

## PROGRAMA DE ACTIVIDAD CURRICULAR PARA CURSOS DE FORMACIÓN GENERAL

1) IDENTIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD CURRICULAR			
ACTIVIDAD CURRICULAR:	Alimentarse y nutrirse en los tiempos actuales		
LINEA	CFG		
CÓDIGO	CFG2030-1	TIPO DE ACTIVIDAD	Electiva
CRÉDITOS SCT-Chile	3	SEMANAS	16
TIEMPO DE DEDICACIÓN SEMANAL			
TIEMPO DE DEDICACIÓN TOTAL	TIEMPO DE DOCENCIA DIRECTA	TIEMPO DE TRABAJO AUTÓNOMO	
4,5 horas cronológicas semanales	1,5 horas cronológicas semanales	3 horas cronológicas semanales	

2) DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD CURRICULAR
<p>Asignatura destinada a la revisión y reflexión crítica y generación de herramientas personales que contribuyan al autocuidado en salud, a través de la exploración de diferentes concepciones asociados a alimentación y nutrición en el mundo actual y cómo éstas interactúan con las particularidades de los diversos estilos de vida de las personas; entendiendo que la adopción de hábitos saludables se asocia a componentes sociales, económicos, culturales y territoriales que se derivan de ello. Parte esencial de la reflexión y generación de herramientas de autocuidado es entender que la alimentación, a pesar de ser un hábito diario, se ve influenciada por diversos factores que escapan al conocimiento teórico y la elección individual.</p> <p>Contribuye al desarrollo de los sellos formativos de la UOH relativos al “Compromiso con el desarrollo humano sostenible”, propiciando el desarrollo personal y profesional en base a una relación y entendimiento de las actividades humanas respecto al entorno; “Compromiso con el aprendizaje permanente”, incorporando la valoración del aprendizaje como un elemento esencial para un desempeño actualizado y reflexivo, desde una perspectiva de mejora continua. Finalmente desarrolla componentes del sello de Calidad de Vida UOH, entendidas como salud mental y física, bienestar, convivencia y derechos e igualdad de oportunidades.</p>

3) COMPETENCIA GÉNÉRICA Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE	
COMPETENCIA GÉNÉRICA	RESULTADOS DE APRENDIZAJE
Competencia: Pensamiento Crítico Saber competencial: saber conocer Se hace preguntas sobre la realidad que le rodea, cuestiona y formula juicios.	RA1: Flexibilizar su postura frente a un tema determinado, atendiendo razones y evidencias presentadas por los/las demás. RA2: Justificar resultados y procedimientos, entregando evidencias que dan validez a su postura.
Competencia: Trabajo en Equipo Saber competencial: saber conocer Integra un equipo de trabajo y desarrolla adecuadamente su labor al interior de éste.	RA3: Apoyar con su trabajo a la solución de los problemas del grupo o equipo. RA4: Evaluar su desempeño dentro del equipo de trabajo, de acuerdo con los roles y funciones que le fueron asignados
Competencia: Aprendizaje autónomo y permanente Saber competencial: saber conocer Posee una actitud positiva hacia el aprendizaje, analizando y valorando los recursos cognitivos y metacognitivos que utiliza	RA5: Identificar los recursos utilizados y metodologías de enseñanza aplicadas por los y las académicas, proponiendo posibles estrategias para lograr resultados de aprendizaje significativo. RA6: Explicar sus fortalezas y debilidades para lograr aprendizajes efectivos dentro de una actividad curricular o en el contexto universitario.

