

AMBIENTE TERAPEUTICO

Educación Física | Nutrición y salud

Descripción del Curso

Este curso de Nutrición y Salud está diseñado para estudiantes a partir de los 17 años que deseen comprender cómo el entorno físico y sensorial influye en las elecciones alimentarias y en la salud. A lo largo de 4 semanas, se integran fundamentos teóricos con aprendizaje práctico para aplicar conceptos de nutrición, psicología ambiental y hábitos saludables en contextos reales. La propuesta se estructura en tres unidades de aprendizaje que permiten pasar de observación a análisis y, finalmente, al diseño de mejoras ambientales que favorezcan decisiones alimentarias más saludables. En la Unidad 1, los alumnos realizarán una observación guiada de un entorno de alimentación para identificar factores de iluminación, temperatura, sonido y mobiliario, registrando observaciones y reflexiones sobre su influencia en las decisiones de consumo. En la Unidad 2, trabajarán en equipos para analizar casos simulados con cambios en variables ambientales y debatir qué modificaciones serían más eficaces para promover elecciones saludables, apoyando sus argumentos en evidencia. En la Unidad 3, desarrollarán un diseño creativo de un mini-espacio saludable, proponiendo ajustes en iluminación, temperatura, sonido y disposición de alimentos, con justificación de las decisiones y su impacto esperado. La evaluación se organiza para valorar tanto el aprendizaje teórico como la capacidad de aplicar conceptos en situaciones reales: una rúbrica de análisis (30%), un proyecto de mejora del entorno (40%), participación y reflexión en debates (20%), y una actividad de cierre individual que sintetice el aprendizaje (10%). Este enfoque fomenta el pensamiento crítico, la colaboración, la comunicación y la responsabilidad ética al trabajar con entornos que influyen en la salud alimentaria. En suma, el curso busca desarrollar una visión integrada de nutrición y salud, mostrando cómo pequeñas modificaciones ambientales pueden apoyar elecciones más saludables y bienestar general.

Competencias

- Comprender la relación entre ambientes y decisiones alimentarias, y aplicar conceptos de nutrición y salud en contextos reales.
- Identificar y analizar factores sensoriales y físicos en entornos de alimentación y evaluar su impacto en el bienestar.
- Desarrollar habilidades de observación, registro de datos y análisis crítico para fundamentar conclusiones.
- Trabajar en equipo, organizar tareas, gestionar el tiempo y comunicar ideas de forma clara y respetuosa.
- Diseñar soluciones creativas y justificadas para crear entornos que favorezcan hábitos alimentarios saludables.
- Desarrollar pensamiento crítico, argumentación basada en evidencia y capacidad de síntesis.
- Reflexionar sobre hábitos personales y su relación con la salud pública y la ética laboral.

Requerimientos

- Edad mínima: 17 años y en adelante.

- Disponibilidad de 4 semanas para completar las actividades y entregas.
- Participación activa en clases, debates y trabajos en equipo.
- Materiales y recursos: cuaderno de observación y registro, herramientas para análisis y presentaciones, acceso a Internet para investigación y colaboración.
- Equipo de trabajo con roles definidos y cumplimiento de entregas en las fechas establecidas.
- Uso responsable y ético de la información, especialmente al tratar casos y ejemplos prácticos.

Unidades del Curso

Unidad 1: AMBIENTE TERAPÉUTICO Y DECISIONES ALIMENTARIAS

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar y describir los principales factores sensoriales y físicos del entorno que pueden influir en las decisiones alimentarias (iluminación, temperatura, sonido, mobiliario y disponibilidad de alimentos).
- Analizar escenarios reales o simulados para comprender el impacto de estos factores en preferencias, consumo y saciedad.
- Proponer cambios razonados en un entorno terapéutico para promover elecciones alimentarias más saludables y adecuadas a necesidades individuales.

Contenidos Temáticos

Tema 1: Iluminación y percepción de los alimentos

1. La luz y su efecto en la apariencia de los alimentos y en las decisiones de compra y consumo.