

Universidad Autónoma de Coahuila

HÁBITOS ALIMENTICIOS



Introducción a la Materia

HÁBITOS ALIMENTICIOS Y DESARROLLO FÍSICO

PRESENTACIÓN DE LA MATERIA

Un tema mayor de actualidad en todo el mundo y en nuestro país es sin duda el relacionado con la nutrición y alimentación de las personas en las familias, pues este es, la mayoría de las veces, un factor determinante para la buena o mala salud y subsecuentemente para el desarrollo humano de la nación. Las transiciones demográficas y epidemiológicas se acompañan de un mayor peso de la población adulta y de las personas mayores de 60 años, además del incremento de los índices de patología crónico-degenerativa; especialmente la diabetes, la hipertensión y algunos tipos de cánceres, muy relacionados con la obesidad como factor de riesgo.

La obesidad es más que un solo asunto de estética que tiene asociados a nivel individual aspectos biológicos, psicológicos, sociales, culturales y económicos; el sobrepeso es generador de una significativa carga de discriminación y estrés.

En este curso tendremos la oportunidad de obtener una visión global del tema visto desde la perspectiva de los empleadores, teniendo las herramientas para saber implementar las políticas y estrategias y orientar las instituciones y empresas sobre los cambios que se pueden realizar para mejorar en cuanto a las matrículas y la preparación de los nutriólogos; atender y ser congruentes con las necesidades de la sociedad y las demandas de un mercado laboral complejo que requiere cada vez más de los nutriólogos.

Todo lo anterior hace necesario mantener una visión de gestión estratégica de futuro y de trabajo en equipo, donde el nutriólogo es pieza fundamental en la empresa.

Introducción a la Materia

OBJETIVO DE LA MATERIA

Proporcionar conocimientos generales sobre la necesidad que tienen los empleadores de tomar conciencia sobre implementar políticas y estrategias para mantener un buen estado de nutrición en sus trabajadores, con el fin de un mejor desarrollo de sus capacidades físicas, psíquicas y sociales.

CONTENIDO TEMÁTICO

Contexto General de la Alimentación y el Desarrollo Físico

- Alimentación y nutrición.
- Características y composición nutrimental de los alimentos.
- La función y composición de los nutrientes y su efecto en la nutrición.
- El panorama actual de la salud de la población en México en el entorno alimenticio.

Educación y Mercado Laboral

- Teorías acerca de la Relación Educación – Mercado de Trabajo.
- Factores que afectan el Mercado Laboral de los Nutriólogos en México.
- Estudios de Mercado Laboral de la Licenciatura en Nutrición.
- Estudios de Empleadores y Campo Laboral.

Trastornos de la Alimentación y la Salud

- Desnutrición.
- Desórdenes Alimenticios y de Salud:
 - Anorexia
 - Bulimia
 - Comedores Compulsivos
 - Vigorexia
- Afecciones de Origen Psicosomático.
- Hábitos contra la Salud.

Introducción a la Materia

EVALUACIÓN GENERAL

Para reportar tu **calificación** final obtenida de la suma de porcentajes de unidad deberás haber cumplido de forma obligatoria con la realización o entrega de lo siguiente:

- Desarrollo de las lecciones.
- Responder a todos los cuestionarios de evaluación por unidad.
- Realizar y entregar dentro del tiempo establecido el Proyecto Final.
- Responder a la Evaluación Final.

La falta de cualquiera de estos requerimientos causará la **no** acreditación del curso.

En caso de **no** acreditar el curso en periodo ordinario con una calificación igual o mayor a **70** tendrás que presentar una evaluación extraordinaria integrada por: un examen de conocimiento y un proyecto, dando como total el 100% de la calificación del curso; en caso de no obtener una calificación aprobatoria tendrás que inscribirte para recurrar la materia.

Introducción a la Materia

RECUERDA QUE LA CALIFICACIÓN MÍNIMA APROBATORIA ES 70

EVALUACIÓN	PUNTOS
UNIDAD 1	15
UNIDAD 2	20
UNIDAD 3	15
EJERCICIOS DE PARTICIPACIÓN	10
PROYECTO FINAL	20
EVALUACIÓN DEL CONOCIMIENTO	20
TOTAL	100

Introducción a la Materia

PROYECTO FINAL

Este es el proyecto final que necesitas realizar de manera concreta, clara y precisa para entregarlo al facilitador y acreditar la materia.

