

## Ficha Técnica

|                            |                                           |                           |         |
|----------------------------|-------------------------------------------|---------------------------|---------|
| <b>Titulación:</b>         | Grado en Magisterio en Educación Infantil |                           |         |
| <b>Plan BOE:</b>           | BOE de 24 de diciembre de 2015            |                           |         |
| <b>Asignatura:</b>         | Salud, Infancia y Alimentación            |                           |         |
| <b>Módulo:</b>             | Infancia, Salud y Alimentación            |                           |         |
| <b>Curso:</b>              | 4º                                        | <b>Créditos ECTS:</b>     | 4       |
| <b>Tipo de asignatura:</b> | Básica                                    | <b>Tipo de formación:</b> | 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, así como la reflexión y análisis sobre las actividades didácticas más adecuadas para concienciar y enseñar al alumnado la importancia de seguir una buena alimentación.

## Competencias generales

- CG8. Capacidad para conocer fundamentos de dietética e higiene infantiles y conocer fundamentos de atención temprana y las bases y desarrollos que permiten comprender los procesos psicológicos, de aprendizaje y de construcción de la personalidad en la primera infancia.

## Competencias específicas

- CE15. Capacidad para conocer los principios básicos de un desarrollo y comportamiento saludables.
- CE16. Capacidad para identificar trastornos en el sueño, la alimentación, el desarrollo psicomotor, la atención y la percepción auditiva y visual.
- CE17. Capacidad para colaborar con los profesionales especializados para solucionar dichos trastornos.
- CE18. Capacidad para detectar carencias afectivas, alimenticias y de bienestar que perturben el desarrollo físico y psíquico adecuado de los estudiantes.

## Competencias transversales

- CT2. Resolución de problemas surgidos en el ejercicio profesional.
- CT5. Capacidad para la toma de decisiones.
- CT8. Compromiso ético.
- CT9. Capacidad de trabajo en equipo con especial énfasis en equipos interdisciplinarios.

## Resultados del aprendizaje

- Conocer los principios básicos para un desarrollo y comportamiento saludable.
- Identificar trastornos físicos y carencias que afectan al desarrollo de los niños y niñas elaborando intervenciones adecuadas para los mismos.
- Diseñar proyectos de trabajo y actuaciones para fomentar hábitos saludables y favorecer la salud desde la escuela.

## 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
- 10. Alteraciones y patologías alimentarias
  - 10.1. Obesidad infantil
  - 10.2. Dónde radica la dificultad de modificar un hábito alimentario
    - 10.2.1. Elementos estructurales de un programa escolar de educación nutricional

#### 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%         |
| <b>TOTAL</b>                             | <b>100%</b> |

## 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 pediátrica de atención primaria*, 7(Suplemento 1), S13-20.
- 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.
- Pardiño-López, L. M. J. (2014). Alimentación complementaria del niño de seis a 12 meses de edad. *Acta Pediátrica de México*, 33(2), 80-88.
- 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.