



# CSI-F

Sector Nacional de Enseñanza

# 2

Curso en Red: “Nutrición para docentes”

**1. Denominación de la actividad:**

**NUTRICIÓN PARA DOCENTES**

**La actividad es una reedición aprobada con anterioridad: NO**

**2. Modalidad:**

**a. Curso:** En red

**3. Destinatarios:**

Docentes de todos los niveles educativos, excepto el universitario, que se encuentren ejerciendo docencia, o la hayan ejercido con anterioridad, en centros públicos, privados y concertados en los que se impartan enseñanzas de régimen general y de régimen especial.

**4. Nivel al que se dirige:**

Interniveles

**5. Lugar de celebración:** EN RED

**6. Fecha de inicio de la actividad:**

8/2/16

**7. Fecha de finalización de la actividad:**

28/3/16

**8. Horario concreto:**

Al tratarse de formación en red, se tiene en cuenta para realizar la programación de actividades del curso tanto teóricas como prácticas que los alumnos dedicarán a la acción formativa, como máximo, 2 horas de los días laborables que dure el curso. Es el tiempo de dedicación que se recomienda a los alumnos.

Con el fin de facilitar la labor de estudio a los alumnos se establece un servicio de tutorías que les permitirá consultar al Tutor, cuando lo consideren oportuno, las dudas que se le planteen en relación con el texto de estudio. Los alumnos pueden realizar consultas online: en cualquier momento, se puede enviar un mensaje al Tutor a través del correo electrónico Web incorporado en el espacio virtual personal de cada alumno, siendo el tiempo de respuesta máximo entre 24 y 48 horas.

**9. Duración en horas:**

**Presenciales:**

**No presenciales: 70**

**Totales: 70**

**10 Nº aproximado de participantes: 30**

**11. Número de grupos/ediciones: 1 grupo 1 edición**

Número de grupos (ediciones) en los que se organiza: 1

## **12. Objetivos de la actividad:**

Es fundamental para los docentes ser capaces de realizar una dieta saludable, conociendo los diferentes grupos de alimentos y detallando en cada uno de ellos las principales alergias alimentarias, sus síntomas, cómo se diagnostican, el tratamiento de elección, así como las recomendaciones que deben seguir los pacientes de cada una de las alergias estudiadas para evitar carencias en su alimentación.

El alumno será capaz de:

Clasificar las principales reacciones adversas a los alimentos y analizar las características diferenciales de las alergias a los alimentos y las intolerancias alimentarias.

Definir las características de las principales intolerancias alimentarias, así como las recomendaciones que deben seguir los intolerantes a cada una de las reacciones adversas estudiadas.

Ser capaz de analizar la enfermedad celiaca, una alergia de tipo retardado no mediada por IgE al gluten, una proteína presente en el trigo, el centeno, la cebada y posiblemente también en la avena.

Definir y llevar a cabo forma de prevenir las alergias e intolerancias alimentarias, analizando los componentes de los alimentos, bien por el etiquetado o por los ingredientes utilizados.

Gestionar los alérgenos y evitar la contaminación cruzada en la industria alimentaria, en las empresas de restauración colectiva y en la escuela, para cumplir satisfactoriamente con el Reglamento (UE) 1169/2011.

## **13. Contenidos de la actividad:**

### **Tema 1. Reacciones adversas a los alimentos: conceptos generales**

- 1.1. ¿Cómo estudiar el tema?
- 1.2. Introducción
- 1.3. Conceptos básicos y definiciones
- 1.4. ¿Qué es una alergia alimentaria?
- 1.5. ¿Qué es una intolerancia alimentaria?

### **Tema 2. Principales alergias en los diferentes grupos de alimentos**

- 2.1. ¿Cómo estudiar el tema?
- 2.2. Los grupos de alimentos y la alimentación saludable
- 2.3. Principales alergias en el grupo de los cereales
- 2.4. Principales alergias en el grupo de las frutas
- 2.5. Principales alergias en el grupo de las verduras
- 2.6. Principales alergias en el grupo de la leche y sus derivados
- 2.7. Principales alergias a carnes y derivados
- 2.8. Principales alergias a pescados y mariscos
- 2.9. Principales alergias a legumbres
- 2.10. Principales alergias al huevo
- 2.11. Principales alergias en los frutos secos

2.12. Principales alergias en el grupo de los aceites y las grasas

2.13. Otras alergias alimentarias.

### **Tema 3. Principales intolerancias alimentarias**

3.1. ¿Cómo estudiar el tema?

