

TECNICAS DE AISLAMIENTO Y PROTECCION PERSONAL

Educación Física | Nutrición y salud

Descripción del Curso

DESCRIPCIÓN

Este curso de Nutrición y Salud está diseñado para estudiantes a partir de 17 años, con enfoque práctico y orientado a la vida cotidiana. Su objetivo es proporcionar una visión clara y rigurosa de la relación entre alimentación, nutrición y bienestar general, así como herramientas para tomar decisiones informadas en contextos reales. A través de un recorrido por conceptos clave, el curso busca desarrollar habilidades para interpretar información nutricional, planificar hábitos alimentarios equilibrados y promover comportamientos saludables en distintos entornos. Objetivo general: Proporcionar a los estudiantes los fundamentos de nutrición y salud, facilitar la lectura crítica de información nutricional, y promover la adopción de hábitos alimentarios sostenibles que favorezcan la salud a lo largo de la vida. Objetivos específicos: - Explicar la función de macronutrientes (proteínas, carbohidratos, grasas) y micronutrientes (vitaminas y minerales), así como su papel en el metabolismo y la energía. - Identificar alimentos clave y patrones de alimentación que contribuyan a una dieta equilibrada y adaptable a distintos estilos de vida. - Desarrollar habilidades para leer etiquetas, evaluar fuentes de información nutricional y detectar desinformación. - Aplicar principios de higiene, seguridad y conservación de alimentos para prevenir riesgos y asegurarse de prácticas alimentarias seguras. - Diseñar planes de alimentación simples y realistas, considerando necesidades individuales, cultura, presupuesto y preferencias. - Comunicar de forma clara y ética recomendaciones nutricionales en contextos personales, familiares y comunitarios. La estructura del curso se apoya en cinco unidades, con enfoques teóricos y prácticos, debates, trabajos de investigación breve y actividades de aplicación en la vida diaria. La metodología favorece el aprendizaje activo, la reflexión crítica y el desarrollo de hábitos saludables sostenibles, con evaluación continua que reconoce la diversidad de estilos de aprendizaje y contextos culturales.

Competencias

COMPETENCIAS

- Analizar críticamente información nutricional y distinguir entre evidencia científica y aseveraciones no fundamentadas.
- Aplicar principios de nutrición para planificar dietas equilibradas adaptadas a diferentes edades, condiciones y estilos de vida.
- Evaluar hábitos alimentarios personales y proponer mejoras sostenibles en el día a día.
- Comunicar de forma clara y responsable conceptos de nutrición y salud a distintos públicos.
- Reconocer la importancia de la higiene, la seguridad alimentaria y las prácticas de saneamiento en la manipulación de alimentos.

- Trabajar de forma ética y colaborativa para adoptar decisiones informadas que promuevan la salud comunitaria.

Requerimientos

REQUERIMIENTOS

- Conocimientos previos de biología general y química a nivel de educación secundaria.
- Interés activo en temas de salud, nutrición y hábitos de vida saludable.
- Acceso a Internet y dispositivo para investigar información y realizar búsquedas responsables.
- Materiales básicos: cuaderno, cuaderno de ejercicios, bolígrafo y calculadora básica.
- Disposición para tareas prácticas, lecturas cortas y participación en dinámicas de clase y debates.
- Compromiso con la asistencia regular y la entrega oportuna de actividades y evaluaciones.

Unidades del Curso

Unidad 1: Diseño Curricular: Técnicas de Aislamiento y Protección Personal Unidad 1: Identificación de situaciones que requieren aislamiento y protección personal

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar las situaciones en las que se requieren técnicas de aislamiento y protección personal en el manejo de alimentos y en prácticas de salud, reconociendo riesgos de transmisión de patógenos y contaminación de alimentos.
- Analizar ejemplos de escenarios de manipulación de alimentos y servicios de salud para identificar posibles vías de transmisión y puntos de control.
- Clasificar escenarios por nivel de riesgo y proponer acciones iniciales de aislamiento y protección personal.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1: Identificación de situaciones que requieren aislamiento en la manipulación de alimentos** — Descripción corta: Reconocer contextos de cocina, servicios de alimentación y prácticas de salud donde se exigen medidas de aislamiento y EPP básico para evitar contaminación y transmisión.
2. **Tema 2: Riesgos de transmisión y contaminación** — Descripción corta: Análisis de las rutas de transmisión (contacto, gotas y aire) y su relación con la seguridad alimentaria y la salud de las personas.
3. **Tema 3: Clasificación de escenarios por nivel de riesgo** — Descripción corta: Criterios para clasificar situaciones según riesgo y definir acciones iniciales de respuesta.

Actividades

- **Actividad 1: Mapeo de riesgos en una cocina escolar**

Descripción: En grupos, identifican puntos críticos de contaminación y proponen medidas de aislamiento y protección personal adecuadas al contexto.

