



Programa de Asignatura

I. IDENTIFICACIÓN				
Carrera o Programa: TODAS				
Unidad responsable: Dirección General de Pregrado				
Nombre de la asignatura: Nutriéndome Aprendo				
Código:				
Semestre en la malla²: Todos				
Créditos SCT – Chile: 4 SCT				
Ciclo de Formación	Básico	X	Profesional	
Tipo de Asignatura	Obligatoria		Electiva	X
Clasificación de área de Conocimiento³				
Área: Ciencias de la salud			Sub área: Otras Ciencias Medicas	
Requisitos NINGUNO				
Pre - Requisitos:			Requisito para:	

II. ORGANIZACIÓN SEMESTRAL							
Horas Dedicación Semanal (Cronológicas)		Docencia Directa	3	Trabajo Autónomo	1	Total	4
Detalle Horas Directas	Cátedra	Ayudantía	Laboratorio	Taller	Terreno	Exp. Clínica	Supervisión
	2			1			

III. APORTE AL PERFIL DE EGRESO
<i>“La asignatura contribuye al principio fundamental del proyecto educativo institucional que es el quehacer Centrado en el estudiante, y de manera específica en la Promoción de la salud y vida saludable y al pilar de formación Integral Autocuidado. Al finalizar la asignatura, el estudiante será capaz de realizar la selección de alimentos considerando el valor nutricional de estos y los nutrientes críticos a lo largo del ciclo vital, contribuyendo a mejorar la calidad de la alimentación de individuos y/o comunidades”.</i>

² Este campo sólo se completa en caso de carreras con programas semestrales.

³ Clasificación del curso de acuerdo a la OCDE



IV. COMPETENCIAS

De acuerdo con el Proyecto Educativo Institucional UCN este curso contribuye al perfil de egreso de todos los estudiantes a través del desarrollo de las siguientes competencias genéricas:

CG1: Capacidad de Autoaprendizaje

CG2: Pensamiento crítico

V. RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Al finalizar el semestre, el estudiante será capaz de:

- Agrupar los alimentos según sus características nutricionales.*
- Explicar la importancia de la alimentación saludable según las guías alimentarias.*
- Interpretar etiquetas nutricionales y sus descriptores para mejorar la calidad alimentaria.*
- Reconocer nutrientes críticos en diferentes grupos etarios a lo largo del ciclo vital.*

VI. ÁREAS TEMÁTICAS

- I. Guía de alimentación saludable para la población chilena*
- II. Guías alimentarias nacionales*
- III. Etiquetado nutricional*
- IV. Componentes del etiquetado: propiedades nutricionales, descriptores, información nutricional, funcionalidad, etc.*
- V. Nutrientes críticos en el Embarazo y la lactancia*
- VI. Lactancia Materna*
- VII. Alimentación del Menor de 2 años*
- VIII. Nutrición y Alimentación de Preescolares, Escolares y Adolescentes*
- IX. Nutrición y alimentación del adulto y adulto joven*
- X. Nutrientes críticos*
- XI. Veganismo y alimentación basada en plantas*
- XII. Nutrición y sueño*
- XIII. Nutrientes críticos de las personas mayores*



VII. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

- I. *La Metodología a desarrollar en esta asignatura debe favorecer la interacción entre los estudiantes, a través de trabajos prácticos, que permitan el análisis y la discusión para tomar conciencia de la importancia de la alimentación saludable y emitir juicios fundamentados con respecto a ella.*
- II. *Se recomienda trabajar la teoría y práctica utilizando metodología activa - participativa con plataformas digitales interactivas que promuevan el auto aprendizaje, la lectura comprensiva, la capacidad de síntesis, relación y asociación de ideas.*

VIII. ORIENTACIONES Y CRITERIOS PARA LA EVALUACIÓN

- *Se contemplan tres evaluaciones semestrales:*
 - *Catedra I 30%*
 - *Catedra II 30%*
 - *Catedra III 40%*
- *La aprobación de asignaturas será de acuerdo con el Reglamento General de Docencia de Pregrado.*
- *Se exigirá un 60% de logro de objetivos para aprobar las actividades de evaluación.*

IX. RECURSOS BIBLIOGRÁFICOS

Bibliografía complementaria

- *Brown J. (2006) Nutrición en las diferentes etapas de la vida. México: Mc Graw Gill.*
- *Cervera, Pilar. (2000) Alimentación y dietoterapia: (nutrición aplicada en la salud y la enfermedad). Ed interamericana Mc Graw Hill.*
- *Cornejo V. Cruchet S. (2014) Nutrición en el ciclo vital. Santiago, Chile: Mediterráneo.*
- *Guía de Alimentación del Niño(a) Menor de 2 años. Guías de Alimentación hasta la Adolescencia. Dpto. Nutrición y Ciclo Vital. (2005). División de prevención y control de enfermedades. Ministerio de Salud. Chile.*
- *Manual de Lactancia Materna: Contenidos técnicos. (2010) Ministerio de Salud. Chile. 3° Edición.*
- *Manual de Lactancia Materna: guía para profesionales. Sociedad Española de pediatría. España. Ministerio de Salud, (2010). Reglamento Sanitario de los alimentos, Chile*