3.2. Intolerancia a la lactosa

3.3. Intolerancia a la proteína de la leche de vaca

3.4. Intolerancia a la fructosa

3.5. Intolerancia a la sacarosa

3.6. Intolerancia a la histamina

3.7. Intolerancia a los aditivos alimentarios

### **Tema 4. La enfermedad celíaca**

4.1. ¿Cómo estudiar el tema?

4.2. ¿Qué es la enfermedad celíaca?

4.3. ¿Qué es el gluten?

4.4. ¿Cómo se manifiesta la enfermedad celíaca

4.5. ¿Qué complicaciones puede presentar la enfermedad celíaca?

4.6. ¿Cómo se diagnostica la enfermedad celíaca?

4.7. ¿Cómo se lleva a cabo una dieta sin gluten?

### **Tema 5. Etiquetado de los alérgenos para el cumplimiento del Reglamento (UE) 1169/2011**

5.1. ¿Cómo estudiar el tema?

5.2. Información obligatoria del etiquetado

5.3. Alérgenos de declaración obligatoria en el etiquetado

5.4. Cómo etiquetar los alérgenos

5.5. Etiquetado de advertencia

5.6. Etiquetado «sin», «libre de...»

### **Tema 6. Gestión de alérgenos y prevención de la contaminación cruzada para el cumplimiento del Reglamento (UE) 1169/2011**

6.1. ¿Cómo estudiar el tema?

6.2. Contaminación cruzada directa e indirecta

6.3. Gestión de alérgenos en la industria alimentaria

6.4. Prevención de la contaminación cruzada en las empresas de restauración

6.5. Gestión de alergias en la escuela

## **14. Metodología de trabajo:**

### ACOMPañAMIENTO Y ATENCIÓN PERSONALIZADA

El método de aprendizaje e-learning supone, además de un cambio de medio, una nueva relación entre el profesor y el alumno. El alumno pasa a ser el centro de la actividad docente, realizándose una interrelación entre los alumnos, entre los alumnos y el tutor, y desarrollándose la simulación y el trabajo colaborativo.

La didáctica empleada facilita una intensa interacción entre el tutor y el teleformador y los alumnos y entre los alumnos entre sí. Siempre se busca que el tutor realice un acompañamiento y una atención personal del alumno.

La labor de acompañamiento es clave para que los participantes no se sientan perdidos, sobre todo si es la primera experiencia en formación a través de Internet. El mayor reto de la teleformación es conseguir que los participantes no pierdan interés y alcancen la autodisciplina suficiente para trabajar en solitario. Es por ello que se lleva a cabo una atención de los alumnos

principalmente en dos niveles: a través de la plataforma (correo interno, foros, chat...) y por teléfono.

### PRIMER CONTACTO CON LA PLATAFORMA

Cuando los cursos son totalmente online se plantea un problema para el alumno. Puede ocurrir que se sienta demasiado solo ante el ordenador. Consideramos la labor del tutor imprescindible en este tipo de cursos.

Pero, además, cuando los participantes se enfrentan por primera vez a una herramienta como es una plataforma de formación en Internet pueden surgirles muchas dudas de funcionamiento.

¿Cómo superamos este primer problema? A través de un periodo de adaptación. Se han diseñado una serie de actividades preparadas para familiarizar a los alumnos con el espacio de aprendizaje. Este periodo está también tutorizado e incluye actividades en el foro de debate, con el correo electrónico, navegación por el curso.

Además los alumnos tienen a su disposición una guía de funcionamiento del curso, incluida en el espacio virtual para que pueda ser consultada en todo momento.

### SEGUIMIENTO DIARIO

Todos los días, el tutor (teleformador) accede a la plataforma, envía las tareas del día a los alumnos y contesta sus dudas. Además mantiene actualizado el foro de debate e invita a los alumnos a participar en la discusión de nuevas cuestiones, contribuyendo de esta forma a la dinamización del grupo.

Vemos que los docentes llevan a cabo una labor activa (no únicamente de recepción de dudas). Es el tutor el que se comunica con los alumnos diariamente (vía e-mail, tablón de anuncios...) para proponer eventos a los alumnos. Además en muchas ocasiones se comunica telefónicamente con aquellos alumnos que presenten una baja participación en las actividades del curso. El seguimiento diario permite que el tiempo de respuesta a los alumnos ante cualquier duda sea entre 24 y 48 horas.