Puntos clave: identificación de puntos críticos, roles de EPP básico, higiene de manos, señalización de zonas de riesgo.

Aprendizajes o conclusiones: capacidad para ubicar áreas de alto riesgo y diseñar respuestas iniciales para mitigar exposición.

- **Actividad 2: Análisis de caso de transmisión en entorno alimentario**

Descripción: Estudio de un caso hipotético de patógeno en un comedor escolar y mapeo de la vía de transmisión junto con medidas de control.

Puntos clave: vías de transmisión, medidas de higiene, requerimientos de aislamiento inmediato.

Aprendizajes o conclusiones: capacidad para identificar vías de transmisión y proponer acciones correctivas rápidas.

- **Actividad 3: Simulación de respuesta ante exposición**

Descripción: Simulación de notificación, aislamiento, limpieza y comunicación a la comunidad educativa ante una posible exposición.

Puntos clave: protocolo de actuación, roles y responsabilidades, comunicación oportuna.

Aprendizajes o conclusiones: comprensión de la cadena de acciones ante una posible exposición y la importancia de la comunicación clara.

Evaluación

- Rúbrica de observación para identificar la capacidad de reconocer situaciones de riesgo y proponer medidas de aislamiento (coevaluación entre pares).
- Informe de análisis de riesgos por equipo (equipo 1) que describa escenarios, vías de transmisión y acciones iniciales de control.
- Participación y reflexión individual sobre las actividades de mapeo y simulación (portafolio breve).
- Prueba corta de concepto: identificar correctamente al menos dos vías de transmisión y las medidas de protección correspondientes.

Unidad 2: Unidad 2: Principios básicos de bioseguridad y modos de transmisión

Objetivos de Aprendizaje

- Definir bioseguridad y describir sus principios fundamentales (prevención, control, reducción de riesgos).
- Describir las tres vías principales de transmisión (contacto, gotas y aire) y ejemplos relevantes en cocina y salud.
- Aplicar principios de bioseguridad a prácticas de manipulación de alimentos y entornos de nutrición y salud mediante medidas preventivas.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1: Principios básicos de bioseguridad** — Descripción corta: Conceptos clave, jerarquía de controles y uso adecuado de medidas preventivas.
2. **Tema 2: Modos de transmisión: contacto, gotas y aire** — Descripción corta: Cómo se propagan patógenos y cómo se interrumpen las vías de transmisión en entornos de alimentos y salud.
3. **Tema 3: Aplicación de la bioseguridad en la manipulación de alimentos** — Descripción corta: Prácticas seguras en cocina y servicios de alimentación para reducir contaminación y transmisión.

Actividades

- **Actividad 1: Taller sobre principios de bioseguridad**

Descripción: Análisis de situaciones reales y discusión de controles preventivos; se elaboran listas de verificación para la cocina y áreas de salud.

Puntos clave: jerarquía de controles, medidas de higiene, desinfección y manejo de residuos.

Aprendizajes o conclusiones: capacidad para aplicar principios de bioseguridad a contextos concretos y diseñar listas de verificación.

- **Actividad 2: Mapeo de modos de transmisión en prácticas diarias**

Descripción: Los estudiantes identifican y clasifican ejemplos de transmisión en actividades de cocina y atención a la salud, proponiendo medidas de interrupción.

Puntos clave: comparación entre contacto, gotas y aire; medidas de protección correspondientes.

Aprendizajes o conclusiones: comprensión de las vías de transmisión y su relación con las prácticas seguras.

- **Actividad 3: Protocolo de bioseguridad para manipulación de alimentos**

Descripción: En equipo, se diseña un protocolo de bioseguridad específico para una cocina escolar, incluyendo control de condiciones, higiene y respuesta ante incidentes.

Puntos clave: procedimientos escritos, roles, recursos y evaluación de riesgos.

Aprendizajes o conclusiones: capacidad para traducir principios a procedimientos prácticos y verificables.

Evaluación

- Prueba escrita breve sobre definiciones y modos de transmisión (conocimiento teórico).
- Rúbrica de desempeño para la aplicación de medidas de bioseguridad en prácticas de manipulación de alimentos (habilidades prácticas).
- Proyecto de protocolo de bioseguridad para un entorno real (aplicación y creatividad).
- Observación de participación y reflexión en clase sobre casos prácticos (participación).

Unidad 3: Unidad 3: Uso correcto de equipo de protección personal básico (guantes, bata, mascarilla y protección ocular)

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar el EPP básico y su función específica en la seguridad alimentaria y la salud pública.
- Demostrar procedimientos correctos de colocación y retirada (ponerse y quitarse) del EPP en distintos contextos.
- Evaluar la adecuación del EPP según el contexto (cocina, servicio de alimentos, promoción de la salud).