Este proyecto lo deberás entregar en un documento de Word de 5 a 7 cuartillas, usa tu creatividad, dándole presentación utilizando imágenes, entrevistas, diagramas, etc.

Elaborarás un programa de promoción de salud al interior de una empresa, en el marco de la responsabilidad social empresarial.

Los objetivos fundamentales del programa estarán orientados a favorecer un estilo de vida saludable que permitan prevenir y/o manejar las enfermedades crónicas del adulto y garantizar un mayor bienestar durante la jornada laboral y familiar.

Recuerda que un comedor empresario representa más que un servicio de comidas, es un servicio adicional que la empresa brinda a sus empleados como parte de un plan general de beneficios a su personal y forma parte importante dentro de las políticas y estrategias de la misma.

Imagina que la empresa te contrata para el desarrollo de un comedor o alguna otra modalidad que requieran los trabajadores de la institución de acuerdo a los siguientes puntos:

1.- Describe las características de la empresa, para cuántas personas será destinado el servicio, a qué se dedica la empresa, de cuántas horas es la jornada de trabajo de los empleados, cuánto tiempo tienen para comer, etc.

2.- Objetivos.

Introducción a la Materia

3.- Características del comedor o del espacio donde tomarán sus alimentos los trabajadores y el número de personal que será atendido.

4.- Dedicar un espacio para describir cómo se atenderá al personal en forma ágil, contemplando las normas de higiene de alimentos, evitando todo cruce antihigiénico de los alimentos y por cuántas personas será atendido.

5.- Cual será la forma de brindar el servicio de acuerdo al número de personal en hora pico de comida y de qué manera se identificarán.

6.- Qué opciones de alimentación equilibrada, variada y saludable podrían servir de acuerdo a las necesidades de la empresa (elabora el menú de una semana).

7.- Tú debes decidir qué modalidad utilizar de acuerdo a las características de la empresa, puedes escoger la que te acomode o incluir dos: comedor, casino, vale restorán, salad bar, bono agregado al sueldo, colación.

8.- A quién beneficiarías con este programa.

9.- Qué mejorarás en los trabajadores.

10.- Menciona qué actividades promoverías en conjunto con el departamento de Recursos Humanos de la empresa (difusión de alimentación saludable, deporte o espacios de activación física).

11.- Por último, fundamenta todos y cada uno de los puntos que desarrollaste en el programa.

Introducción a la Materia

No olvides que al terminar deberás subir tu trabajo a la Plataforma Virtual para que sea revisado por tu facilitador

LISTA DE COTEJO

Elemento	Valor	Puntos obtenidos
<ul style="list-style-type: none">• Contiene todos los elementos que se solicitan en el proyecto	5	
<ul style="list-style-type: none">• Los elementos están correctos y completamente cubiertos	7	
<ul style="list-style-type: none">• La fundamentación de las acciones propuestas es congruente con el objetivo.	5	
<ul style="list-style-type: none">• El estilo es formal, la gramática y ortografía son correctas	3	
<ul style="list-style-type: none">• TOTAL	20	

Retroalimentación

--

Introducción a la Materia

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

Muñoz, M, (2009). Composición de alimentos. Tablas: Valor Nutritivo de los alimentos de mayor consumo (2ª). México: McGraw Hill

DINÁMICA DE TRABAJO

Cada unidad consta de los siguientes elementos:

- Contenido Temático: presentación y análisis de conceptos, fundamentos teóricos, implicaciones y aplicaciones del tema al que se refiere la unidad correspondiente.
- Controles de Lectura: cuestionamientos específicos acerca de las lecturas realizadas bajo un sistema de opción múltiple o relacionar, los cuales permitirán comprobar que has revisado y leído cada una de las lecturas que te han sido asignadas. Recuerda que pueden tener valor en tu evaluación.
- Actividades: aplicación de los conocimientos teóricos adquiridos. Son evaluables bajo listas de cotejo específicas y adquieren una ponderación en la evaluación.
- Ejercicios: prácticas que ayudan a reforzar el conocimiento para un mejor resultado en las evaluaciones.
- Evaluación por unidad: consta de una serie de reactivos que se evalúan para comprobar el conocimiento adquirido dentro de la unidad.
- Antes de terminar tu materia deberás responder una evaluación final que comprende los contenidos de toda la materia.