El tutor, mediante las herramientas de que dispone la plataforma, controlará:

- El acceso de cada usuario a las herramientas del curso.
- La utilización de las herramientas de comunicación de la plataforma (Chat, foros, grupos de discusión...).

El sistema de evaluación incluido en la plataforma permite que el Tutor reciba inmediatamente los resultados de las autoevaluaciones y, además del número de veces que el alumno ha realizado cada prueba.

### **15. Recursos materiales:**

- Manual "Nutrición para docentes" en formato PDF. Se descarga desde el espacio virtual del alumno.

- Guía del alumno. Esta guía incluye la información que necesita tener el alumno para el desarrollo concreto de la acción: fechas, programación orientativa, actividades obligatorias, metodología, criterios de evaluación, etc. Se incluye también la guía de uso de la plataforma de formación con el funcionamiento de las herramientas del espacio virtual.

## 16. Competencias profesionales docentes

Las competencias profesionales de los docentes en relación al curso de nutrición harían referencia al uso consciente por parte del profesorado de sus capacidades, conocimientos, valores, actitudes y comportamientos para comprender la importancia del conocimiento de la nutrición y las alergias e intolerancias de los alimentos en el proceso de convivencia en el aula.

Podemos traducir esta afirmación, en que el profesor debe conocer los diferentes tipos de alimentos, así como las alergias posibles para prevenir incidentes en el aula en el ámbito alimenticio.

- *Competencia intra e interpersonal:* se refiere a la aplicación de la forma de ser de cada profesor en el buen trato a los demás en el desempeño de su trabajo. Engloba el conjunto de características y actitudes personales hacia uno mismo, hacia los demás y hacia la propia profesión. Requiere la tenencia y promoción de unos valores y principios éticos contrastados.
- *Competencia en gestión de la convivencia:* consiste en el uso consciente por parte del profesorado de sus capacidades, conocimientos, valores, actitudes y comportamientos para promocionar un ambiente propicio y educativo, dentro del ámbito escolar, que permita una relación adecuada para conseguir los retos educativos propuestos en el proyecto de centro. Esto se traduce en que el profesorado es capaz de solucionar situaciones y problemas vinculados con la convivencia, que puedan surgir de las relaciones personales entre los miembros de la comunidad educativa.
- *Competencia organizativa y de gestión:* alude a la organización en el trabajo. Se vincula con la normativa, la planificación, la coordinación y la gestión de calidad en el centro.
- *Competencia social-relacional:* consiste en el uso de los conocimientos y habilidades asociados con la capacidad de establecer vínculos sociales con los miembros de la comunidad educativa. Se refiere a la capacidad del docente para relacionarse e interactuar adecuadamente con madres, padres, alumnos y compañeros; así como la capacidad de gestionar la participación, colaboración e intervención de los mismos.

## 17. Competencias clave del alumnado

Teniendo en cuenta las competencias adquiridas por los docentes, los alumnos serán capaces de conocer sus intolerancias y alergias, así como las de sus compañeros para prevenir posibles incidentes en el aula en el ámbito alimenticio.

- Competencia en comunicación lingüística.
- Competencia social y ciudadana.
- Competencia para aprender a aprender.

## **18. Criterios o indicadores y metodología de evaluación:**

Los criterios de evaluación son los siguientes:

- La asimilación de los conceptos teóricos explicados.
- Interés por las actividades desarrolladas a través de la plataforma.
- Aplicación práctica de las lecciones.

Además, para llevar a cabo una evaluación de los alumnos se tienen en cuenta varios aspectos que la plataforma permite que el tutor conozca. Estos aspectos son:

- Tiempos de conexión al curso por parte de los alumnos.
- Participación en actividades comunes: chat, foros, etc.
- Entrega de actividades / tareas programadas.

Realización de los test de autocomprobación. Estos test cumplen dos objetivos: en primer lugar, le dan información al alumno sobre su aprendizaje y el grado de asimilación de los diferentes contenidos. Al mismo tiempo, llegan los resultados al tutor que puede conocer la evolución de sus alumnos. El alumno puede realizar los test las veces que quiera (el número de veces que los haga también aparece reflejado en las estadística del tutor).