

**1. INFORMACIÓN BÁSICA**

1.1. Facultad	CIENCIAS DE LA SALUD	1.2. Programa	ENFERMERIA		
1.3. Área	ELECTIVA LIBRE	1.4. Curso	NUTRICION Y SALUD		
1.5. Código	501143	1.6. Créditos	2		
1.6.1. HDD	2/semanales	1.6.2. HTI	4/semanales	1.7. Año de actualización	2020-2

2. JUSTIFICACIÓN

Los casos de desnutrición infantil, afectan el correcto funcionamiento corporal, cognitivo e intelectual del menor¹. La problemática nutricional y alimentaria que viven las familias colombianas, se evidencia en los resultados de la última Encuesta Nacional de la Situación Nutricional cuyas estadísticas revelan que 60.2% de los hogares en el Departamento de Córdoba tienen inseguridad alimentaria²; para la superar esta situación, se requiere de la intervención responsable y decidida de diferentes actores sociales: entidades gubernamentales educativas, de salud, de protección integral de la infancia, adolescencia, del concurso de agencias, organizaciones no gubernamentales y de cada persona desde su diferente rol.

Ante esta problemática nutricional y alimentaria, el Departamento de Enfermería, coherente con la misión, visión y responsabilidad social de la Universidad de Córdoba, decide ofertar a los estudiantes de los diferentes programas de la institución la electiva libre Nutrición y Salud; este curso propende por la formación integral de los educandos y está orientado a fortalecer y desarrollar en ellos la cultura del autocuidado, proporcionando bases conceptuales que faciliten la elección de alimentos y hábitos saludables, fundamentales para la promoción y el mantenimiento de la salud.

En este orden, es válido señalar que la inversión que se hace en salud y educación repercuten positivamente en las distintas etapas de la vida; la salud que se tiene en la adultez y en la vejez, es entre otros factores, producto de los cuidados recibidos en la etapa prenatal y primera infancia^{3, 4}, así mismo, de las acciones y decisiones de autocuidado desarrolladas en la juventud por cada sujeto.

¹ COLOMBIA. INSTITUTO NACIONAL DE SALUD. Boletín Epidemiológico Semanal BES. Desnutrición aguda moderada y severa en menores de cinco años. Semana Epidemiológica 42. Bogotá. Ministerio de Salud, 2018. Disponible en: <https://www.ins.gov.co/buscadoreventos/BoletinEpidemiologico/2018%20Bolet%C3%ADn%20epidemiol%C3%B3gico%20semana%2018.pdf>

² COLOMBIA. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. ENSIN: Encuesta Nacional de Situación Nutricional 2015. Disponible en: <https://www.icbf.gov.co/bienestar/nutricion/encuesta-nacional-situacion-nutricional#ensin3>

³ SASSI F, et al. Improving lifestyles, tackling obesity: The health and economic impact of prevention strategies. Health Working Papers. OECD Publishing Office. 2009.

⁴ SIBERO PÉREZ, Y. Estado de la consejería nutricional brindada a niños menores de tres años en un municipio de Sancti Spiritus. Revista Cubana de Alimentación y Nutrición. 2015, Vol. 25, No. 1, p. 30. ISSN: 1561-2929



La forma en que nos alimentamos tiene gran trascendencia, porque esta se considera un factor determinante para la salud y la prevención de enfermedades.

Desde esta mirada, el contexto de promoción de la salud, resalta la responsabilidad de cada ciudadano sobre su propia salud⁵; esta afirmación se constituye en una razón más para proporcionar a los estudiantes las competencias básicas para interiorizar la importancia de consumir una alimentación adecuada y tener hábitos sanos; de forma tal que se genere o se fortalezca en ellos conductas nutricionales, alimentarias y estilos de vida saludables.

La aplicación consciente de este aprendizaje se convertirá en un pilar básico para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles y el fortalecimiento de su salud física y mental.

3. PROPÓSITOS DE FORMACIÓN

Desarrollar en los estudiantes capacidades, actitudes y prácticas saludables en seguridad alimentaria y nutricional, de forma tal que les permita fortalecer su autocuidado, mediante la elección consciente de conductas nutricionales, alimentarias y hábitos de vida saludables que repercutan positivamente en la salud y en las condiciones de vida de la población universitaria proyectando este accionar a sus familias, entornos comunitarios y laborales.

