

SDRCA

CAT

info@sdrca.es



#1 Nom de l'activitat: CURS D'ALIMENTACIÓ EQUILIBRADA

#2 Objectius de l'activitat:

- 1) Relacionar els diferents nutrients i components dels aliments amb la funció que desenvolupen en l'organisme, l'aportació diària necessària, els aliments en què es troben i les recomanacions dietètiques del seu consum.
- 2) Identificar la composició i les característiques dels aliments, a partir de taules de referència.
- 3) Identificar el tipus i la proporció de glúcids, lípids i proteïnes dels aliments, les seves propietats nutritives i l'aportació vitamínica i mineral que donen, a partir de taules de composició d'aliments i altres valors de referència.
- 4) Classificar els aliments segons la seva composició, criteris nutricionals, dietètics, d'estacionalitat i d'altres.
- 5) Relacionar els diferents additius d'ús alimentari amb la seva composició, funció i normativa d'utilització.
- 6) Relacionar els diferents aliments amb les condicions de conservació i els criteris que cal aplicar en la seva compra.
- 7) Seleccionar taules de composició d'aliments i valors de referència que cal utilitzar segons l'anàlisi dietètica o nutricional que s'ha de realitzar, i els criteris d'aplicació i ús establerts.
- 8) Calcular la despesa energètica i la ingesta calòrica de referència d'un individu, tenint en compte les seves característiques fisiològiques, personals i antropomètriques, a partir de fórmules establertes.
- 9) Determinar les necessitats nutricionals d'individus segons les característiques personals (edat, sexe, nivell d'activitat física) i dades d'estudis somatomètrics, a partir de la utilització de taules i valors de referència
- 10) Aplicació pràctica de coneixements i habilitats
 - a) *Coordinació de centres*
 - b) *Direcció i lideratge en centres públics*
 - c) *Coresponsabilitat escola/família*



- d) Formació de persones adultes
- e) *Integració en projectes internacionals*
- f) Intervenció educativa en aules d'acollida
- g) Millora en l'aplicació d'habilitats
- h) Xarxes de treball intercentres

11) Suport als alumnes un cop superat el curs

#3 Continguts de l'activitat:

1) Alimentació i nutrició:

- i. Conceptes previs.
- ii. Importància científica, social i econòmica de l'alimentació.
- iii. Funcions dels professionals de la dietètica.

2) Energia i requeriments energètics de l'ésser humà:

- i. Bases de química orgànica.
- ii. Els principis de la termodinàmica.
- iii. Les necessitats energètiques de l'ésser humà: requeriments energètics de les diferents funcions de l'organisme.
- iv. Unitats de mesura de l'energia.
- v. El metabolisme energètic: vies metabòliques.
- vi. Ingressos i despeses energètiques en les funcions fisiològiques: el balanç energètic.

3) Els nutrients:

- i. Concepte.
- ii. Tipus i funcions.
- iii. Digestió, absorció i metabolisme dels diferents nutrients.

4) Els glúcids:

- i. Funcions en l'organisme.
- ii. Tipus de glúcids: classificació i característiques dels diferents tipus de glúcids.
- iii. Necessitats i recomanacions dietètiques.
- iv. Fonts alimentàries.

5) La fibra alimentària:

- i. Funcions en l'organisme.



- ii. Classificació.
- iii. Recomanacions dietètiques.
- iv. Fonts alimentàries.

6) Els lípids:

- i. Funcions en l'organisme.
- ii. Classificació.
- iii. Recomanacions dietètiques.
- iv. Fonts alimentàries.

7) Les proteïnes:

- a) Funcions en l'organisme
- b) .Classificació.
- c) Recomanacions dietètiques.
- d) Fonts alimentàries

8) Les vitamines:

- a) Funcions en l'organisme.
- b) Classificació.
- c) Recomanacions dietètiques.
- d) Fonts alimentàries

9) Substàncies minerals:

- a) Funcions en l'organisme.
- b) Classificació.
- c) Recomanacions dietètiques.
- d) Fonts alimentàries.

10) Aigua i electròlits:

- i. L'aigua en l'organisme: proporció, funcions.
- ii. Concepte d'electròlit.
- iii. Principals electròlits: descripció i funcions.
- iv. Necessitats i recomanacions.
- v. Fonts alimentàries.

11) L'avaluació nutricional:

- a) Mesures antropomètriques i dades funcionals d'utilitat en la valoració nutricional.
- b) Paràmetres analítics d'interès en la valoració nutricional.
- c) Taules de requeriments nutricionals i valors de referència: tipus, característiques i utilització.

12) Els aliments:

- d) Concepte.



- e) Grups d'aliments.
- f) Criteris de classificació.
- g) Taules de composició dels aliments: tipus, característiques i criteris d'utilització.