4) UNIDADES DE APRENDIZAJE Y CONTENIDOS				
UNIDAD	SEMANAS	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE LOGRO	CONTENIDOS
Unidad I Conceptos básicos de alimentación y nutrición	2	RA1: Flexibiliza su postura frente a un tema determinado, atendiendo razones y evidencias presentadas por los/las demás.	Indicadores de logro RA1 y RA2: - Posee una actitud crítica ante la realidad en que está inserto. - Identifica los principios o ideas que sustentan un juicio.	- Conceptos en alimentación y nutrición. - Clasificación de Alimentos: Nutrientes y Función. - Guías Alimentarias. - Componentes de una alimentación saludable.
Unidad II Hábitos alimentarios, bienestar y calidad de vida	4	RA2: Justifica resultados y procedimientos, entregando evidencias que dan validez a su postura.  RA3: Apoya con su trabajo a la solución de los problemas del grupo o equipo.	- Emite juicios y valoraciones personales.  Indicadores de logro RA3 y RA4: - Realiza de forma adecuada su trabajo y comparte los objetivos del equipo. - Participa activamente en las tareas del equipo.	- Hábitos alimentarios - Hábitos de sueño - Hábitos de actividad física - Efectos de los hábitos en el bienestar y calidad de vida
Unidad III Hábitos alimentarios desde una mirada multifactorial	6	RA4: Evalúa su desempeño dentro del equipo de trabajo, de acuerdo con los roles y funciones que le fueron asignados  RA5: Identifica los recursos utilizados y metodologías de enseñanza aplicadas por los y las académicas, proponiendo posibles estrategias para lograr resultados de aprendizaje significativo.	- Solicita y comparte información con los integrantes del equipo.  Indicadores de logro RA5 y RA6: - Enlaza nuevos conocimientos y habilidades con los aprendidos anteriormente. - Identifica sus fortalezas y debilidades al finalizar un proceso de aprendizaje	- Alimentación, nutrición y su rol en el medio ambiente - Aspectos sociales que influyen en los hábitos alimentario nutricionales - Aspectos económicos que influyen en los hábitos alimentario nutricionales - Aspectos culturales que influyen en los hábitos alimentario nutricionales - Aspectos territoriales que influyen en los hábitos alimentario nutricionales
Unidad IV Tendencias en alimentación y cultura de dieta	6	RA6: Explica sus fortalezas y debilidades para lograr aprendizajes efectivos dentro de una actividad curricular o en el contexto universitario.		- Tendencias en alimentación y nutrición y su influencia en el estado de salud y bienestar - Se trabajarán temas grupales que serán propuestas de manera voluntaria por los grupos de trabajo (tales como dieta mediterránea, dieta cetogénica, ayuno intermitente, dietas de depuración, dieta paleo, veganismo)

5) RECURSOS Y METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE
<p><b>Sesiones virtuales sincrónicas:</b> vía "Zoom", tendrán una duración 90 minutos y se realizarán dentro del bloque horario destinado a la asignatura con el fin entregar contenidos, analizar textos, responder dudas de los contenidos vistos en material de profundización, etc.</p> <p><b>Cápsulas educativas:</b> videos de diferentes contenidos de la asignatura para estudio autónomo.</p> <p><b>Material de profundización:</b> distintos recursos que se enviarán a los estudiantes para que profundicen en los contenidos presentados en las clases, por ejemplo: artículos de investigación, apuntes, documentales, guías ministeriales, etc.</p> <p><b>Foros:</b> actividad individual de participación en foros para la discusión de temáticas.</p> <p><b>Talleres grupales:</b> actividades grupales para que los estudiantes apliquen el conocimiento adquirido, integrando contenidos teóricos, por ejemplo: análisis de casos, preguntas de reflexión en torno a un documento, mapas conceptuales, análisis de documental, etc.</p> <p><b>Exposiciones grupales:</b> actividades grupales destinada a la presentación de una temática de interés para la posterior discusión en el curso.</p>

6) ESTRATEGIAS Y METODOLOGÍAS DE EVALUACIÓN			
RESULTADO DE APRENDIZAJE	ACTIVIDAD O METODOLOGÍA DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	PONDERACIÓN
RA 1 - RA 2 - RA 5 - RA 6	Certamen escrito individual (1 actividad)	Rúbrica	25% de la nota de presentación
RA 1 - RA 2 - RA 5 - RA 6	Foro individual (2 actividades)	Rúbrica	20% de la nota de presentación El 20% se obtiene del promedio simple de ambos foros individuales
RA 3 - RA 4	Análisis documental grupal de material audiovisual (1 actividad)	Rúbrica	15% de la nota de presentación
RA 3 - RA 4	Propuesta grupal de tema de investigación sobre Tendencias en Alimentación (1 actividad)	Rúbrica	10% de la nota de presentación
RA 3 - RA 4	Presentación grupal sobre tema de elección en temática de Tendencias en Alimentación (1 actividad)	Rúbrica	20% de la nota de presentación
RA 3 - RA 4	Coevaluación grupal (3 actividades)	Pauta de evaluación	10% de la nota de presentación El 10% se obtiene del promedio simple de las 3 actividades grupales (análisis documental, propuesta de tema de investigación, presentación grupal)
RA 1 - RA 2 - RA 3 - RA 4 - RA 5 - RA 6	Examen final individual	Rúbrica	30% de la nota final

## 7) CONDICIONES DE EVALUACIÓN Y APROBACIÓN

El rendimiento académico de los estudiantes será expresado en la escala de notas de 1,0 a 7,0 hasta con un decimal de aproximación. Las centésimas inferiores al dígito 5 no afectarán a la décima. Las centésimas iguales o superiores al dígito 5, se aproximan a la décima superior. La nota mínima de aprobación será 4,0 con exigencia de un 60%.

Las y los estudiantes pueden eximirse del examen final cuando la nota de presentación alcance un 5.0 o superior. En estos casos la nota de presentación corresponderá a la nota final.

