

 Universidad de Valparaíso CHILE	<u>DIVISIÓN ACADÉMICA</u>
---	----------------------------------

PROGRAMA DE ASIGNATURA UV

DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA ASIGNATURA

1. IDENTIFICACIÓN DE LA ASIGNATURA:

UNIDAD:	Área de Deporte y Recreación, Dirección de Asuntos Estudiantiles.				
Nombre disciplina, asignatura o taller:	Alimentación Saludable en la Vida Universitaria.			Código:	AFG 643.
Nivel:	Pregrado		Duración:	Semestral	
Prerrequisito(s):	No tiene.				
Horas cronológicas semanales			N° de semanas	Total de horas semestrales	N° de créditos
Presenciales	No presenciales	Total			
1.5	1.5	3	18	54	2

2. DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA:

Alimentación Saludable en la Vida Universitaria es una Asignatura de Formación General de carácter teórica y en modalidad on line asincrónica, orientada a desarrollar estilos de vida y hábitos alimentarios saludables; pilares fundamentales para mantener un estado nutricional provechoso a lo largo del periodo de formación profesional.

A través de esta asignatura se espera que los estudiantes pongan en práctica los conocimientos adquiridos para su vida diaria y con ello mejorar los índices de alimentación saludable en la población perteneciente a educación superior y adulta.

La metodología de aprendizaje-enseñanza del programa estará centrada en el trabajo del estudiante. En esta línea se destaca la forma de trabajo asincrónico (e-learning), en donde los estudiantes tendrán a disposición guías, cápsulas de videos y/o podcast. Fomentando una salud integral y un aprendizaje autónomo, con el fin de mejorar las competencias profesionales necesarias para el logro de metas laborales.

Este programa podría ayudar a mejorar los hábitos alimentarios, lo que podría influir positivamente en generar cambios en la composición corporal, disminución del estrés y mejorar en el rendimiento académico, entre otros beneficios. Además, da la posibilidad de aportar a la sociedad nuevos profesionales con mejores hábitos saludables, lo que puede repercutir en la mejora de la salud de la población adulta, donde a nivel laboral, este tipo de conductas, se relaciona con una mayor productividad, menor ausentismo laboral y disminución de las patologías relacionadas con la salud mental.

PROGRAMA DE LA ASIGNATURA

1. IDENTIFICACIÓN:

Nombre Asignatura	Alimentación Saludable en la Vida Universitaria.
Código:	AFG 643.
Prerrequisito(s)	No tiene.

2. RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

El o la estudiante al final del curso:

Aprendizajes procedimentales:

- Identificar los aspectos fundamentales relacionados a mantener hábitos de alimentación saludable para mejorar el estado de salud.
- Aplicar los conocimientos relacionados a la alimentación saludable en su vida diaria y académica a través de la creación de sus propias minutas.
- Reflexionar y analizar de forma crítica el tipo de alimentación durante la vida académica.
- Utilizar herramientas de información en alimentación saludable.

Aprendizajes Actitudinales:

- Valorar la importancia de mantener hábitos de alimentación saludable durante la vida universitaria.
- Valorar la importancia de la alimentación saludable en el rendimiento académico y la salud mental e integral.

3. CONTENIDOS:

Unidad 1: “Promoción de la salud”.

Contenidos:

- Conceptos de hábitos y alimentación saludable.

Unidad 2: “Estado nutricional”.

Contenidos:

- La relación del estado nutricional y la mejora de la calidad de vida.

Unidad 3: “Alimentación saludable”.

Contenidos:

- Hábitos alimentarios saludables; preferencias alimentarias, rueda alimentaria, guías de alimentación saludable y etiquetado nutricional.

Unidad transversal: Competencias genéricas.

Contenidos:

- Comunicación verbal y escrita.
- Aprendizaje autorregulado.

4. ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE:

Se utilizará una metodología basada en las competencias iniciales en educación alimentaria nutricional para la salud.

Las clases se desarrollarán organizadas en forma:

- a) Teórica: abordan conceptos básicos en alimentación saludable y sus beneficios para la salud integral.
- b) Aplicación: actividades enfocadas en la promoción en alimentación basadas en acciones cotidianas como preparación de alimentos saludables, compras de alimentos y porciones de los mismos.
- c) Individual: Dar significancia al trabajo autónomo como proceso de desarrollo personal, valorando el progreso en la adquisición de hábitos de alimentación saludable, a través del registro de progresos y logros en bitácoras.
- d) Creación de capsulas con talleres de alimentación saludable (la rueda de alimentos, recetarios saludables para universitarios, comparación del etiquetado, grupos de alimentos).
- e) Estilos de enseñanza: asignación de tareas individuales cotidianas y resolución de problemas.

f) Comunicación; expresión oral, escrita y audiovisual.

5. SISTEMA DE EVALUACIÓN:

Evaluación diagnóstica: Aplicación al inicio de cada unidad.

Evaluaciones formativas: retroalimentación durante las actividades y al final de cada clase.

- **Autoevaluación (25%):**

La autoevaluación prioriza la dimensión valórica a partir de los siguientes criterios:

- (a) Participación en las clases (ejecución de tareas propuestas, reflexiones, proceso de autoaprendizaje, planteamiento de ideas).
- (b) Responsabilidad en relación a la puntualidad en la entrega de trabajos y/o tareas.

- **Evaluaciones sumativas (75%):**

- (a) Progreso de adquisición de hábitos alimentarios saludables (25%).
- (b) Talleres individuales (25%).
- (c) Trabajo final (25%)

- El no cumplimiento de cualquiera de los puntos anteriormente descritos, será calificado con nota 1,0.

- Porcentaje de exigencia: 60%.

- Los requisitos mínimos de aprobación serán:

El promedio final de las evaluaciones debe tener como nota mínima un 4,0 y nota máxima un 7,0.

6. RECURSOS PARA EL APRENDIZAJE:

6.1. BIBLIOGRAFÍA:

Bibliografía Básica Obligatoria:		
Autor, título, editorial, año de edición.	Biblioteca en que se encuentra	Nº de libros disponibles
- McArdle W. (2015). Fisiología del ejercicio: nutrición, rendimiento y salud [Recurso electrónico] Edición 8a.ed. Editorial Wolters Kluwer.		

Bibliografía Complementaria:		
Autor, título, editorial, año de edición.	Biblioteca en que se encuentra	Nº de libros disponibles
Ministerio de Salud ; Guías Alimentarias 2023.	- Medicina - Ciencias	

6.2. OTROS RECURSOS:

En las distintas actividades que se llevarán a cabo durante el desarrollo de la asignatura, se utilizarán:
- Aula virtual. - Formularios de Google. - Artículos deportivos. - Material audiovisual.

Materiales: material iconográfico, papelería, aplicaciones.

Linkografía Básica:

<https://www.minsal.cl/guias-alimentarias-para-chile/>

<https://www.chileatiende.gob.cl/fichas/10435-elige-vivir-sano>

<https://inta.uchile.cl/material-de-interes>

Responsable(s) del programa:	Francisco Chacana Araya.
Docente(s) a cargo:	Francisco Chacana Araya.
Versión / fecha de actualización:	