

## PRINCIPIOS BÁSICOS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

**Duración :** 50 horas.

**Destinatarios:** profesorado y personal especializado de los centros que imparten las enseñanzas reguladas en la Ley Orgánica 2/2006, de Educación, así como al de los servicios técnicos de apoyo educativo en las citadas enseñanzas.

**Lugar de celebración:** campus virtual feccoo

**Fecha de inicio de la actividad:** 23 de mayo 2023

**Fecha de finalización de la actividad:** 3 de junio 2023

### Objetivos:

- Conocer y comprender el concepto de alimentación saludable y la importancia de utilizar este contenido como recurso de aula.
- Conocer el valor de la alimentación saludable y la actividad lúdica en el aprendizaje
- Utilizar diferentes herramientas y juegos para despertar el interés de los alumnos y convertir el proceso de alimentación saludable en algo divertido y enriquecedor para vivir de forma plena adquiriendo hábitos saludables.
- Desarrollar un plan secuencial para implantar un programa de contenidos utilizando diferentes recursos para trabajar los conceptos de nutrición y hábitos de vida saludable en el aula.
- Tomar consciencia de la importancia de detectar falsas noticias e informaciones sobre alimentación y hábitos saludables.

### Contenidos:

#### MÓDULO 1. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN. DERRIBANDO MITOS

0. Introducción al curso.

#### TEMA 1. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN.

1. Alimentación y nutrición organicemos conceptos
2. Concepto de dieta equilibrada:
3. Qué son los alimentos
4. La nutrición del niño desde el nacimiento hasta los seis años

#### TEMA 2. MITOS, ERRORES Y REALIDADES

1. Mitos.
2. Vitamínate
3. Alimentación alternativa ¿necesaria?
4. Hablemos de cerdos.
5. Solo natural, por favor.
6. Alimentos transgénicos.
7. Yo no como eso que engorda.
8. Yo adelgazo saludablemente.
9. Después de la leche nada echas

MÓDULO 2. ¿TANTA INFORMACIÓN PARA QUÉ? ¿POR QUÉ DEBO APRENDER A COMER?

TEMA 1. HABLEMOS CLARO. ¿POR QUÉ DEBO APRENDER A COMER?

1. Relación dieta- salud.
2. Etiquetado de los alimentos.
  - 2.1. Etiquetado de los alimentos.
  - 2.2. ¿Qué ocurre con los alimentos sin envasar?

MÓDULO 3. COMEDOR ESCOLAR Y ENFERMEDADES RELACIONADAS CON LA ALIMENTACIÓN

TEMA 1. COMEDORES ESCOLARES.

1. Objetivos del comedor escolar.
2. Pautas nutricionales.
3. Las horas de comer como momentos educativos.

TEMA 2. ENFERMEDADES RELACIONADAS CON LA ALIMENTACIÓN

1. Tca: trastornos de la conducta alimentaria
  - 1.1 Rechazo de la comida.
  - 1.2. Anorexia.
  - 1.3. Bulimia nerviosa.
  - 1.4. Sobrepeso y obesidad infantil.
  - 1.5. Pica.
  - 1.6. Conducta de rumiación
  - 1.7. Caries dental.
  - 1.8. Vigorexia.
  - 1.9. Ortorexia.
2. Análisis DAFO de los TCA.
3. PRINCIPALES AFECCIONES ALIMENTICIAS: Alergias e intolerancias.
  - 3.1. Definición de alergia.
  - 3.2. Definición de intolerancia.
  - 3.3. Síntomas de las alergias e intolerancias.
  - 3.4. Diferentes alergias.
  - 3.5. Diferentes intolerancias
4. Otras enfermedades.

MÓDULO 4. EL IMPACTO DE LA PUBLICIDAD EN LA ALIMENTACIÓN. INTRODUCCIÓN: La educación del gusto.

