

Ficha Técnica

Titulación:	Grado en Psicología		
Plan BOE:	BOE número 98 de 24 de abril de 2013		
Asignatura:	Salud, Infancia y Alimentación		
Módulo:	Psicología del Ciclo Vital y de la Educación.		
Curso:		Créditos ECTS:	6
Tipo de asignatura:	Optativa	Tipo de formación:	Teórica

Presentación

En los últimos años se observa en nuestra sociedad un progresivo cambio en los estilos de vida, lo que origina problemas de sobrepeso, que a su vez, pueden ser el factor principal en los problemas de salud y patologías asociadas. Es por ello que se considera indispensable que exista una formación que haga énfasis en la prevención y en el aprendizaje de unos conceptos básicos sobre nutrición y hábitos saludables a fin de modificar ciertas conductas desde la primera infancia.

La asignatura Salud, Infancia y Alimentación ofrece una visión amplia del concepto de nutrición, valorando y adecuando la alimentación de cada período en función de las necesidades de cada edad, estudiando las características distintivas de la leche materna y las necesidades del niño desde su nacimiento hasta la edad escolar, analizando la composición de los alimentos básicos (macro y micronutrientes) y la relación entre la actividad física, la alimentación y ciertas problemáticas y patologías relacionadas. Dicha asignatura pretende dotar al estudiante de conocimientos que contribuyan a mantener o modificar ciertos hábitos de vida saludables, a la vez que se promociona una dieta equilibrada y la prevención de ciertas enfermedades. Desde ella se persigue despertar cierta responsabilidad social que como futuros profesionales deberán tener presente.

Competencias generales

- CG10. Tener los conocimientos necesarios para incidir y promover la calidad de vida en los individuos, grupos, comunidades y organizaciones en los distintos contextos: educativo, clínica y salud, trabajo y organizaciones y, comunitario.

Competencias específicas

- CE5. Ser capaz de identificar diferencias, problemas y necesidades.
- CE15. Ser capaz de definir los objetivos y elaborar el plan de la intervención básico en función del propósito de la misma (prevención, tratamiento, rehabilitación, inserción, acompañamiento...).
- CE17. Ser capaz de utilizar estrategias y técnicas para involucrar en la intervención a los destinatarios.

Competencias transversales

- CT1. Capacidad de análisis y síntesis.
- CT8. Capacidad para tomar decisiones.
- CT10. Capacidad para trabajar en equipos de carácter interdisciplinar.
- CT14. Razonamiento crítico.

- CT17. Capacidad para adaptarse a nuevas situaciones.
- CT18. Capacidad para pensar de forma creativa y desarrollar nuevas ideas y conceptos.
- CT39. Ser capaz de buscar y analizar información.

Resultados del aprendizaje

- Identificar diferencias, problemas y necesidades evolutivas.
- Analizar los contextos educativos y la relación entre ellos en función de su influencia en el desarrollo y en los procesos de aprendizaje.
- Definir objetivos y elaborar planes de intervención para mejorar los contextos educativos y atender necesidades evolutivas.

Contenidos Didácticos

1. La alimentación infantil.

- 1.1. Qué comen los niños y por qué es tan importante
 - 1.1.1. Los niños no son adultos en miniatura
 - 1.1.2. La dieta equilibrada
 - 1.1.3. La alimentación durante la infancia como predictor de salud en la edad adulta
- 1.2. La alimentación del bebé
 - 1.2.1. La leche materna y la leche artificial
 - 1.2.2. Características sobre la leche materna: propiedades
 - 1.2.3. Estrategias de alimentación
 - 1.2.4. Suplementos de vitamina D para bebés

2. La alimentación complementaria del niño de 6 a 12 meses de edad

- 2.1. Introducción
- 2.2. Definición y objetivos de la alimentación complementaria
- 2.3. Estado de conocimientos que fundamenta las tendencias actuales de la alimentación complementaria
 - 2.3.1. Introducción de alimentos sólidos
 - 2.3.2. Consumo de una dieta diversa
 - 2.3.3. Frecuencia de consumo de alimentos
 - 2.3.4. Consumo de alimentos ricos en hierro
- 2.4. Contexto psicodinámico de la alimentación y su relación con la alimentación complementaria

3. El destete y la introducción de alimentos sólidos

- 3.1. Cuándo destetar
- 3.2. Las primeras comidas
- 3.3. Instaurar hábitos saludables desde el principio
- 3.4. Suplementos durante el destete

4. Niños sanos en edad escolar

- 4.1. Crecer con fuerza durante el segundo año de vida
 - 4.1.1. Cuestión de gustos
 - 4.1.2. Ingesta diaria y crecimiento
 - 4.1.3. Cómo escoger los alimentos
- 4.2. Niños sanos entre los dos y los ocho años
 - 4.2.1. La ingestión de alimentos adecuados y saludables
 - 4.2.2. La pirámide de los alimentos y necesidades nutricionales
 - 4.2.3. La alimentación desequilibrada
 - 4.2.4. Estrategias de nutrición

