



INF110  
**Higiene y  
Alimentación**



UNIVERSIDAD  
**NEBRIJA**

**Asignatura: Higiene y Alimentación**

**Carácter: Básico**

**Idioma: Español**

**Modalidad: Presencial/ A distancia**

**Créditos: 6 ECTS**

**Curso: 2º**

**Semestre: 1º**

**Grupo: 2INFAN**

**Profesor: María Vaíllo Rodríguez**

## 1. REQUISITOS PREVIOS

No se contemplan requisitos previos para cursar esta asignatura.

## 2. BREVE DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS

La materia propone que el alumnado consiga un adecuado nivel de conocimientos sobre los aspectos más relevantes en cuanto a los hábitos de comportamiento relacionados con una higiene y alimentación saludables apropiadas para la edad infantil. Se dotará al estudiante de las competencias necesarias para la detección de problemas de salud más frecuentes en el ámbito escolar, resolver situaciones de riesgo para la salud en dicha etapa, análisis del consumo, publicidad y moda, así como planificar y desarrollar estrategias didácticas para promover hábitos saludables e higiénicos para el desarrollo de su futura profesión como maestros de Educación Infantil.

Los contenidos generales a tratar serán:

1. Principios básicos del desarrollo psicomotor, cognitivo, lingüístico, afectivo y social en la etapa de 0-6 años.
2. Hábitos de comportamiento referidos a higiene y alimentación saludables para la etapa infantil.
3. Estrategias para el desarrollo de la autonomía personal del niño en la etapa de 0-6.
4. Trastornos de la etapa de 0-6 años: del sueño, alimentarios, psicomotores, de atención, de percepción auditiva y visual, afectivos, psíquicos. Procedimientos de colaboración con profesionales especializados.

## 3. RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

### 3.1. Competencias.

En la materia Infancia, salud y alimentación se desarrollan competencias generales y competencias específicas, en especial los que se relacionan a continuación:

- \* CG4 Fomentar y garantizar el respeto a los Derechos Humanos y a los principios de accesibilidad universal, igualdad, no discriminación y los valores democráticos y de la cultura de la paz.
- \* CG5 Conocimientos propios de la profesión.
- \* CG6 Capacidad de análisis y síntesis.
- \* CG10 Habilidades de relación interpersonal, trabajo en equipo y en grupos multidisciplinares.
- \* CG12 Capacidad para adquirir un compromiso ético.
- \* CG15 Capacidad, iniciativa y motivación para aprender, investigar y trabajar de forma autónoma.
- \* CG14 Capacidad para aplicar los conocimientos a la práctica, transfiriéndolos a nuevas situaciones.
- \* CG15 Capacidad, iniciativa y motivación para aprender, investigar y trabajar de forma autónoma.
- \* CG16 Fomentar la creatividad o capacidad de generar nuevas ideas, así como el espíritu emprendedor.
- \* CEC3 Reflexionar en grupo sobre la aceptación de normas y el respeto a los demás. Promover la autonomía y la singularidad de cada estudiante como factores de educación de las emociones, los sentimientos y los valores en la primera infancia.
- \* CEC6 Conocer fundamentos de dietética e higiene infantiles. Conocer fundamentos de atención temprana y las bases y desarrollos que permiten comprender los procesos psicológicos, de aprendizaje y de construcción de la personalidad en la primera infancia.
- \* CEC11 Reflexionar desde una perspectiva conceptual sobre los problemas implicados en el currículo de educación infantil: individualidad personal, conocimiento del entorno y el fenómeno de la comunicación y representación

- \* CEC12 Promover en los niños y niñas la formación de la percepción, así como el conocimiento y control de su cuerpo a través de la estimulación de los diferentes canales perceptivos
- \* CEM14. Conocer los principios básicos de un desarrollo y comportamiento saludables.
- \* CEM15. Identificar trastornos en el sueño, la alimentación, el desarrollo psicomotor, la atención y la percepción auditiva y visual.
- \* CEM16. Colaborar con los profesionales especializados para solucionar dichos trastornos.
- \* CEM17. Detectar carencias afectivas, alimenticias y de bienestar que perturben el desarrollo físico y psíquico adecuado de los estudiantes.

