



CICLO: ATENCIÓN SOCIOSANITARIA

(Grado Medio)

MÓDULO: ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN FAMILIAR

ÍNDICE

- 1. Capacidades Terminales**
- 2. Criterios de evaluación**
- 3. Contenidos**
- 4. Bibliografía**
- 5. Otras consideraciones**

1. Capacidades terminales

Al finalizar el presente módulo el alumno o la alumna deberá ser capaz de:

1. Analizar la composición de una dieta saludable, especificando sus características y beneficios para la salud.
2. Describir las necesidades nutritivo-dietéticas de un individuo, en función de sus características fisiológicas, patológicas y conductuales.
3. Describir los métodos de conservación y procesado de alimentos, precisando las condiciones higiénico-sanitarias que han de cumplir los productos destinados al consumo humano.
4. Confeccionar propuestas de menús diarios y/o semanales, en función de las características de los miembros de la unidad convivencial.

2. Criterios de evaluación

1. Al analizar la composición de una dieta saludable, especificando sus características y beneficios para la salud, el alumno o la alumna deberá ser capaz de:

- Explicar los conceptos básicos relacionados con la alimentación y la nutrición.
- Clasificar los alimentos desde el punto de vista dietético y nutricional.
- Describir las funciones básicas de los nutrientes y sus fuentes alimentarias.
- Explicar las características de una dieta saludable, especificando las recomendaciones en energía y nutrientes, la importancia de la fibra dietética, otros componentes, etc. así como los tipos de alimentos que debe incluir.
- Identificar las raciones y medidas caseras.
- Manejar tablas simplificadas de composición de alimentos y tablas de medidas caseras, unidades y raciones.
- Describir las características de la dieta Mediterránea y sus beneficios para la salud.
- A partir de los datos recogidos por los alumnos sobre sus propios hábitos alimenticios: alimentos ingeridos en un periodo de tiempo dado, cantidades aproximadas, horario y distribución de comidas a lo largo del día,.. estudiar su adecuación a una dieta saludable, analizando:
 - El correcto ajuste de la ración diaria ingerida.
 - Calidad y composición de los alimentos.
 - Correcta distribución horaria.
 - Posibles desequilibrios, excesos y déficit de nutrientes.

2. Al describir las necesidades nutritivo-dietéticas de un individuo, en función de sus características fisiológicas, patológicas y conductuales, el alumno o la alumna deberá ser capaz de:

- Explicar las características fisiológicas y conductuales que influyen en el estado nutricional del individuo.
- Reconocer los principales problemas nutricionales de las sociedades desarrolladas actuales, así como la influencia de la dieta en los estados de salud y enfermedad.
- Explicar las características específicas de la alimentación en las personas de edad avanzada y en convalecientes.
- Explicar la composición y las características nutritivas de las dietas terapéuticas básicas: hídrica, líquida, blanda, astringente, hipocalórica, hipercalórica, baja en hidratos de carbono, baja en colesterol, baja en grasas, hiposódica, hiperproteica,.... y los alimentos más recomendables, o en su caso prohibidos, en cada una de ellas.

- Manejar prescripciones dietéticas aplicadas a diferentes patologías, analizando la influencia de la dieta en cada una de ellas.
- En un supuesto práctico caracterizado por unas necesidades nutritivas determinadas, y a partir de las prescripciones dietéticas correspondientes: interpretar la prescripción dada, establecer los alimentos permitidos, limitados o prohibidos para cada tipo de dieta, los posibles intercambios entre ellos y los ajustes de las raciones diarias, analizando en cada caso, si se cumplen las recomendaciones de energía y nutrientes

3. Al describir los métodos de conservación y procesado de alimentos, precisando las condiciones higiénico-sanitarias que han de cumplir los productos destinados al consumo humano, el alumno o la alumna deberá ser capaz de:

- Enumerar los métodos de procesado de alimentos, contemplando sus aplicaciones, ventajas, inconvenientes y las alteraciones nutritivas que se originan en cada uno de ellos.
- Explicar los métodos más usuales de conservación/higienización aplicados a los alimentos en su procesado industrial.
- Relacionar los diferentes métodos de conservación de materias primas, alimentos crudos y elaborados, que se utilizan más habitualmente en el domicilio, seleccionando el más idónea para cada tipo de alimento e indicando los periodos de validez en función del procedimiento aplicado.
- Explicar las alteraciones que pueden sufrir los alimentos durante su periodo de conservación y las consecuencias que pueden ocasionar desde el punto de vista nutricional y de salud.
- Clasificar los aditivos de uso alimenticio, explicando el efecto que cada uno de ellos ocasiona en los alimentos.
- Explicar los hábitos y normas higiénicas que deben realizar las personas que trabajan manipulando alimentos de consumo humano.
- Precisar los riesgos que para la salud presenta una incorrecta manipulación de los alimentos.
- En un supuesto práctico, suficientemente caracterizado, de procesado y conservación de alimentos crudos, semielaborados y elaborados en el domicilio:
 - Seleccionar el tipo de procesado al que se va a someter a los alimentos que componen el menú en función de las características del producto y de las prescripciones dietéticas existentes.
 - Elegir el método de conservación más adecuado.
 - Delimitar los periodos de validez del método aplicado.

4. Al confeccionar propuestas de menús diarios y/o semanales, en función de las características de los miembros de la unidad convivencial, el alumno o la alumna deberá ser capaz de:

- Describir las variables que intervienen en la elección de los alimentos que constituyen un menú.
- Enumerar los alimentos que deben formar parte de la dieta diaria de la unidad convivencial, teniendo en cuenta las especificaciones dietéticas de cada caso.
- En un caso práctico suficientemente caracterizado, de confección del menú de una semana para una unidad convivencial tipo:
 - Seleccionar los alimentos que deben estar presentes en la dieta.
 - Efectuar el cálculo y ajuste de las cantidades necesarias/día.
 - Combinar los alimentos en función de su aporte nutritivo y de las preferencias de la familia.
 - Analizar si el menú se ajusta a las recomendaciones en energía y nutrientes y cumple las características que ha de tener una dieta saludable.
- A partir del menú diseñado, elaborar propuestas de cambios o de nuevos menús que se ajusten a mayores y/o convalecientes, señalando:
 - Cambios de alimentos en función de las restricciones dietéticas (dieta baja en sodio, dieta pobre en colesterol, dieta baja en hidratos de carbono, dieta rica en fibra,...).



- Efectuar los ajustes en la ración diaria.
- Evaluar si los nuevos menús se ajustan a las recomendaciones en energía y nutrientes específicos en cada caso..

3. Contenidos

Principios de alimentación y nutrición: Conceptos de alimentación y nutrición. Los alimentos.

Clasificación funcional.

Recomendaciones en energía y nutrientes. Ingesta recomendada. Interpretación del etiquetado nutricional.

Dieta saludable. Calidad de dieta.

Problemas nutricionales de las sociedades desarrolladas.

Tipos de dietas.

Dieta familiar y planificación de menús diarios y semanales:

Raciones y medidas caseras.

Planificación del menú familiar. Factores.

La alimentación en el anciano y en el convaleciente.

Planificación de los menús.

Conservación, procesado e higiene de los alimentos. Técnicas de procesado de alimentos.

Higiene alimentaria. Métodos de conservación de alimentos.

Normativa higiénico-sanitaria. Aditivos alimentarios.

Manipuladores de alimentos: normativa vigente y condiciones higiénicas.

Riesgos para la salud derivados de una inadecuada manipulación de los alimentos.

Eliminación de residuos.

Toxiinfecciones alimentarias. Sustancias tóxicas de los alimentos. Prevención.

4. Bibliografía

Los capítulos correspondientes a los temas que se citan arriba de los siguientes libros:
Manual de Geriatria, "El cuidado de las personas mayores", *Ilka Köthery Else Gramm*, Editorial EDITEX

"Ayuda a domicilio" Arcángel Titos Arjonilla, Editorial LOGOS

"Alimentación y Dietoterapia" P. Cervera, J. Llapas y R. Rigolfeas. Editorial MC GRAW-HILL INTERAMERICANA.

"Intervención clínica y psicosocial en el anciano" S. Rodríguez Moreno y A. Castellano. Editorial ICEPSS

"Alimentación y nutrición" Ed. Santillana

5. Otras consideraciones

La duración fija de este módulo es de 218 HORAS.

El examen constará de preguntas abiertas y cerradas.