5. Metodología de la escuela promotora de salud
 - 5.1. Introducción
 - 5.2. Objetivos de la educación para la salud
 - 5.2.1. La escuela como responsable de los programas de educación alimentaria
 - 5.3. Aplicación didáctica y/o educativa: educación nutricional
 - 5.3.1. Problemas que se detectan en las dietas de los niños
 - 5.3.2. Aspectos a trabajar desde el aula: actividades
 - 5.4. El menú del comedor escolar
 - 5.4.1. La alimentación en los centros escolares de España
 - 5.4.2. Programas e iniciativas
 - 5.4.3. Requisitos del menú escolar
 - 5.4.4. Composición y variedad de los menús
 - 5.4.5. Raciones recomendadas para los escolares
 - 5.4.6. Principios generales
6. Cómo escoger las mejores fuentes de hidratos de carbono, de grasas y de proteínas
 - 6.1. Hidratos de carbono
 - 6.2. Grasas
 - 6.3. Proteínas.
7. Frutas y verduras, vitaminas, minerales y suplementos dietéticos
 - 7.1. Las frutas, las verduras y la salud
 - 7.1.1. Características y propiedades de las frutas y las verduras
 - 7.3. Suplemento dietético o complemento alimenticio: definición.
 - 7.4. Características y propiedades de las vitaminas y los minerales
 - 7.4.1. Introducción a los oligoelementos
 - 7.4.2. Elaborar una alimentación multivitamínica
 - 7.4.5. Cuándo utilizar los suplementos dietéticos
 - 7.5. Recomendaciones nutricionales
8. Leche, zumos, refrescos y otras bebidas
 - 8.1. Las bebidas también son alimentos
 - 8.2. El agua y la hidratación
 - 8.3. La leche
 - 8.4. El zumo
 - 8.5. Refrescos y bebidas azucaradas
 - 8.6. Bebidas isotónicas, aguas con sabores y otras
9. Control de peso y actividad física
 - 9.1. El sobrepeso en la infancia
 - 9.2. ¿Por qué engordan los niños?
 - 9.3. Soluciones para los problemas de sobrepeso en la infancia
 - 9.4. Beneficios psicológicos de la actividad física
 - 9.4.1. Efectos de la actividad física sobre la salud
 - 9.4.2. Emociones y estados de ánimo
 - 9.4.3. Motivación y adherencia al ejercicio
 - 9.4.4. Depresión y actividad física
 - 9.4.5. Ansiedad y actividad física
 - 9.4.6. Estrés y actividad física

10. Alteraciones y patologías alimentarias

10.1. Obesidad

10.1.1. Intervención psicológica en pacientes con obesidad

10.3. Trastornos de la conducta alimentaria

10.3.1. Trastornos alimentarios: definición y causas

10.3.2. Anorexia nerviosa

10.3.3. Bulimia nerviosa

10.3.4. Trastorno por atracón

10.3.5. Vigorexia

10.3.6. Pautas de actuación desde el contexto educativo: detección y prevención

Contenidos Prácticos

Durante el desarrollo de la asignatura se realizarán las siguientes actividades prácticas:

- Actividades de análisis y síntesis sobre el proceso nutritivo.
- Exposición por medio de presentaciones de informes de trabajo.
- Diseño y propuestas de actuación docente para trabajar la alimentación saludable desde la escuela.
- Análisis de problemáticas asociadas con la alimentación y propuestas de trabajo e intervención.

Evaluación

El sistema de evaluación del aprendizaje de la UDIMA contempla la realización de diferentes tipos de actividades de evaluación y aprendizaje. El criterio de valoración establecido se detalla a continuación:

Actividades de aprendizaje	10%
Controles	10%
Actividades de Evaluación Continua (AEC)	20%
Examen final presencial	60%
TOTAL	100%

Bibliografía

- Bartrina, J. A., Rodrigo, C. P., Barba, L. R., & Majem, L. S. (2005). Epidemiología y factores determinantes de la obesidad infantil y juvenil en España. *Revista pediatría de atención primaria*, 7(Suplemento 1), S13-20.
- Marcos, Y. Q., Sebastián, M. J. Q., & Cantero, M. D. C. T. (2003). Evaluación del apoyo social en pacientes con trastornos de la conducta alimentaria: un estudio de revisión. *Revista internacional de psicología clínica y de la salud= International journal of clinical and health psychology*, 3(2), 313-333.
- Marquez, S. (1995). Beneficios psicológicos de la actividad física. *Revista de psicología general y aplicada: Revista de la Federación Española de Asociaciones de Psicología*, 48(1), 185-206.
- Medina, F., Transversal, T., y Eso, P. Y. (2009). Trastornos de conducta alimentaria: intervención desde el ámbito educativo. *Innovación y experiencias educativas*, 16.
- Moreno, M. (2008). Educar la alimentación en la escuela. *Enfoques Educativos*, 13, 10-15.
- Pardío-López, L. M. J. (2014). Alimentación complementaria del niño de seis a 12 meses de edad. *Acta Pediátrica de México*, 33(2), 80-88.
- Sánchez, A. M. A., Benavides, E. G., & Ramírez, M. T. G. (2005). Obesidad: ¿Baja autoestima? Intervención psicológica en pacientes con obesidad. *Enseñanza e investigación en Psicología*, 10(2), 417-428.

- Silvestri, E., & Staville, A. E. (2005). Aspectos psicológicos de la obesidad. *Córdoba, Argentina: Posgrado en Obesidad a Distancia. Universidad Favaloro.[Links]*.
- Travé, T. D., & Visus, F. S. V. (2005). Obesidad infantil: ¿ un problema de educación individual, familiar o social. *Acta Pediatr Esp*, 63, 204-207.
- Vázquez, I. A., Zapico, R. B., Díez, J. H., & Rodríguez, C. F. (2008). Actividad física, ocio sedentario, falta de sueño y sobrepeso infantil. *Psicothema*, 20(4), 516-520.
- Walker, W. A. (2011) *Alimentación sana para niños*. Barcelona: Ed: Paidós.
- Zayas Torriente, G. M., Chiong Molina, D., Díaz, Y., Torriente Fernández, A., & Herrera Argüelles, X. (2002). Obesidad en la infancia: Diagnóstico y tratamiento. *Revista Cubana de Pediatría*, 74(3), 233-239.