4. COMPETENCIAS

Específicas

- Desarrolla sensibilidad sobre la importancia de una nutrición adecuada y las implicaciones de esta en la salud física y mental.
- Identifica la Seguridad Alimentaria y Nutricional como un área multidisciplinaria y como factores determinantes de salud.
- Capacidad para aplicar los conocimientos en el cuidado integral de sí mismo, de su familia o de cualquier escenario donde se desempeñe considerando las distintas etapas de la vida en el proceso salud-enfermedad.
- Desarrolla habilidades para realizar talleres prácticos sobre alimentación y hábitos saludables, fundamentales para mejorar las condiciones de salud y funcionalidad en la población universitaria.

⁵ HURTADO BARBA, Elena, *et al.* Programa del curso de Nutrición Comunitaria. Villahermosa: Universidad Juárez Autónoma de Tabasco. División Académica de Ciencias de la Salud Licenciatura en Nutrición. 2008.



PLAN DE CURSO

- Capacidad para analizar los conceptos de inseguridad alimentaria y nutricional, malnutrición y el impacto social de la relación nutrición, estilos de vida saludables y salud a nivel individual, familiar, comunitario o laboral.
- Capacidad para documentar y comunicar de forma amplia y completa los contenidos aprendidos y moviliza esta información a nivel personal y familiar, comunitario o a cualquier escenarios donde se encuentre.
- Desarrolla habilidades para realizar talleres prácticos sobre alimentación y hábitos saludables, fundamentales para mejorar las condiciones de salud y funcionalidad en la población universitaria.

4.2 Transversales

Competencia ciudadana.

Capacidad para comunicar y reflejar respeto por la cultura y los derechos humanos en las intervenciones y posiciones asumidas.

Refleja sensibilidad, respeto y humanización en su rol de estudiante y exterioriza la importancia de estos valores en el desempeño familiar, laboral y comunitario.

Interactúa de manera adecuada propiciando relaciones interpersonales, respetuosas y armónicas con docentes y compañeros, reconociendo que mediante el diálogo asertivo se establecen y/o mejoran las relaciones interpersonales.

Fortalece o desarrolla el respeto por la imagen, pensamientos, expresiones, opiniones y decisiones de sus semejantes independiente de la edad.

Demuestra habilidades para integrarse y aportar conocimientos al realizar actividades grupales.

Desarrolla habilidades y destrezas que permiten interiorizar y defender los derechos de los lactantes, niños, niñas, adolescentes, gestantes, adultos y personas mayores en cualquier escenarios o contexto.

Competencias comunicativas.

El curso permite que los estudiantes potencien su capacidad de argumentación y redacción, empleando comprensión lectora y pensamiento reflexivo, evidenciado mediante la presentación de seminarios escritos-expositivos y producción de ensayos e informes

Capacidad para redacta en forma adecuada informes, seminarios y ensayos.



PLAN DE CURSO

Realiza lectura de resúmenes de artículos y talleres en inglés, los interpreta y hace devolución del contenido mediante videos.

Competencias Investigativas:

Realiza revisión bibliográfica científica de temas relacionados con nutrición y salud

Lee e interpreta artículos producto de investigaciones relacionadas con nutrición, salud, estilos de vida y determinantes sociales.

Competencias para la paz y Resolución de conflictos.

Promueve con sus compañeros la sana convivencia, el derecho a pensar, elegir libremente y a construir pacíficamente en medio de la diversidad.

Explica y protege desde su rol el derecho a la alimentación, a tener una vida digna, a tener garantía de los derechos constitucionales y derecho a la inclusión sin ningún tipo de discriminación.

Demuestra conocimientos relacionados con el contexto socioeconómico de los colombianos, las debilidades y fortalezas del sistema de salud y la importancia que las personas desde sus diversas ocupaciones y oficios adopten un rol humanístico, pacífico y solidario garante de los derechos de todas las personas

5. CONTENIDOS

Unidad I: ESTADO NUTRICIONAL

No. Horas: 4

- ❖ Definición
- ❖ Diferencia entre alimentación y nutrición
- ❖ Factores que afectan el estado nutricional
- ❖ Evaluación del estado nutricional
- ❖ Taller práctico de evaluación del estado nutricional

Unidad II: ALIMENTACIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Nº Horas: 6

- ❖ Importancia de una alimentación saludable.



PLAN DE CURSO

- ❖ Importancia y beneficios de la actividad física.
- ❖ La nutrición y la actividad física como un determinante de la salud
- ❖ Beneficios de una buena alimentación (en estudiantes, trabajadores, familia y comunidad)
- ❖ Importancia de la nutrición y el deporte
- ❖ Relación entre alimentación adecuada y rendimiento deportivo
- ❖ Importancia de los micronutrientes en el deportista

Unidad III: ALIMENTACIÓN VARIADA, SUFICIENTE Y EQUILIBRADA. N° Horas: 8

- ❖ Valor nutricional de los alimentos
- ❖ Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional
- ❖ Nutrición según curso de vida
- ❖ Somos lo que comemos.
- ❖ Elaboración de menús y meriendas saludables
- ❖ Ejercicio práctico con los alimentos que haya en casa.