En los casos donde la nota de presentación sea inferior a 5.0 será necesario rendir el examen final y la nota final estará constituida de la siguiente forma:

- Nota de presentación (70%)
- Nota de examen final (30%).

## NOTAS:

- Se exigirá una asistencia mínima del 75% a las clases virtuales sincrónicas para la aprobación del curso. En caso de no cumplir con ese porcentaje de asistencia mínima, se dará por reprobada la asignatura, independiente de las calificaciones que el/la estudiante tenga.

- Para este curso de carácter virtual y sincrónico, se exigirá a las y los estudiantes el mantener la cámara prendida durante cada intervención realizada.

- El examen de la asignatura tendrá carácter acumulativo y será en modalidad escrita.

- Las evaluaciones recuperativas de la asignatura serán en modalidad oral.

- La asistencia a evaluaciones es obligatoria. Quienes no asistan, deben justificar su inasistencia en un plazo de 3 días hábiles en Dirección de Asuntos Estudiantiles: <https://ucampus.uoh.cl>, opción "solicitudes" y seleccionar "justificación de inasistencias". Teniendo esta inasistencia justificada podrá optar a una evaluación recuperativa.

- La asistencia a actividades prácticas (talleres, presentaciones orales, entre otros) será de CARÁCTER OBLIGATORIO para todos los estudiantes conforme al artículo 46 del Reglamento de estudios de pregrado. Teniendo esta inasistencia justificada podrá optar a una evaluación recuperativa.

- Quienes no contesten las co-evaluaciones en los plazos establecidos tendrán como calificación la nota mínima (1,0) independiente de la nota asignada por su grupo. Quienes tengan un promedio de co-evaluación por actividad de 1,0 además serán calificados con nota mínima (1,0) en dicha actividad.

## 8) BIBLIOGRAFÍA OBLIGATORIA

UNIDAD	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	TIPO DE RECURSO
I, II, III, IV	Hernández, R.I.E., Correa, S.M.M., & Correa, J.L.M. (2018). Nutrición y salud. 3ª edición. Editorial Manual Modemo.	Digital

## 9) BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

UNIDAD	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	TIPO DE RECURSO
I, II, III, IV	Cornejo, V., Cruchet, S. (2014) Nutrición en el ciclo vital. Editorial Mediterráneo Ltda.	Digital
I, II, III, IV	Ministerio de Salud. Departamento de Nutrición y Alimentos ( <a href="https://dipol.minsal.cl/departamentos-2/nutricion-y-alimentos/">https://dipol.minsal.cl/departamentos-2/nutricion-y-alimentos/</a> )	Digital
I, II, III, IV	Moya, M.O. (Ed.) (2022). El quehacer de la salud pública. Divergencias e inequidades en salud. Santiago de Chile: FLACSO-Chile, Universidad de Chile. <a href="https://inta.uchile.cl/dam/jcr:1a619798-4467-4aed-b1dd-edc20e08dd4e/El_quehacer_de_la_salud_publica.pdf">https://inta.uchile.cl/dam/jcr:1a619798-4467-4aed-b1dd-edc20e08dd4e/El_quehacer_de_la_salud_publica.pdf</a>	Digital
II, III, IV	Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos. Manual de pérdidas y desperdicios de alimentos. <a href="https://inta.uchile.cl/dam/jcr:5fb7838c-37d8-4c8d-ac13-1bf2a5b1d972/Manual_de_perdidas_y_desperdicios_alimentos.pdf">https://inta.uchile.cl/dam/jcr:5fb7838c-37d8-4c8d-ac13-1bf2a5b1d972/Manual_de_perdidas_y_desperdicios_alimentos.pdf</a>	Digital
II, III, IV	Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos. Guías Alimentarias para Chile. <a href="https://inta.uchile.cl/dam/jcr:172e84b7-7310-4974-b50d-2e1005221e63/guias-alimentarias-para-chile-2023.pdf">https://inta.uchile.cl/dam/jcr:172e84b7-7310-4974-b50d-2e1005221e63/guias-alimentarias-para-chile-2023.pdf</a>	Digital
II, III, IV	Biblioteca MINSAL: Marco conceptual sobre los factores condicionantes de los ambientes alimentarios en Chile. <a href="http://www.bibliotecaminsal.cl/marco-conceptual-sobre-los-factores-condicionantes-de-los-ambientes-alimentarios-en-chile/">http://www.bibliotecaminsal.cl/marco-conceptual-sobre-los-factores-condicionantes-de-los-ambientes-alimentarios-en-chile/</a>	Digital

EQUIPO DOCENTE RESPONSABLE DEL DISEÑO	Daniela Aravena Cáceres
RESPONSABLE(S) DE VALIDACIÓN	
FECHA DE ENTRADA EN VIGENCIA	27-03-2024