



Programa

1.- ANTECEDENTES GENERALES.

1.1	Nombre de la asignatura	:	Nutrición y Alimentación
1.2	Código	:	EFIS 150
1.3	Régimen	:	Semestral
1.4	Semestre en que dicta	:	sexto
1.5	Horas teóricas	:	2 horas
1.6	Horas prácticas	:	2 horas
1.7	Total horas semestrales	:	68 (34 teóricas – 34 prácticas)
1.8	Requisitos asistencia	:	80% clases teóricas y prácticas
1.9	Profesor responsable	:	Juana Carrasco Mora
1.10	Profesores colaboradores	:	Profesores autorizados

2. Descripción de la Asignatura:

La Asignatura pretende contribuir y enriquecer la formación integral del alumno de Educación Física, a través del conocimiento de la ciencia de la Nutrición y los aspectos prácticos de ella, en lo que se refiere a la alimentación como parte de la promoción de un estilo de vida saludable y como elemento de apoyo en la prevención y tratamiento de patologías relacionadas con las prácticas alimentarias.

3. Objetivos generales:

- Conocer las bases fundamentales de la nutrición humana.
- Comprender el rol de la alimentación en la promoción de la salud y en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, como también en el rendimiento deportivo.
- Conocer los beneficios de una alimentación adecuada en el tratamiento de algunas patologías relacionadas con la nutrición.
- Desarrollar habilidades para evaluar situaciones de malnutrición a partir de la evaluación subjetiva del estado nutricional y relacionarlas con la ingesta alimentaria.

4. Aprendizajes esperados:

4.1 De conocimiento:

- Conocer la situación demográfica, epidemiológica y nutricional en Chile y en América Latina.
- Conocer las enfermedades crónicas relacionadas con la nutrición e identificar los factores de riesgo en Chile.
- Conocer nociones básicas de antropología alimentaria y el significado de los alimentos.
- Conocer los procesos metabólicos de los nutrientes.
- Conocer los sistemas energéticos y su utilización durante el ejercicio.
- Conocer las recomendaciones de nutrientes a través del ciclo vital y en situaciones especiales.
- Conocer las diferentes maneras de evaluar el estado nutricional.
- Identificar hábitos alimentarios recomendados en diferentes disciplinas deportivas.

4.2 De habilidades y destrezas:

- Analizar la situación nutricional de Chile, en el marco de América Latina Y el Caribe.
- Analizar el significado de los alimentos desde un punto de vista axiológico.
- Relacionar los procesos metabólicos de los nutrientes con las diferentes etapas de la vida humana y con los diferentes contextos en los que puede encontrarse el ser humano.
- Realizar evaluaciones nutricionales con diferentes criterios.
- Evaluar la calidad de la alimentación de diferentes grupos de edad y condiciones fisiológicas.
- Relacionar la nutrición humana con calidad de vida y desarrollo humano.

4.3 De actitudes:

- Desarrollar capacidad de trabajo en equipo.
- Respetar horarios de trabajo.
- Desarrollar respeto y tolerancia hacia las personas con quienes se relaciona.
- Comprender el valor de una adecuada nutrición en la contribución a la construcción de una sociedad sana.
- Establecer una comunicación efectiva con la familia, compañeros y con hombres y mujeres en general.

5. Metodología de trabajo.

Esta actividad contempla aspectos teóricos y prácticos, utilizando diferentes estrategias metodológicas que favorecen el aprendizaje significativo:

- Clases expositivas.
- Seminarios.
- Talleres.
- Análisis de artículos científicos, videos.
- Discusión de conceptos.
- Trabajos prácticos individuales y grupales.

6. Evaluación:

6.1 Evaluación diagnóstica:

Se determinará el nivel previo de conocimientos.

6.2 Evaluación Formativa:

Se desarrollarán actividades de retroalimentación y espacios para el reforzamiento. También se propiciará oportunidades de autoevaluación.

6.3 Evaluación Sumativa:

La calificación final consta de las siguientes ponderaciones:

Certamen 1	25%
Certamen 2	25%
Notas prácticos	50%
Notas presentación a examen:	70%
Examen escrito	30%
Eximición a examen	6,0

7. Normas y procedimientos generales.

- No se permite la entrada después de 10 minutos del horario establecido.
- La entrega atrasada de trabajos, sin justificación, será sancionada con una calificación máxima de 5,0.

8. Bibliografía:

- Albala C., Olivares S., Salinas J., "Bases, prioridades y desafíos de la promoción de la salud". Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos, Universidad de Chile.
- Max-Neef M., Elizalde A., Hoppenhayn M., "Desarrollo a Escala Humana, una opción para el futuro". Uppsala Suecia: Cepaur – Fundación Dag Hammarskjold; 1986 (Development Dialogue, N° especial ISSN 0345-23428).
- Onzari M., "Fundamentos de Nutrición en el Deporte". Ed. El Ateneo, Buenos Aires, Argentina.

9. Linkografía Básica Recomendada:

- <http://www.minsal.cl/>