimiento interesado, presencia activa, rigurosidad, coherencia e integración de los conocimientos adquiridos.
- Presentación, puntualidad en la entrega y claridad de exposición en todo tipo de informes o entrevistas desarrollados durante el curso.
- **Expresión escrita.** El dominio de esta competencia es una condición necesaria, pero no suficiente, para superar la asignatura. El estudiante debe comunicarse con soltura por escrito, usando una expresión apropiada, estructurando el contenido del texto y usando los apoyos gráficos para facilitar la comprensión e interés del lector. Como indicadores de esta competencia se tendrán en cuenta:
 - a. Claridad, precisión, organización lógica de las ideas y exhaustividad en los textos.
 - b. Adaptación al destinatario.



C. Utilización normativa de grafías, tildes y signos de puntuación.

Por lo tanto, toda prueba de evaluación escrita (exámenes, trabajos, exposiciones, etc.) que incumpla las normas ortográficas y de presentación, se considerará NO PRESENTADA, excepto el examen final, para el que se aplicará el siguiente baremo de penalización mínima:

Número de faltas	Penalización mínima en la calificación total de la prueba
0	0 %
1 a 3	5 %
4 a 6	10 %
7 a 10	15 %
11 a 15	20 %
Más de 16	25 %

El estudiante tiene a su disposición tanto el Servicio de Orientación del Centro como el Plan de Apoyo a la Expresión Escrita en el Área Departamental de Filología, para resolver sus dificultades de expresión escrita.

Instrumentos de evaluación

- La evaluación del alumno constará de dos apartados (cada uno de los cuales deberá superarse por separado):
 - 1.- Pruebas escritas en las que se evaluarán aspectos teóricos y de aplicación. Constituirá un 60% de la nota final.
 - 2.- Evaluación individual del trabajo desarrollado por el alumno o el pequeño grupo mediante entrega de informes, exposición y/o realización de entrevistas. Constituirá un 40% de la nota final.



6. TEMPORALIZACIÓN

La asignatura cuenta con 4,5 créditos repartidos en 3 teóricos y 1,5 prácticos. La asignatura es de tipo cuatrimestral.

7. BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

Calvo Bruce, S. *Educación para la salud en la escuela*. Madrid: Ediciones Díaz de Santos, 1991.

Craplet C.; Craplet P.; Craplet J. *Alimentación y nutrición del deportista*. Barcelona, Ed. Hispano Europea, 1991.

Fisher, P.; Bender, A. *Valor nutritivo de los alimentos*. México: De. Limusa-Wiley, 1976.

López Nomdedeu, C; Vázquez Martínez, C. *Manual de alimentación y nutrición para educadores*. Madrid, Fundación Caja Madrid 1992.

Lowenberg W. et al. *Los alimentos y el hombre*. México: Limusa, 1970.

Nogués, R. *Nutrición y deporte*. Madrid: Alianza, 1995.

Rivas Serna J. *Educación para la salud en la práctica deportiva escolar*. Málaga: Colección Unisport, 1990.

SIMPOSIUM SOBRE NUTRICIÓN EN EL DEPORTE. Organizado por la Federación Andaluza de Baloncesto. Sevilla 17 y 18 de Noviembre 1995.

