



**CL0601 - Alimentación saludable y ejercicio físico (GM y GS).**

**Ciclos formativos para los que se oferta:**

- CFGM Emergencias sanitarias.
- CFGM Farmacia y parafarmacia.
- CFGS Documentación y administración sanitarias.
- CFGS Higiene bucodental.
- CFGS Anatomía patológica y citodiagnóstico.
- CFGS Laboratorio clínico y biomédico.
- CFGS Imagen para el diagnóstico y medicina nuclear.
- CFGS Radioterapia y dosimetría.

**Duración y curso: 54 horas, 2º curso.**

**Objeto:**

Desarrollar competencias para identificar los principios de una alimentación saludable y su relación con las necesidades nutricionales en diferentes etapas de la vida, capacitando al alumnado para analizar la influencia del ejercicio físico en la promoción de la salud, diseñando programas integrales que combinen estrategias de alimentación saludable y actividad física, fomentando hábitos saludables en la población y especialmente en los propios técnicos para su futura actividad laboral como titulados.

**Resultados de aprendizaje y criterios de evaluación:**

**1. Identifica los principios básicos de una alimentación saludable.**

Criterios de evaluación:

- a) Se han explicado los conceptos fundamentales relacionados con la nutrición y la dietética.
- b) Se han clasificado los alimentos según su composición y su función en el organismo.
- c) Se han analizado las recomendaciones dietéticas según las guías alimentarias actuales.
- d) Se ha relacionado la ingesta de nutrientes con las necesidades fisiológicas en función de la edad, género y actividad física.
- e) Se ha identificado la relación de nuestro estado de salud con nuestro microbiota intestinal.
- f) Se han identificado los factores sociales, culturales y psicológicos que influyen en los hábitos alimenticios.

**2. Planifica dietas equilibradas básicas adaptadas a diferentes etapas de la vida y condiciones especiales.**

Criterios de evaluación:

- a) Se han diseñado menús teniendo en cuenta las necesidades calóricas y nutricionales específicas.
- b) Se han ajustado las dietas según condiciones fisiológicas (embarazo, lactancia, tercera edad) y patológicas (diabetes, hipertensión, alergias).
- c) Se han elaborado dietas para el propio técnico sanitario.
- d) Se han propuesto alternativas nutricionales para prevenir déficits o excesos en la dieta.
- e) Se ha valorado el impacto del consumo de alimentos ultra procesados y azúcares añadidos en la salud.