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1: EPP básico y sus funciones** — Descripción corta: Componentes del guante, bata, mascarilla y protección ocular; cuándo usar cada uno y qué riesgos mitigan.
2. **Tema 2: Procedimientos de colocación y retirada de EPP** — Descripción corta: Pasos seguros para ponerse y quitarse EPP sin contaminarse ni contaminar superficies.
3. **Tema 3: Adecuación del EPP al contexto** — Descripción corta: Adaptación del EPP a cocina, servicios de alimentación y promoción de la salud, considerando confort, visibilidad y necesidad de protección.

Actividades

• Actividad 1: Práctica guiada de colocación y retirada de EPP

Descripción: Sesión práctica supervisada para colocar y retirar guantes, bata, mascarilla y protección ocular siguiendo protocolos estandarizados.

Puntos clave: orden de acciones, higiene de manos, momento de retirada para evitar contaminación.

Aprendizajes o conclusiones: dominio de las secuencias correctas y detección de errores comunes de manipulación.

• Actividad 2: Evaluación de adecuación del EPP en distintos contextos

Descripción: Junto de datos y escenarios simulados para decidir qué EPP es adecuado y justificar la elección.

Puntos clave: balance entre protección, comodidad y operatividad.

Aprendizajes o conclusiones: capacidad de adaptar la protección personal a diferentes situaciones sin comprometer la seguridad.

• Actividad 3: Mini-proyecto de mejora de prácticas de EPP en un servicio de alimentación

Descripción: En equipo, propone mejoras prácticas para el uso de EPP en un entorno real (p. ej., cafetería escolar) y crea un protocolo breve.

Puntos clave: implementación, capacitación breve, revisión de impacto.

Aprendizajes o conclusiones: habilidad para diseñar mejoras prácticas y comunicar recomendaciones.

Evaluación

- Registro de habilidades prácticas: comprobación de colocación/retirada de EPP (rúbrica de desempeño).
- Cuestionario corto sobre funciones del EPP y situaciones de uso.

- Proyecto de mejora de prácticas de EPP en un entorno real (criterios de viabilidad y claridad).
- Autoevaluación y reflexión sobre seguridad personal y responsabilidad en el uso de EPP.

Unidad 4: Unidad 4: Análisis de casos prácticos y diseño de respuestas según protocolos de aislamiento y protección personal

Objetivos de Aprendizaje

- Analizar casos prácticos de exposición a patógenos en contextos educativos y comunitarios para identificar acciones adecuadas de aislamiento y protección.
- Diseñar respuestas y planes de acción basados en protocolos existentes, adaptándolos al entorno y a los recursos disponibles.
- Comunicar de forma clara procedimientos y recomendaciones a diferentes audiencias (estudiantes, docentes, familias y comunidades).

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1: Análisis de casos prácticos de exposición** — Descripción corta: Estudio de escenarios reales y simulados para identificar riesgos, rutas de transmisión y medidas de control.
2. **Tema 2: Diseño de respuestas y planes de acción** — Descripción corta: Construcción de planes de aislamiento, notificación, higiene ambiental y educación de la comunidad.
3. **Tema 3: Comunicación y promoción de la bioseguridad** — Descripción corta: Estrategias para comunicar procedimientos a audiencias diversas y fomentar prácticas seguras en la escuela y la comunidad.

Actividades

• Actividad 1: Análisis de caso de exposición en un centro educativo

Descripción: Análisis guiado de un caso de exposición y propuesta de acciones de aislamiento, limpieza y notificación a autoridades.

Puntos clave: decisiones de acción, roles y comunicación, tiempos de respuesta.

Aprendizajes o conclusiones: capacidad para decidir acciones adecuadas y coordinar respuestas en un entorno educativo.

• Actividad 2: Diseño de un plan de acción ante exposición

Descripción: En equipos, elaboran un plan de acción detallado (pasos, responsables, recursos y plazos) basado en protocolos existentes.

Puntos clave: secuenciación de acciones, documentación y monitoreo.

Aprendizajes o conclusiones: habilidad para traducir protocolos en planes operativos aplicables.

• Actividad 3: Comunicación y educación comunitaria

Descripción: Preparan materiales y una breve sesión de capacitación para estudiantes, docentes y familias sobre bioseguridad y respuesta ante exposiciones.

Puntos clave: claridad del mensaje, adecuación al público y estrategias de difusión.

Aprendizajes o conclusiones: capacidad de comunicar conceptos de bioseguridad de manera efectiva y promover buenas prácticas.

Evaluación

- Evaluación de análisis de casos (rúbrica: identificación de riesgos, adecuación de la respuesta y construcción de un plan de acción).
- Proyecto de diseño de respuesta ante exposición: calidad, viabilidad y claridad de la acción propuesta.
- Actividad de comunicación: revisión de materiales educativos y presentación a la audiencia objetivo.
- Autoevaluación y reflexión final sobre la toma de decisiones y el trabajo en equipo.