12) Els additius alimentaris:

- a) Tipus i composició.
- b) Aplicacions.
- c) Dosis permeses.
- d) Normativa aplicable.
- e)

13) La llet i els derivats:

- a) Classificació i característiques de cada grup.
- b) Propietats nutritives.
- c) La fermentació làctia.
- d) Recomanacions d'ingesta.
- e) Consells de compra i conservació.
- f) Els gelats.

14) Carns, peixos, ous i derivats:

- a) Classificació i característiques de cada grup.
- b) Propietats nutritives.
- c) Recomanacions d'ingesta.
- d) Consells de compra i conservació.

15) Cereals, tubèrculs i llegums:

- a) Classificació i característiques de cada grup.
- b) Propietats nutritives.
- c) Llegums rics en glúcids i llegums rics en proteïnes.
- d) Recomanacions d'ingesta.
- e) Consells de compra i conservació.

16) Fruïtes, hortalisses i verdures:

- a) Classificació i característiques de cada grup.
- b) Propietats nutritives.
- c) Recomanacions d'ingesta.
- d) Consells de compra i conservació.

17) Olis i greixos alimentaris:

- a) Concepte d'oli i greix.



- b) Greixos d'origen animal.
- c) Greixos d'origen lacti.
- d) Greixos de les carns, embotits i d'altres.
- e) Greixos dels peixos.
- f) Greixos dels ous.
- g) Greixos transformats: "shortenings".
- h) Margarines.**

18) Productes dolços:

- a) El sucre i la mel.
- b) Productes de pastisseria.
- c) Laminadures.**

19) Aliments estimulants:

- d) Cacao i xocolates.
- e) Cafè.
- f) Te.
- g) D'altres.**

19) Begudes:

- a) Aigües minerals i de taula.
- b) Begudes refrescants.
- c) Begudes alcohòliques.
- d) D'altres.**

20) Altres aliments:

- a) Condiments i espècies.
- b) Preparats per a sopes, flams, etc.**

21) Alimentació i dieta equilibrada:

- a) Objectius nutricionals i gastronòmics.
- b) Característiques de l'alimentació equilibrada i saludable.
- c) Grups d'aliments i alimentació equilibrada.
- d) Intercanvis i equivalències entre els aliments: criteris de variabilitat i flexibilitat.
- e) Criteris per a l'elaboració de dietes equilibrades. Concepte de ració.**

22) L'alimentació equilibrada en diferents fases de la vida:

- a) El nadó: característiques de la lactància natural i artificial.
L'alimentació complementària.
- b) L'alimentació en la primera i segona infància.



- c) L'alimentació en la pubertat i l'adolescència.
- d) L'alimentació durant l'edat adulta.
- e) L'alimentació en la menopausa.
- f) L'alimentació en la vellesa.

23) L'alimentació equilibrada en diferents situacions fisiològiques:

- a) Característiques de l'alimentació durant l'embaràs.
- b) Característiques de l'alimentació durant la lactància.
- c) Alimentació i esport.

#4 Hores lectives de durada: El temps del curs contempla 90 h magistrals

#5 Metodologia:

1. L'alumne entra en el coneixement de l'**ALIMENTACIÓ EQUILIBRADA** seguint una ordenació didàctica
2. Els blocs temàtics es presenten d'una forma senzilla, clara i pràctica
3. L'estudi es complementa amb exercicis individuals i en grups (fòrums)
4. L'ensenyament de l'**ALIMENTACIÓ EQUILIBRADA** es fa telemàticament mitjançant l'aplicació específica per a ensenyament MOODLE
5. MOODLE disposa de varies eines entre les quals NANOGONG destaca per al desenvolupament dels exercicis de comprensió auditiva i d'expressió oral
6. A diferència de Skype, NANOGONG evita quedar a una hora pactada entre professor i alumne, facilitant la didàctica de l'**ALIMENTACIÓ EQUILIBRADA**
7. MOODLE també permet dur a terme fòrums de participació entre alumnes i professor alhora
8. L'alumne, com a professor que és, tindrà l'oportunitat de desenvolupar la millor didàctica de l'**ALIMENTACIÓ EQUILIBRADA** per als seus alumnes
9. El procés és paral·lel al simple fet de desxifrar l'**ALIMENTACIÓ EQUILIBRADA** així que vagi augmentant les seves competències en la **millora de les condicions de salut i socials del conjunt de la població.**



SOCIETAT PER A LA DIFUSIÓ
DE LES REALITATS CULTURALS AFRICANES



CENTRE DE COOPERACIÓ INTERNACIONAL
> Codesenvolupament <

#6 Nombre de places, dates, lloc i horari de l'activitat:

- 1) El màxim òptim de places per curs és de 40 alumnes
- 2) La data d'inici de l'activitat és l'1 de setembre de 2014
- 3) La data final del curs és el 15 de març de 2015
- 4) L'ensenyament es farà telemàticament a l'AULA AUSIÀS MARCH de la SDRCA (aula.sdrca.es, sense www), des d'on es donarà suport als usuaris
- 5) El lloc més adient és de lliure elecció, un lloc adequat per a l'estudi
- 6) L'horari de l'activitat és també lliure, però s'exigeix una dedicació setmanal de 10 h

#7 Nom i titulació acadèmica dels formadors de formadors:

Marisa Mundina García, Títol màxim: **Doctora en Farmàcia · Dominis:**
Farmàcia, Història · Anglès B2

#8 Publicitat que es fa dels cursos:

Es fa publicitat per ràdio, premsa, cartes postals i electròniques o presencialment amb l'ajut de tríptics.

