



ucm

UNIVERSIDAD CATOLICA DEL MAULE

CURSO MOOC ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN ETAPA PREESCOLAR 2022



Monseñor Carlos González Cruchaga

I. DISEÑO CURRICULAR

ANTECEDENTES DEL PROGRAMA

Nombre del Curso:	- Alimentación saludable en etapa preescolar
Unidad Ejecutora:	- UCM2095 Aula Abierta
Formato:	- Asincrónico
Tipo de Certificación:	- Certificado de Participación
Relator desarrollador de Recursos Didácticos:	- Valeria Aravena Giovanetti
Coordinador Administrativo:	- Contanza Molina
Número de Horas:	- 07 horas

FUNDAMENTACIÓN TÉCNICA

La Alimentación y la Nutrición son fundamentales en cualquiera de las etapas del ciclo vital, no obstante, durante la infancia tiene aún más relevancia, pues se asocia directamente a los procesos de crecimiento y desarrollo.

Alimentarse correcta y adecuadamente permite crear hábitos alimentarios saludables, que se vincularán a la prevención de enfermedades a corto y largo plazo.

Desde el punto de vista epidemiológico, el rápido incremento de la obesidad infantil se ha convertido en uno de los principales problemas de salud del siglo XXI. Solo en Chile, la población de pre kínder y kínder que presenta malnutrición por exceso, según lo informado por el último mapa nutricional JUNAEB, alcanza alrededor del 50% de los niños y niñas.

Es por esto que es necesario que los padres y cuidadores, cuenten con información actualizada que les permita tomar decisiones en relación a la alimentación de sus niños(as).

POBLACIÓN OBJETIVO

Padres, madres y cuidadores de niños y niñas de 2 a 5 años.

MODALIDAD DEL CURSO

Instancia masiva, abierta, gratuita y completamente online (MOOC), con modalidad 100% asincrónica, que contempla una duración de 07 horas, las que deberán ser desarrolladas de manera autónoma por el estudiante en los tiempos que él o ella destine a tales efectos.

La actividad comprende un total de tres (3) unidades de aprendizaje, las que incluyen una evaluación de carácter formativo.

ESTRUCTURA CURRICULAR DEL PROGRAMA

Nº DE SEMANAS	NOMBRE DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE	TIEMPO (EN HORAS)
1	Características de los niños(as) en edad preescolar y su alimentación	2 Horas
1	Recomendaciones alimentarias y abordaje de las principales dificultades en la ingesta del preescolar.	2 Horas
1	Poniendo en práctica lo aprendido: Taller de alimentación saludable	3 Horas
TOTAL HORAS		7 HORAS

ACTIVIDADES CURRICULARES

I. IDENTIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD CURRICULAR

Nombre de Unidad de Aprendizaje:	Características de los niños(as) y su alimentación
Duración:	2 horas
Resultado de Aprendizaje:	Identificar las principales características de los niños y niñas en edad preescolar con énfasis en la alimentación adecuada para este grupo de edad
Contenido	-Situación nutricional de los preescolares. -Principales características de la etapa. -Objetivos de la correcta alimentación para el PE. -Factores que condicionan la alimentación. -Nutrientes y energía recomendados
Evaluación:	-Evaluación Formativa: Actividad Interactiva tipo Quiz - Evaluación Final: Cuestionario con alternativas de selección única o múltiple
Descripción de medios didácticos de apoyo al relator:	-Clase Magistral con Docente -Cápsula/Video con Relator -Infografías descargables -Pdf Resumen descargable

Nombre de Unidad de Aprendizaje:	Recomendaciones alimentarias y abordaje de las principales dificultades en la ingesta del preescolar.
Duración:	2 horas
Resultado de Aprendizaje:	-Conocer recomendaciones alimentarias y estrategias que permitan abordar las principales dificultades asociadas a la ingesta de niños y niñas en etapa preescolar.
Contenido	-Horarios de alimentación -Cantidades o porciones recomendadas. -Frecuencia de consumo de los diferentes grupos de alimentos. -Ejemplos de preparaciones por tiempo de comida. -Recomendaciones alimentario nutricionales para padres/ cuidadores.
Evaluación:	-Evaluación Formativa: Actividad Interactiva tipo Quiz - Evaluación Final: Cuestionario con alternativas de selección única o múltiple
Descripción de medios didácticos de apoyo al relator:	-Clase Magistral con Docente -Cápsula/Video con Relator -Infografías descargables -Pdf Resumen descargable

Nombre de Unidad de Aprendizaje:

Poniendo en práctica lo aprendido: Taller de alimentación saludable.

Duración:

3 horas

Resultado de Aprendizaje:

-Adquirir habilidades esenciales en la elaboración de preparaciones saludables por tiempo de comida para el preescolar.

Contenido

- Preparando un Desayuno saludable
- Preparando un almuerzo saludable
- Ideas de colaciones saludables

Evaluación:

- Evaluación Formativa: Actividad Interactiva tipo Quiz
- Evaluación Final: Cuestionario con alternativas de selección única o múltiple

Descripción de medios didácticos de apoyo al relator:

- Clase Demostrativa Preparaciones con Docente
- Cápsula/Video con Relator
- Infografías descargables
- Pdf Resumen descargable

II. RECURSOS BIBLIOGRÁFICOS

	AUTOR, AÑO, TÍTULO, EDITORIAL, CIUDAD, PAÍS	LUGAR DONDE SE ENCUENTRA
BASICA OBLIGATORIA	Guía de Alimentación del niño(a) menor de 2 años/Guía de alimentación hasta la adolescencia.	https://www.crececontigo.gob.cl/wp-content/uploads/2016/01/Guia-alimentacion-menor-de-2.pdf
	Guía de alimentación del preescolar INTA.	https://inta.cl/wp-content/uploads/2018/05/guia_alimentaci%C3%B3n-pre-escolar.pdf