Unidad IV: ALTERACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, SÍGNOS, SÍNTOMAS Y PREVENCIÓN. (Seminarios) N° Horas: 8

- ❖ Desnutrición y enfermedades causadas por esta.
- ❖ Anemia Nutricional y sus implicaciones
- ❖ Obesidad
- ❖ Hipertensión
- ❖ Hipercolesterolemia
- ❖ Enfermedades cardiovasculares
- ❖ Diabetes
- ❖ Cáncer
- ❖ Alteraciones de la conducta alimentaria (anorexia-Bulimia)

Unidad V: AUTOCUIDADO, ESTILO DE VIDA SALUDABLE, RESPONSABILIDAD E IMPORTANCIA (seminarios)

N° Horas: 6

- ❖ Definición
- ❖ Importancia e implicaciones en la vida personal, familiar y laboral.
- ❖ Nutrición y autocuidado.
- ❖ Estilos de vida saludable y la importancia de su aplicación



UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

CÓDIGO:
FDOC-088
VERSIÓN: 02
EMISIÓN:
22/03/2019
PÁGINA
6 DE 10

PLAN DE CURSO

❖ Salud, funcionalidad y nutrición

6. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS



PLAN DE CURSO

El curso despliega una serie de estrategias que permitan el desarrollo de las unidades temáticas, favorece el pensamiento crítico y la discusión interdisciplinar de los contenidos teóricos y de las actividades prácticas realizadas, fomentando en los estudiantes decisiones y acciones acertadas relacionadas con nutrición vrs salud. Dentro de las estrategias se resaltan las siguientes:

- a) Seminarios: En el marco de este curso se visibilizan varios seminarios que los estudiantes deben cursar, los cuales presentan como característica principal la potenciación de la competencia transversal de investigación y comunicación oral y escrita. Con esta estrategia se pretende que los educandos potencien competencias de exploración, búsqueda, análisis, reflexión y síntesis de forma tal que los estudiantes tomen y socialicen la información relevante en el proceso enseñanza aprendizaje.
- b) Talleres: Es una estrategias sencilla y amena de integrar diversos conocimientos, privilegiando el trabajo en equipo con miras potenciar capacidades individuales en el marco de un colectivo.
- c) Conferencias virtuales sincrónicas y asincrónicas: por el distanciamiento y las medidas de bioseguridad que ameritan los actuales momentos de pandemia, el desarrollo de las conferencias se realizará a través de aplicaciones virtuales como la App Google Meet, zoom, plataforma Moodle Cinthya y Classroom.
- d) Elaboración de videos: Los estudiantes elaboraran videos en casa o en la comunidad, dependiendo de la situación generada por el SARS-CoV-2. Esta estrategia didáctica es una manera de complementar, afianzar y devolver aprendizajes (valoración nutricional, educación incidental y preparación de alimentos saludables), también es válido para llevar procesos educativos planeados sobre temas específicos de interés, además de ser una estrategia motivadora y útil para estudiantes, para las familias, comunidades y docentes, esta herramienta fomenta en los estudiantes la construcción de un conocimiento significativo acorde con el contexto sociocultural que los rodea.
- e) Análisis de casos reales e hipotéticos, estos estimulan en los estudiantes la capacidad para proponer alternativas de solución, fundamentados en sus conocimientos, lecturas, vivencias o experiencias significativas de familiares, amigos, vecinos o conocidos entre otros.
- f) Trabajo independiente del estudiante: Las actividades independientes realizadas son entre otras lecturas previas, revisión bibliográfica, seminarios, talleres, desarrollo de trabajos en grupos, guías de estudio.



7. ACTIVIDADES Y PRÁCTICAS

Se desarrollan talleres y actividades prácticas utilizando las aplicaciones virtuales de video llamadas individuales y grupales, donde se generan espacios para preparar comidas que incluyan alimentos saludables acorde a la situación económica de cada hogar, resaltando la cultura y alimentos de la región. Así mismo, se realizarán ejercicios prácticos de valoración nutricional y desarrollo de procesos educativos según la situación encontrada, los estudiantes harán la devolución del aprendizaje mediante videos por cada uno de los grupos conformados. En el período de la virtualidad los talleres y actividades prácticas se desarrollarán en forma sincrónica y asincrónica en los hogares o viviendas de cada uno de los estudiantes.