TEMA 1: DIGITALIZACIÓN Y ALIMENTACIÓN

1. ¿Cómo influye la digitalización en la alimentación?
2. Fast food/ Fast News.
3. Contenido de marca.
4. Es necesario un cambio.

## TEMA 2. LA FORMACIÓN DE LOS CONSUMIDORES.

1. Una ciencia en continua evolución.
2. Conclusiones.

### Metodología:

- Se facilitará a la persona participante material de lectura, al igual que una bibliografía básica de apoyo, que le ayudarán a seguir los contenidos del curso.
- Los tutores/as del curso dispondrán de un email para que las personas participantes se pongan en contacto para solucionar cualquier consulta, entrega de ejercicios, etc.
- Las personas participantes dispondrán también de un foro donde exponer sus opiniones y chat online que facilitarán su aprendizaje y participación.

### Evaluación:

En la Guía Didáctica se indicarán las evaluaciones o ejercicios de control cuyo envío al tutor/a es obligatorio para la superación del curso. Se procederá a evaluar a la persona participante de modo que se demuestre la adquisición de unos conocimientos teóricos mínimos a lo largo del curso. Por otro lado, se deberán realizar una serie de actividades prácticas que sean reflejo de la aplicación práctica del conocimiento teórico adquirido.

Para la adquisición del diploma acreditativo del curso se deberán entregar puntualmente los ejercicios de evaluación y obtener la calificación de "apto". Dichos ejercicios indicarán una asimilación de los contenidos del curso. Si la calificación fuera de "No Apto" en algún ejercicio, podrá proceder a rehacerlo de nuevo y enviarlo, en las fechas que oportunamente se indique y siempre que el curso no se haya dado por clausurado.

**Tutora:** Pilar Romero Mateos

### Certificación:

Curso reconocido por el INTEF, a través del convenio suscrito con el Ministerio de Educación y Formación Profesional en materia de formación permanente del profesorado, baremable en todas las comunidades autónomas para oposiciones, concurso de traslados y sexenios. No se pueden realizar dos cursos que coincidan o se solapen las fechas. Una vez finalizado el curso podrás descargar un certificado provisional. El certificado definitivo se remitirá por correo electrónico una vez que el Ministerio de Educación y FP emita la diligencia de homologación. Según la normativa, tiene hasta tres meses para hacerlo, contando desde la fecha de finalización del curso.

**Inscripción:** a través del [enlace al formulario](#)

**Importe de la inscripción:** 50€ con afiliación 100€ sin afiliación

**Plazas:** para realizar el curso se ha de contar con un mínimo de 30 participantes. Una vez alcanzado el número mínimo de personas participantes que sean Profesores, se podrán asignar plazas a quienes no habiendo ejercido la docencia, cumplan todos los requisitos para ello establecidos en el Real Decreto 1834/2008 y la Orden ECI/3857/2007. Estas plazas no podrán superar el 15% del total de los participantes.

En caso de no llegar al mínimo, se comunicará el retraso en el inicio o la anulación del curso, devolviendo la matrícula o pudiendo cambiar a otro curso.

**Fecha de matriculación:** hasta el 18 de mayo de 2023

**Nº de cuenta para realizar el ingreso:** ES93 2100 2119 1902 0027 4331, indicando en el concepto nombre y apellidos del participante y título/código del curso para el que se realiza el pago

**Documentos requeridos:** ficha de participante firmada, documentación que demuestre que se está o se ha estado en el ejercicio de la docencia, dni por ambas caras, justificante del pago de la matrícula. Si no estás en activo, titulación que habilite para el ejercicio de la docencia (título de maestro/a, grado, licenciatura+máster de secundaria, CAP . En ausencia de título se deberán aportar las notas certificadas y el abono de las tasas de expedición.

**Criterios de selección:** por riguroso orden de inscripción a través del formulario habilitado. Las solicitudes incompletas o que no tengan entregados correctamente los documentos, no serán tenidas en cuenta.