

ASIGNATURA OPTATIVA PARA 4º DE ESO

NUTRICIÓN, HIGIENE Y SALUD

Esta asignatura está enfocada a aquellos alumnos que deseen abrirse camino en ramas profesionales relacionadas con la sanidad (medicina, farmacia, enfermería ,óptica, nutrición, auxiliar de clínica, auxiliar de farmacia, técnicos en radiodiagnóstico.....), la biología (ciencias biológicas, ciencias medioambientales...), la hostelería (restauración, cocina , etc.....).

CONTENIDOS

Los contenidos se encuentran divididos en tres bloques que se corresponden con los temas que dan nombre a la asignatura.

BLOQUE I: NUTRICIÓN

- Conceptos generales: Alimentación, nutrición, dietética...
- Energía y nutrientes: Principios inmediatos, vitaminas, minerales, fibra vegetal, agua y electrolitos.
- Composición de los alimentos y sus grupos. Tablas de composición de alimentos.
- Necesidades nutricionales.
- Dieta equilibrada
- Tecnologías culinarias: Cocción, al vapor, a presión, fritos, asados, al microondas.
- Influencia de la tecnología culinaria sobre el valor nutricional de los alimentos.
- Análisis de la composición nutricional de las recetas de la cocina tradicional española, así como de otras cocinas en uso como la americana, la oriental, la mejicana, la árabe, la francesa.....
- Técnicas de conservación de los alimentos: Por calor(pasteurización, esterilización...), por frío(refrigeración, congelación, liofilización.....), otros(ahumado, antiséptico, irradiación....)
- La manipulación de alimentos: Normas, requisitos.....
- Toxiinfecciones de origen alimentario.
- Aditivos alimentarios: Colorantes, conservantes, antioxidantes, texturizantes, emulgentes, saborizantes, potenciadores del sabor, espumantes.....
- Educación para el consumo: Compra, etiquetado y publicidad, packaging y relación calidad-precio. Alimentos light, alimentos bio, funcionales...
- Alimentación correcta en las distintas etapas de la vida: embarazo, lactancia, infancia, edad escolar, adolescencia, adultos, vejez.
- La alimentación en los deportistas.
- La dieta equilibrada en el restaurante.
- La dieta mediterránea.
- Sobrepeso y obesidad. Índice de masa corporal.
 - Dietas : Hipocalóricas, disociadas, otras dietas, pros y contras.
 - Dietas para diferentes patologías. Diabetes, hipertensión, colesterolemia...

BLOQUE II: HIGIENE

- Conceptos generales: Higiene, limpieza, desinfección, jabones,.....

- Historia de la Higiene: Evolución, investigación y logros.
- Higiene diaria. Estilo actual de vida, explosión demográfica , hábitos recomendables.
- Higiene corporal: Normas y Hábitos recomendables para el mantenimiento de la higiene en los aparatos y sistemas que conforman nuestro organismo.
- Higiene doméstica: Análisis de riesgos determinado por cada tipo de habitación del hogar: Cocina, baño, dormitorio, comedor, salón.....
 - Hábitos saludables.
 - Estudio comparativo con otros países.
- Higiene de los animales domésticos: Clasificación de riesgos y hábitos saludables.
- Higiene alimenticia: Riesgos en la cadena alimentaria, hábitos saludables.
- Avances en el mundo de la higiene: Productos, modo de vida, normas

BLOQUE III: SALUD

- Conceptos generales: salud, enfermedad, O.M.S., cadena epidemiológica, epidemia..
- Tipos de enfermedades: Transmisibles y no transmisibles.
- Agentes productores de enfermedades: virus, bacterias, protozoos, gusanos, hongos, productos químicos, metales pesados.....
- Mecanismos de transmisión de las enfermedades: Aire, agua, alimentos, personas, animales, objetos.....
- Sujetos susceptibles de padecer enfermedades: Personas, animales.....
- Formas de actuar frente a las enfermedades; métodos preventivos (vacunas y sueros), métodos paliativos (medicamentos : tipos.).
- Estudio detallado de enfermedades actuales cómo: S.I.D.A., gripe aviar, legionella, cáncer, infarto, drogadicción, alcoholismo, tabaquismo, estrés, ansiedad, depresión, enfermedad de Alzheimer.....

