PROYECTO CURRICULAR

y

PROGRAMACIÓN DE AULA

**Alimentación equilibrada**

Técnico Superior en Dietética

**Sanidad**

**Índice**

[1. INTRODUCCIÓN 4](#_Toc165032364)

[1.1. Perfil profesional 4](#_Toc165032365)

[1.2. Competencia general 4](#_Toc165032366)

[1.3. Entorno profesional 5](#_Toc165032367)

[1.4. Marco normativo del ciclo 6](#_Toc165032368)

[2. COMPETENCIAS Y OBJETIVOS GENERALES DEL MÓDULO 7](#_Toc165032369)

[**2.1. Unidad de competencia** 7](#_Toc165032370)

[**2.2. Objetivos generales** 9](#_Toc165032371)

[**2.3. Duración del módulo** 10](#_Toc165032372)

[3. CONTENIDOS BÁSICOS DEL MÓDULO Y ORIENTACIONES PEDAGÓGICAS 11](#_Toc165032373)

[3.1. Orientaciones pedagógicas 13](#_Toc165032374)

[4. CAPACIDADES TERMINALES Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN 15](#_Toc165032375)

[5. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS 17](#_Toc165032376)

[6. PROGRAMACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN DE LAS UNIDADES DE TRABAJO 18](#_Toc165032377)

[7. TRANSVERSALES 19](#_Toc165032378)

[8. EVALUACIÓN GENERAL 20](#_Toc165032379)

[9. UNIDADES DE TRABAJO 21](#_Toc165032380)

[UNIDAD DE TRABAJO 1. Energía y requerimientos 21](#_Toc165032381)

[UNIDAD DE TRABAJO 2. Procesos bioquímicos de los macronutrientes 24](#_Toc165032382)

[UNIDAD DE TRABAJO 3. Procesos bioquímicos de los micronutrientes y el agua 27](#_Toc165032383)

[UNIDAD DE TRABAJO 4. Necesidades y recomendaciones nutricionales 30](#_Toc165032384)

[UNIDAD DE TRABAJO 5. Alimentos de origen animal 33](#_Toc165032385)

[UNIDAD DE TRABAJO 6. Alimentos de origen vegetal (I) 36](#_Toc165032386)

[UNIDAD DE TRABAJO 7. Alimentos de origen vegetal (II) 39](#_Toc165032387)

[UNIDAD DE TRABAJO 8. Otros alimentos 42](#_Toc165032388)

[UNIDAD DE TRABAJO 9. Valoración del estado nutricional 45](#_Toc165032389)

[UNIDAD DE TRABAJO 10. Alimentación en personas sanas 48](#_Toc165032390)

[UNIDAD DE TRABAJO 11. Alimentación colectiva 51](#_Toc165032391)

#

# 9. UNIDADES DE TRABAJO

El libro *Alimentación equilibrada* se estructura en las siguientes unidades de trabajo:

UNIDAD DE TRABAJO 1. Energía y requerimientos

**OBJETIVOS**

* Distinguir la bioenergética, la termodinámica y el metabolismo.
* Describir el ingreso y el gasto energético para determinar el balance energético.
* Ser capaz de clasificar las necesidades de energía en función del nivel de actividad.
* Determinar el gasto energético total a nivel individual.
* Describir el papel de los alimentos en la nutrición.
* Dar a conocer el rendimiento energético máximo de un alimento.

|  |  |
| --- | --- |
| **Unidad de trabajo 1: Energía y requerimientos** | **Temporalización:30 horas** |
| **Contenido** | **Resultados de aprendizaje**  | **Criterios de evaluación** | **Instrumentos de evaluación**  |
| **1.** Bioenergética y termodinámica**1.1.** Bioenergética**1.2.** Termodinámica**1.3.** Obtención de energía en los organismos vivos**1.4.** Transformación energética celular: metabolismo**2.** Determinación del gasto energético**2.1.** Metabolismo basal o gasto energético en reposo**2.2.** Actividad física**2.3.** Efecto termogénico de los alimentos**2.4.** Cálculo del gasto energético total**2.5.** Balance energético y regulación**3.** Papel biológico de los alimentos**3.1.** Valor calórico. Números de Atwater**3.2.** Principio de isodinámica y ley del mínimo**3.3.** Digestibilidad | 2.1 Analizar las necesidades nutritivo-dietéticas de un individuo o un colectivo en función de sus características fisiológicas y conductuales.2.2 Elaborar propuestas de aporte de nutrientes y energía, para un sujeto o un colectivo, en función de sus características fisiológicas, funcionales y de las recomendaciones de ingesta prescritas. | 2.1.11 Calcular el gasto energético basal del supuesto definido.2.1.10 Calcular el valor de ingesta calórica recomendado.2.2.4 Explicar los criterios que permiten clasificar las necesidades de ingesta de nutrientes y energía en función del nivel de actividad. | Actividad 5.Evalúo mi aprendizaje. Actividades 2 al 5.Reto profesional. Verificar la influencia de factores en el gasto energético. |
| **Instrumentos de calificación** |
| 1. Observación directa alumno o alumna: motivación, interés, actitudes, comportamiento, asistencia, etc.2. Participación en clase: intervenciones sobre actividades y ejercicios propuestos, valorando su dedicación e interés. 3. Realización de actividades individuales y grupales.4. Elaboración de ejercicios prácticos.5. Realización de pruebas y controles periódicos 6. Prueba escrita al final de la unidad.7. Resolución del reto profesional resuelto. |
| **Metodología** |
| La Unidad comienza planteando un **reto** al alumnado mediante el **Reto profesional Inicial,** que ayuda a identificar los resultados de aprendizaje a adquirir durante la unidad.El planteamiento de la Unidad 1 se iniciará con una **evaluación inicial o diagnóstica** con la finalidad de obtener un conocimiento real de las características del alumnado.A continuación, el profesor introducirá los distintos conceptos a desarrollar. Posteriormente, se propondrán distintas actividades que serán resueltas por los alumnos a fin de aplicar los conocimientos adquiridos. A lo largo de la unidad **se potenciará el cálculo del gasto energético basal y actividad por diferentes métodos, balance energético** y el **papel biológico de los nutrientes** porel alumnado, puesto que la unidad permite relacionar sus conocimientos previos con los que se pretende que adquieran. Estas actividades persiguen un **modelo constructivista.** Asimismo, se potenciará la comunicación y el trabajo en equipo, la educación no sexista y tolerante con otras culturas y la educación para la convivencia. |
| **Recursos TIC** |
| **Enlaces para ampliar contenidos:*** Las calorías vacías: <https://bit.ly/3ERPjcI>
* Calcular calorías quemadas: <https://bit.ly/3Md9d6b>

**YouTube vídeos:*** Las leyes de la termodinámica: <https://bit.ly/3EQdOHn>
* ¿Qué son las calorías?: https://bit.ly/3Rv5rse
* ¿Qué es el metabolismo?: [https://bit.ly/3ERTkh8](https://bit.ly/3ERTkh8%3E)
 |