8. CRITERIOS DE EVALUACIÓN PARA EL DESARROLLO DE COMPETENCIAS

La evaluación se efectuará según lo establecido en la Universidad de Córdoba, se tomarán mínimo tres (3) notas por corte; empleando distintas formas de valoración.

➤ PRIMER CORTE:

- Asistencia y participación en clases sincrónicas... ..25.0%
- Seminarios.....40.0%
- Guías de estudio y Taller.....35.0%

➤ SEGUNDO CORTE:

- Evaluación y participación en clases sincrónicas30.0%
- Foros.....30.0%
- Guías de estudio, seminarios y ensayo.....40.0%

➤ TERCER CORTE:

- Asistencia y participación en clases sincrónicas.....20.0%
- Taller y socialización20.0%
- Guías de estudio, seminarios30.0%
- Cuestionarios y concursos en la plataforma Moodle.....30.0%



9. BIBLIOGRAFÍA

BARRAGÁN, L; HURTADO, E y PRIEGO, H. Estrategia para la formación interdisciplinaria en educación superior. La labor del nutriólogo en la comunidad con un enfoque interdisciplinario. Foro Internacional de Innovación Docente. 2013. Disponible en: http://www.innovacesal.org/innova_public/archivos/publica/area03_tema04/242/archivos/redIC_CS_in_terdisc_01_2013.pdf

CASTILLO, Isabel; BALAGUER, Isabel y GARCIA, Marisa. Effects of physical activity and sport on healthy lifestyles in adolescence according to gender. Revista De Psicología Del Deporte. 2007, vol. 16, no. 2, p. 201-210.

COLOMBIA. CONSEJO NACIONAL DE POLÍTICA ECONÓMICA Y SOCIAL-CONPES 113: Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional. (31 de marzo de 2008). Bogotá, 2008.

COLOMBIA. INSTITUTO NACIONAL DE SALUD. Boletín Epidemiológico Semanal BES. Desnutrición aguda moderada y severa en menores de cinco años. Semana Epidemiológica 42. Bogotá. Ministerio de Salud, 2018. Disponible en: <https://www.ins.gov.co/buscador-eventos/BoletinEpidemiologico/2018%20Bolet%C3%ADn%20epidemiol%C3%B3gico%20semana%202018.pdf>

COLOMBIA. MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL. ABC del Plan Decenal de Salud Pública 2012-2021. La salud la construyes tú. (noviembre, 2013). Bogotá, 2013. Disponible en: https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/PSP/IMP_4feb+ABCminsalud.pdf

FAO. Nutrición y salud. [Consultado 10 de febrero de 2020]. Disponible en: <http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s04.pdf>

GOBERNACIÓN DE CÓRDOBA. Plan Departamental de Seguridad Alimentaria y Nutricional de Córdoba (2013-2019).

GOBIERNO DE COLOMBIA. Plan nacional de seguridad alimentaria y nutricional 2012-2019. (diciembre 17 de 2012). Disponible en: <https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/pnsan.pdf>



UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

CÓDIGO:
FDOC-088
VERSIÓN: 02
EMISIÓN:
22/03/2019
PÁGINA
10 DE 10

PLAN DE CURSO

HURTADO BARBA, Elena, *et al.* Programa del curso de Nutrición Comunitaria. Villahermosa: Universidad Juárez Autónoma de Tabasco. División Académica de Ciencias de la Salud Licenciatura en Nutrición. 2008.

INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR. ENSIN: Encuesta Nacional de Situación Nutricional. [En línea]. 2015. Disponible en: <https://www.icbf.gov.co/bienestar/nutricion/encuesta-nacional-situacion-nutricional#ensin3>

SALCEDO MONSALVE, A. Estrategias para la formación interdisciplinar en el área de Ciencias de la Salud. Red Innova Cesal. 2014, p. 78.

SASSI F, et al. Improving lifestyles, tackling obesity: The health and economic impact of prevention strategies. Health Working Papers. OECD Publishing Office. 2009.

SIBERO PÉREZ, Y. Estado de la consejería nutricional brindada a niños menores de tres años en un municipio de Sancti Spiritus. Revista Cubana de Alimentación y Nutrición. 2015, Vol. 25, No. 1, p. 30. ISSN: 1561-2929

VILA, Isabel. Papel de Enfermería en la educación nutricional en una consulta no especializada. XX Jornadas de nutrición para enfermería. 2012. Disponible en: <https://silo.tips/download/papel-de-enfermeria-en-la-educacion-nutricional-en-una-consulta-no-especializada>