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.
   c) Se han propuesto alternativas nutricionales para prevenir déficits o excesos en la dieta.
   d) Se ha valorado el impacto del consumo de alimentos ultra procesados y azúcares añadidos en la salud.

e) Se ha constatado el efecto de la alimentación y el ejercicio físico sobre nuestro sistema inmunitario.

3. Analiza la relación entre la actividad física y la salud.

Criterios de evaluación:

a) Se han descrito los beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales del ejercicio físico.
b) Se han clasificado los tipos de ejercicio según su intensidad, duración y objetivos (aeróbico, anaeróbico, de fuerza).
c) Se ha relacionado el nivel de actividad física con las recomendaciones de la OMS.
d) Se han identificado los riesgos de la inactividad física y el sedentarismo para la salud.
e) Se han evaluado los factores que determinan la adherencia a la práctica de ejercicio físico.

4. Diseña programas de promoción de hábitos saludables combinando alimentación y ejercicio físico.

Criterios de evaluación:

a) Se han elaborado campañas de educación para la salud dirigidas a distintos colectivos.
b) Se han integrado estrategias de comunicación efectiva en la promoción de hábitos saludables.
c) Se ha relacionado la psicoinmunonutrición con el estado de bienestar físico y psíquico del propio técnico sanitario.
d) Se han diseñado actividades prácticas que combinen ejercicio físico y educación nutricional para los propios técnicos sanitarios.
e) Se ha evaluado la eficacia de los programas de promoción a través de indicadores de salud.

Contenidos:

1. Principios Básicos de una Alimentación Saludable.

a) Conceptos fundamentales de nutrición y dietética: macronutrientes; micronutrientes; agua.
b) Clasificación de alimentos: según su composición; según su función en el organismo.
c) Guías alimentarias: pirámide alimentaria y platos saludables; recomendaciones de organismos internacionales.
d) Relación entre la ingesta de nutrientes y las necesidades fisiológicas: cambios en las necesidades nutricionales según edad, género y actividad física; importancia del balance energético.
e) Interrelación entre un soporte nutricional adecuado y su efecto en nuestro microbiota intestinal.
f) Factores que influyen en los hábitos alimentarios: factores culturales, sociales y psicológicos; rol del entorno y la publicidad en las decisiones alimentarias.

2. Planificación de Dietas Equilibradas Básicas.

a) Diseño de dietas equilibradas básicas: cálculo de requerimientos energéticos y nutricionales; herramientas para el diseño de menús (tablas de composición de alimentos).
b) Adaptación de dietas a diferentes etapas de la vida: alimentación en la infancia, adolescencia, adultez y vejez; consideraciones en el embarazo y la lactancia.
c) Dietas en condiciones especiales: dietas terapéuticas (diabetes, hipertensión, dislipidemias, alergias alimentarias); alimentación en deportistas y personas con patologías crónicas; nutrición del propio técnico sanitario.
d) Prevención de déficits y excesos: principales carencias nutricionales en España (hierro, calcio, vitaminas); impacto del consumo excesivo de azúcares, sal y grasas trans.
e) Impacto de los alimentos procesados: consecuencias del consumo habitual de alimentos ultraprocesados; lectura e interpretación del etiquetado nutricional.
f) Efecto de la alimentación y el ejercicio físico sobre nuestro sistema inmunitario.

3. Relación entre Actividad Física y Salud.

a) Beneficios de la actividad física: impacto en el sistema cardiovascular, musculoesquelético y metabólico; mejora de la salud mental y la calidad de vida.
b) Clasificación del ejercicio físico: ejercicio aeróbico, anaeróbico y de fuerza; tipos de entrenamiento según objetivos (resistencia, hipertrofia, flexibilidad).
c) Recomendaciones de actividad física: directrices de la OMS para diferentes grupos de edad; adaptación de la actividad física a condiciones especiales; ejercicio físico del propio técnico sanitario.
d) Riesgos del sedentarismo: impacto en enfermedades crónicas (obesidad, diabetes tipo 2, hipertensión); factores sociales y tecnológicos que favorecen el sedentarismo.
e) Adherencia al ejercicio físico: factores motivacionales y barreras comunes; estrategias para fomentar la práctica regular.

4. Programas de Promoción de Hábitos Saludables.

a) Diseño de programas de promoción: componentes clave (objetivos, recursos, actividades y evaluación); diferencias entre programas dirigidos a escolares, trabajadores y mayores.
b) Estrategias de comunicación en salud: uso de materiales audiovisuales; comunicación asertiva y empática para promover cambios de hábitos.
c) Actividades combinadas de ejercicio físico y educación nutricional para los propios técnicos sanitarios: relación de la psicoinmunonutrición con el estado de bienestar físico y psíquico del propio técnico sanitario; diseño de talleres prácticos para los propios técnicos sanitarios.
d) Evaluación de programas: indicadores de salud (IMC, niveles de actividad física, adherencia a la dieta); encuestas y herramientas para medir el impacto educativo.

Especialidades del profesorado:

- Cuerpo: 0590 - Especialidad: 117 - Procesos Diagnósticos Clínicos y Productos Ortoprotésicos.
- Cuerpo: 0590 - Especialidad: 118 - Procesos Sanitarios.
- Cuerpo: 0590/0591 - Especialidad: 219 - Procedimientos de Diagnóstico Clínico y Ortoprotésico.

- Cuerpo: 0590/0591 - Especialidad: 220 - Procedimientos Sanitarios y Asistenciales.
- Para la impartición del módulo optativo «Alimentación saludable y ejercicio físico (GM/GS)» en centros de titularidad privada o de titularidad pública de otras administraciones distintas de las educativas, se exigirán las mismas condiciones de formación inicial que para impartir cualquiera de los módulos que integran el correspondiente ciclo formativo.