#9 Cost de la matrícula: 168,00€ / curs

#10 Pla d'avaluació de l'activitat feta per l'alumne:

- 1) L'alumne ha de demostrar capacitat d'anàlisi i de síntesi així com ha d'adquirir visions globals i ha de saber aplicar els coneixements adquirits en casos pràctics
- 2) L'alumne ha de demostrar habilitats comunicatives gràcies al coneixement actiu de l'**ALIMENTACIÓ EQUILIBRADA**
- 3) L'alumne ha de saber espavilar-se a l'hora de trobar, emprar i interpretar informació
- 4) L'alumne ha de captar els coneixements que s'imparteixin
- 5) L'alumne ha de saber organitzar i planificar la forma d'aprenentatge tan individualment com en grup
- 6) L'alumne rebrà, a més de les lliçons magistrals, una sèrie d'exercicis cada setmana, representant un 20% de la nota final
- 7) L'alumne farà cada 4 setmanes un examen de control, el conjunt dels quals representaran el 40% de la nota global



- 8) L'examen final representarà el 40% de la nota final
- 9) Si l'alumne aconsegueix superar el 50% de la nota màxima, rebrà un diploma acreditatiu on s'hi expressarà la qualificació final obtinguda
- 10) En cas de no superar el nivell mínim, l'alumne tindrà dret a reavaluació fins a un termini no superior als 2 mesos
- 11) Alimentació i nutrició (20% de la nota) AIN
- 12) Energia i requeriments energètics de l'ésser humà (20% de la nota) EIRE
- 13) Els nutrients (30% de la nota) NUT
- 14) L'avaluació nutricional (30% de la nota) ANUT

	AIN	EIRE	NUT	ANUT	TOTALS
EXERCICIS SETMANALS	4	4	6	6	20%
CONTROLS MENSUALS	8	8	12	12	40%
EXAMEN FINAL	8	8	12	12	40%
TOTALS	20%	20%	30%	30%	100%

#11 Tipus de difusió de l'activitat:

Es difon contínuament des del web corporatiu www.SDRCA.es o directament des de l'AULA AUSIÀS MARCH de la SDRCA, aula.sdrca.es (sense www). També se n'està fent difusió des d'altres webs de la SDRCA (www.laveudafrica.com). Donat que la SDRCA també disposa d'àfricaTV (www.africatv.cat), també es podran fer públics videos relacionats amb l'ensenyament dels diversos coneixements.



AVALUACIÓ DE LA DOCÈNCIA

PUNTS 0 - 5	AVALUACIÓ DE L'ACTIVITAT FORMATIVA
	Grau de satisfacció respecte l'activitat formativa
	Grau d'efectivitat de l'activitat formativa
	Grau d'aplicació pràctica de l'activitat formativa
	Grau assolit en l'adquisició de coneixements (vegeu objectius)
	Grau assolit en el desenvolupament d'habilitats i destreses (vegeu objectius)
	Grau assolit en l'aplicació pràctica de coneixements i habilitats (vegeu objectius)
	Grau d'acompliment de les necessitats de formació
	Grau d'aplicació a l'aula del meu centre educatiu
	Grau d'idoneïtat de la metodologia emprada
	Grau de satisfacció dels materials lliurats
	Grau d'efectivitat de l'organització de l'activitat
	SUMA 1

PUNTS 0 - 5	AVALUACIÓ DE LA PERSONA QUE FORMA
	Grau de satisfacció per la seva activitat docent
	Grau de satisfacció per la motivació que proporciona
	Grau de satisfacció per la transmissió de continguts
	Grau de satisfacció per l'acompliment del programa
	Grau de satisfacció per les seves activitats d'avaluació
	Grau d'utilitat dels materials addicionals subministrats
	Grau de satisfacció pel clima de comunicació i de relació amb alumnes
	Grau de satisfacció per la fluïdesa proporcionada pel Campus Virtual
	Grau de satisfacció per les activitats proposades en el Campus Virtual
	SUMA 2



SOCIETAT PER A LA DIFUSIÓ
DE LES REALITATS CULTURALS AFRICANES



CENTRE DE COOPERACIÓ INTERNACIONAL
> Codesenvolupament <

RESUM DE LA DOCÈNCIA

SUMA TOTAL = SUMA 1 + SUMA 2	NOTA
100	HONORS
85	EXCEL·LENT
70	NOTABLE
60	BÉ
50	JUST
< 50	INSUFICIENT