### 3.2. Resultados de aprendizaje.

Los resultados de aprendizaje que se espera de los alumnos son los siguientes:

- \* Conocer los postulados básicos relacionados con la higiene, la alimentación y la salud en la etapa de 0-6 años.
- \* Promover buenos hábitos de higiene y alimentación en la etapa educativa de infantil
- \* Manejar las herramientas necesarias para que los alumnos adquiera el grado de autonomía personal y los hábitos saludables que se esperan el niño tenga a los 6 años.
- \* Capacidad para detectar irregularidades en el desarrollo del niño, particularmente problemas relacionados con la salud, higiene y autonomía personal.

## 4. ACTIVIDADES FORMATIVAS Y METODOLOGÍA

### **Actividades formativas modalidad presencial.**

Las actividades formativas se desarrollan a través de diferentes estrategias didácticas: clases teórico- prácticas, clases prácticas, tutorías colectivas e individuales, actividades académicas con presencia del profesor, actividades académicas sin presencia del profesor, exámenes y actividades para la evaluación, trabajo individual o en pequeños grupos que se realiza fuera del aula. La distribución en ECTS para las distintas actividades formativas en cada asignatura de la materia es la siguiente:

Clases teórico-prácticas, clases prácticas (3 ECTS). Son clases presenciales que se celebran en el aula para favorecer en todo momento la participación activa de todos los alumnos. Entre los objetivos de estas clases cabe destacar los siguientes: favorecer la interacción entre profesor-alumno y entre los alumnos, facilitar, por parte del profesor, las explicaciones necesarias sobre los contenidos de la materia, proporcionar la retroalimentación necesaria, etc. Como recursos básicos, se emplean diversos materiales (impresos, audio y audiovisuales), la pizarra, el cañón de proyección y el video.

Tutorías individuales y colectivas (0,5 ECTS). Consulta al profesor por parte de los alumnos sobre la materia en los horarios de tutorías o empleando mecanismos de tutoría telemática (correo electrónico y uso del campus virtual de la Universidad).

Estudio y trabajo individual. Actividades y trabajo en pequeños grupos (2,3 ECTS). Estudio y trabajo individual del alumno utilizando los manuales, las notas de clase, las actividades y ejercicios facilitados por el profesor, algunos disponibles en el campus virtual. Es frecuente pedir a los alumnos la realización y entrega de actividades y tareas en parejas o pequeños grupos sobre diferentes aspectos descriptivos y prácticos, de comprensión y análisis de textos literarios, así como de diversas situaciones comunicativas, orales o escritas. Para la realización de actividades y trabajos, primero se lleva a cabo una fase de elaboración individual y una segunda de puesta en común y reflexión en grupo.

Exámenes (0,2 ECTS) Las pruebas escritas y orales forman parte de las actividades formativas ya que el alumno debe desarrollar competencias de análisis y síntesis de los conocimientos adquiridos así como demostrar su capacidad para transmitir sus conocimientos utilizando los conceptos y la terminología de la materia apropiadamente.

Para facilitar el estudio y la consulta bibliográfica los alumnos pueden acceder, en un horario amplio, a la biblioteca.

### **Metodología.**

En esta asignatura se siguen las líneas metodológicas propias de un enfoque comunicativo, basado en una concepción procesual y constructiva de la adquisición del conocimiento. Esta metodología se fundamenta en una enseñanza-aprendizaje, centrada en el alumno, que potencia la participación activa y favorece el desarrollo de competencias generales y específicas que demuestren conocimientos, habilidades y actitudes aplicables en un futuro ejercicio profesional.

