

Programación semanal

En la programación semanal te presentamos un reparto del trabajo de la asignatura a lo largo de las semanas del cuatrimestre.

	Temas	Trabajos (2 puntos)	Eventos (2 puntos)	Lecturas (2 puntos)
Semana 1	Tema 1. La alimentación y la salud 1.1. ¿Cómo estudiar este tema? 1.2. Definición de salud 1.3. Promoción de la salud. Educación sanitaria 1.4. Alimentación y nutrición. Principales conceptos	Trabajo: Programa de educación en hábitos saludables (1 puntos)	Asistencia a 2 sesiones presenciales virtuales a elegir a lo largo del cuatrimestre (0,1 puntos cada una) Foro: El entorno escolar y la alimentación (0,5 puntos) Test tema 1 (0,1 puntos)	
Semana 2	Tema 2. Nutrientes y energía 2.1. ¿Cómo estudiar este tema? 2.2. La energía y su origen 2.3. Energía en los alimentos 2.4. Componentes del gasto energético 2.5. Balance energético. Necesidades y recomendaciones		Test tema 2 (0,1 puntos)	
Semana 3	Tema 3. Macronutrientes 3.1. ¿Cómo estudiar este tema? 3.2. Los glúcidos o hidratos de carbono 3.3. Los lípidos 3.4. Las proteínas	Trabajo: La energía de los alimentos (0,5 puntos)	Test tema 3 (0,1 puntos)	
Semana 4	Tema 4. Micronutrientes: las vitaminas 4.1. ¿Cómo estudiar este tema? 4.2. Las vitaminas. Definición y funciones 4.3. Vitaminas liposolubles 4.4. Vitaminas hidrosolubles 4.5. Las vitaminas en los alimentos		Test tema 4 (0,1 puntos)	
Semana 5	Tema 5. Micronutrientes: minerales, agua y fibra alimentaria 5.1. ¿Cómo estudiar este tema? 5.2. Macronutriente y microminerales 5.3. Principales minerales que intervienen en el crecimiento infantil 5.4. Equilibrio hídrico y deshidratación 5.5. La fibra y tipos de fibra 5.6. La fibra y sus efectos sobre la salud		Test tema 5 (0,1 puntos)	
Semana 6	Tema 6. Grupo de alimentos 6.1. ¿Cómo estudiar este tema? 6.2. Los alimentos y su clasificación 6.3. Cereales y derivados. Características nutritivas 6.4. Frutas, verduras, legumbres y frutos secos 6.5. Leche y derivados lácteos 6.6. Carnes, pescados y huevos 6.7. Alimentos grasos		Test tema 6 (0,1 puntos)	Lectura: Mitos y dogmas alimentarios que no han hecho creer (1 puntos)
Semana 7	Tema 7. La digestión de los alimentos 7.1. ¿Cómo estudiar este tema? 7.2. El aparato digestivo: tubo digestivo y glándulas anejas 7.3. La regulación de la digestión por medio de las hormonas 7.4. Consecuencias prácticas, emociones y educación		Test tema 7 (0,1 puntos)	

	Temas	Trabajos (2 puntos)	Eventos (2 puntos)	Lecturas (2 puntos)
Semana 8	Tema 8. La alimentación saludable 8.1. ¿Cómo estudiar este tema? 8.2. Equilibrio de nutrientes y su distribución diaria 8.3. Guías alimentarias. La pirámide de los alimentos 8.4. La dieta mediterránea 8.5. Factores que influyen en la alimentación 8.6. Hábitos alimentarios ¿Es posible modificarlos?		Test tema 8 (0,1 puntos)	Lectura: La comida en familia (1 puntos)
Semana 9	Tema 9. El etiquetado de los alimentos 9.1. ¿Cómo estudiar este tema? 9.2. Qué es el etiquetado. Características 9.3. Etiquetado obligatorio de los productos alimenticios 9.4. El etiquetado nutricional 9.5. Aditivos en los alimentos. Garantías sanitarias 9.6. Alimentos funcionales. Tipos		Test tema 9 (0,1 puntos)	
Semana 10	Tema 10. Evaluación nutricional 10.1. ¿Cómo estudiar este tema? 10.2. La desnutrición 10.3. Métodos clínicos de evaluación 10.4. Encuestas alimentarias 10.5. Métodos antropométricos 10.6. Técnicas bioquímicas y físicas 10.7. Referencia bibliográfica		Test tema 10 (0,1 puntos)	
Semana 11	Tema 11. Patologías y alimentación 11.1. ¿Cómo estudiar este tema? 11.2. La obesidad 11.3. El niño que no come 11.4. Alimentación del niño diabético			
Semana 12	Tema 11. Patologías y alimentación 11.5. Trastornos de la conducta alimentaria 11.6. Enfermedades cardiovasculares		Test tema 11 (0,1 puntos)	
Semana 13	Tema 12. Higiene alimentaria 12.1. ¿Cómo estudiar este tema? 12.2. Alergias e intolerancias a los alimentos 12.3. Enfermedades transmitidas por alimentos 12.4. La higiene de los alimentos	Trabajo: El desayuno en la infancia más que una buena costumbre (0,5 puntos)	Test tema 12 (0,1 puntos)	
Semana 14	Tema 13. Higiene infantil 13.1. ¿Cómo estudiar este tema? 13.2. Higiene corporal 13.3. La pediculosis en los colegios 13.4. Higiene bucodental 13.5. Higiene postural 13.6. El sueño como hábito educable 13.7. Educación de hábitos higiénico		Test tema 13 (0,1 puntos)	
Semana 15	Semana de repaso			
Semana 16	Semana de exámenes			