

UNIDAD 1: Nutrientes esenciales y sus fuentes

Ciencias de la Salud | Nutrición y salud

Descripción del Curso

DESCRIPCIÓN

Este curso, Nutrición y salud, está organizado en cuatro secciones que permiten un aprendizaje progresivo y aplicado. A la unidad inicial, denominada Unidad 1: Nutrientes esenciales y sus fuentes, se accede como base para comprender cómo los diferentes nutrientes influyen en la salud y el rendimiento cotidiano. En esta unidad se abordan los principales macronutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas) y los micronutrientes esenciales (vitaminas y minerales). El objetivo es que los estudiantes identifiquen cada nutriente, describan sus funciones en el organismo y señalen fuentes alimentarias representativas. Se promoverá el análisis crítico de la ingesta diaria, la lectura de etiquetas y la planificación de una dieta equilibrada para la salud y el rendimiento cotidiano. El objetivo general de la unidad es identificar los principales macronutrientes y micronutrientes esenciales, describir sus funciones y señalar fuentes representativas. Los objetivos específicos incluyen explicar las funciones básicas de los macronutrientes, describir el papel de los micronutrientes en procesos fisiológicos clave y aplicar criterios de selección de alimentos para alcanzar un consumo equilibrado mediante herramientas como etiquetas nutricionales y guías dietéticas. Este enfoque facilita el desarrollo de habilidades para tomar decisiones alimentarias informadas, interpretar información nutricional y diseñar planes de alimentación prácticos.

Competencias

COMPETENCIAS

- Analizar críticamente la ingesta diaria y proponer estrategias para una dieta equilibrada.
- Identificar, describir y relacionar las funciones de los macronutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas) y los micronutrientes (vitaminas y minerales) con procesos fisiológicos.
- Leer e interpretar etiquetas nutricionales y guías dietéticas para tomar decisiones informadas sobre la alimentación.
- Diseñar planes de alimentación que cubran los requerimientos de nutrientes y se adapten a diferentes contextos y estilos de vida.
- Comunicar de forma clara recomendaciones nutricionales básicas a diferentes audiencias.
- Aplicar criterios de evaluación de la calidad de la dieta y reflexionar críticamente sobre la información nutricional disponible.

Requerimientos

REQUERIMIENTOS

- Acceso a internet y a la plataforma educativa para participar en actividades y entregar tareas.
- Dispositivo con capacidad de navegación y edición de documentos (computadora, tablet u otro similar).
- Lectura activa de materiales de unidad y realización de ejercicios prácticos, como lectura de etiquetas y análisis de menús.
- Participación en foros de discusión y trabajos colaborativos cuando corresponda.
- Entrega puntual de evaluaciones y cumplimiento de normas de citación y ética académica.

Unidades del Curso

Unidad 1: UNIDAD 1: Nutrientes esenciales y sus fuentes

Objetivos de Aprendizaje

- Explicar las funciones básicas de los macronutrientes en el metabolismo, la energía y la reparación de tejidos.
- Describir el papel de los micronutrientes esenciales (vitaminas y minerales) en procesos fisiológicos clave y señalar fuentes alimentarias representativas.
- Aplicar criterios de selección de alimentos para alcanzar un consumo equilibrado de macronutrientes y micronutrientes, usando herramientas como etiquetas nutricionales y guías dietéticas.

Contenidos Temáticos

1. Tema 1: Introducción a macronutrientes y micronutrientes

Definiciones, clasificación y conceptos básicos para distinguir entre energía, función y requerimientos diarios.

2. Tema 2: Carbohidratos: funciones, clasificación y fuentes

Función energética, tipos de carbohidratos (simples y complejos) y fuentes alimentarias representativas.

3. Tema 3: Proteínas: funciones, aminoácidos esenciales y fuentes

Rol en la reparación y el crecimiento, conceptos de aminoácidos esenciales y fuentes proteicas variadas.

4. Tema 4: Grasas y micronutrientes:

Funciones de las grasas, tipologías (saturadas, insaturadas, trans) y la importancia de vitaminas y minerales para procesos metabólicos.

5. Tema 5: Lectura de etiquetas y planificación de una dieta balanceada

Interpretación de porciones, %VD y selección de fuentes para cubrir necesidades diarias.

Actividades

- **Actividad 1: Clasificación de alimentos por nutrición (aprendizaje activo)** - En equipos, los estudiantes reciben tarjetas con alimentos y deben clasificar cada opción según su nutriente predominante (carbohidrato, proteína o grasa). Puntos clave: identificar fuentes principales y discutir la calidad de las fuentes. Aprendizajes: capacidad de reconocer recursos alimentarios y su aporte energético y funcional.
- **Actividad 2: Análisis de etiquetas nutricionales** - Parejas analizan etiquetas de productos para estimar aportes de macro y micro nutrientes, interpretar porciones y %VD, y discutir implicaciones para la toma de decisiones alimentarias. Puntos clave: lectura crítica de etiquetas. Aprendizajes: habilidades para tomar decisiones informadas basadas en información nutricional.
- **Actividad 3: Caso práctico - Plan de comidas diario** - En grupos, diseñan un plan de comidas de un día que cubra las necesidades de macronutrientes y micronutrientes, justificando cada elección con fundamentos nutricionales. Puntos clave: balance, diversidad y viabilidad. Aprendizajes: aplicación de conceptos a la vida real y capacidad de justificar elecciones dietéticas.

Evaluación

- **Evaluación formativa:** observación de la participación, desempeño en las actividades y retroalimentación continua durante las sesiones (20%).
- **Evaluación de identificación y comprensión conceptual:** cuestionario corto de selección y respuestas breves sobre funciones y fuentes de nutrientes (40%).
- **Evaluación de aplicación y análisis crítico:** entrega y defensa del plan de comidas y del análisis de etiquetas (40%).