OBJETIVOS:

- Que el alumno adquiera los conocimientos necesarios para el desarrollo de un modo de vida sano y saludable.
- Fomentar la curiosidad por conocer los procesos relacionados con la nutrición, la salud y la higiene.
- Que el alumno valore los efectos que tienen sobre la salud los hábitos de alimentación.
- La toma de conciencia y la valoración del propio estilo de vida en relación con la salud.
- Tolerancia y respeto ante las diferencias individuales.
- Interés por relacionar los conocimientos científicos con la vida cotidiana.
- Conciencia de los derechos y deberes de las personas en relación con el consumo.
- Creatividad en la resolución de problemas .
- Actitud responsable y crítica ante las sugerencias de consumo de drogas u otras sustancias que suponen un atentado contra la salud personal y colectiva.
- Valoración de los efectos que tienen sobre la salud los hábitos de higiene, de consultas preventivas y de cuidado personal.
- Sensibilización ante problemas importantes socialmente.
- Fomentar la curiosidad y el interés en temas relacionados con nutrición, higiene y salud.

PROCEDIMIENTOS

BLOQUE I

- Identificación de los distintos nutrientes en los alimentos.
- Cálculo del valor calórico de los alimentos, ingesta diaria.
- Cálculo de la proporción de nutrientes en los alimentos.
- Elaboración de dietas equilibradas.
- Diferenciar y escoger las formas más recomendables de preparación y conservación de alimentos.
- Elaboración de dietas para personas con requerimientos nutricionales especiales.
- Lectura y valoración de etiquetas en los alimentos, tanto de su composición como de su información nutricional.
- Cálculo e interpretación del índice de masa corporal.
- Análisis y crítica de las dietas restrictivas, disociadas, la zona, etc....
- Relacionar las distintas patologías con el tipo de dieta a seguir.
- Reflexionar profundamente sobre la anorexia y la bulimia.
- Elaboración de menús equilibrados.
- Recopilar información sobre estos temas en los medios de comunicación.

BLOQUE II

- Análisis de los hábitos higiénicos en las distintas áreas de la vida cotidiana.
- Evaluar las situaciones de riesgo para la salud.
- Indicar los hábitos más recomendables.
 - Proponer casos prácticos, como lavado de dientes, manos, cuidado de animales domésticos.
 - Realización de las fichas que el Instituto Pasteur sugiere para educar a los alumnos en hábitos higiénicos.

BLOQUE III

- Identificación en las distintas enfermedades de su agente causante y su mecanismo de transmisión.
 - Reconocer la importancia de la higiene en la prevención de la transmisión de enfermedades
- Estudiar el calendario de vacunación de la Comunidad de Madrid y valorar la importancia de la vacunación en la prevención de enfermedades.
- Análisis de las posibles causas que llevan consigo la reaparición de enfermedades consideradas como desaparecidas por la Organización Mundial de la Salud.
- Conocer los métodos de prevención más efectivos en las enfermedades cuya prevalencia aumenta notablemente día a día.

METODOLOGÍA

Los alumnos elaborarán a lo largo del curso un cuaderno de la asignatura siguiendo las indicaciones del profesor, en el que se recogerán : apuntes de clase, fichas, ejercicios prácticos, prácticas de laboratorio, trabajos de recopilación, actividades de investigación, etc...

Se utilizarán los materiales del aula de informática en la medida de lo posible, así como videos, CD , transparencias y material de la biblioteca del centro.

TEMPORIZACIÓN

Los contenidos del asignatura se impartirán durante el curso de la siguiente forma:

BLOQUE I: De principio de curso a finales de Enero.

BLOQUE II: Durante los meses de Febrero y Marzo.

BLOQUE III : Durante los meses de Abril, Mayo y Junio.

EVALUACIÓN

-Durante cada evaluación se realizarán dos controles de los conocimientos adquiridos a lo largo de ese periodo.

-La nota correspondiente a los contenidos es el resultado de la media aritmética de ambos, una calificación inferior a tres en alguno de ellos lleva consigo la recuperación de la evaluación.

-La calificación final de la evaluación está formada por las siguientes partes:

70%: Contenidos.

20%:Realización de trabajos, prácticas, ejercicios....

10%: Actitud e interés.

-Cada evaluación tiene posibilidad de ser recuperada al principio de la siguiente evaluación.

-Aquellas evaluaciones que no hayan sido recuperadas durante el curso tendrán una recuperación al final de curso, al mismo tiempo que se recupera la tercera evaluación que sólo tiene una recuperación.

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

-Posible salida a algún centro de manipulación de alimentos o similar.