Con estos principios metodológicos, algunos ejemplos de las actividades académicas, con y sin profesor, propias de la materia son las siguientes: \* Reflexión y discusión de los temas propuestos. \* Estudio sistemático. \* Lectura crítica de bibliografía. \* Simulaciones de situaciones de la vida profesional en relación con el

aprendizaje y el desarrollo de la personalidad. \* Asistencia a seminarios y encuentros. \* Trabajos individuales y en grupo.

### **Actividades formativas modalidad a distancia.**

Estudio individual del alumno (4 ECTS): A lo largo del curso se programarán 4 publicaciones de documentación por parte de la universidad relativas al desarrollo del curso, dividido aproximadamente en cuatro partes. De esta forma, el alumno asimila de forma gradual la materia de la asignatura. En cada una de estas publicaciones de material didáctico, se entregan 6 tipos de documentos:

- 1.- Contenidos teóricos de la asignatura. De amplia extensión y profundidad y que incluirán bibliografía complementaria de consulta y enlaces web de interés.
- 2.- Resumen escrito. Sobre los conceptos principales.
- 3.- Test de autoevaluación. Estos test de autoevaluación se implementarán también en la plataforma online de manera que el alumno podrá repetirlos y ver la puntuación obtenida cuantas veces desee.
- 4.- Prueba de conocimientos. De mayor extensión que los test y que no serán evaluables por el profesor, aunque sus resultados se publicarán en la plataforma pasado cierto tiempo, antes de la siguiente publicación de contenidos teóricos.
- 5.- Presentación resumen en Power Point.
- 6.- Ejercicios y trabajos propuestos que el alumno debe realizar y entregar al profesor por vía telemática y que este corregirá y evaluará.

Se le encargará al alumno la realización y entrega de 4 ejercicios y trabajos propuestos escritos relacionados con la materia, que debe realizar de forma individual. Los trabajos variarán año tras año y versarán sobre los contenidos de la materia y su aplicación a casos y ejemplos prácticos. Algunos trabajos requerirán al alumno realizar cierta búsqueda sobre los contenidos de la materia o realizar un análisis y comentario del caso propuesto. En cada publicación de documentación se le informa al alumno de la fecha límite de entrega de estos trabajos propuestos, normalmente unas tres o cuatro semanas después de publicar los contenidos.

Para el estudio individual del alumno podrá utilizar los contenidos publicados en el Campus Virtual, y la bibliografía recomendada. Con el estudio del alumno se completará el ciclo de aprendizaje de las competencias (conocer, saber aplicar, comunicar y autoaprendizaje) para pasar a la evaluación.

Tutorías: (0,6 ECTS). Se implementan cinco mecanismos de asistencia al alumno en tutorías. \* Los foros académicos de cada asignatura, moderados por el profesor, con participación de todos los alumnos, donde se pueden consultar y poner en común dudas de los alumnos y respuestas por parte del profesor. \* El correo electrónico individual entre alumno y profesor, para aclaraciones de forma individual. \* La tutoría telefónica en horario prefijado para cada asignatura. \* La tutoría telepresencial utilizando herramientas tipo SKYPE que permiten la visualización directa entre profesor y alumno o la visualización de documentos. \* Obviamente, el alumno que lo desee y pueda desplazarse, podrá concertar una tutoría presencial personal con el profesor en el Campus de la Universidad Nebrija.

Trabajos que el alumno debe entregar (1,4 ECTS). El alumno debe realizar y entregar a través del Campus Virtual 4 trabajos a lo largo del curso sobre que le servirán para afianzar los contenidos teóricos de la asignatura y también le ayudará a alcanzar la competencia comunicativa. Estos trabajos serán corregidos y evaluados por el profesor.

## **5. SISTEMA DE EVALUACIÓN**

### **Sistema de evaluación de la modalidad presencial**

La evaluación de los aprendizajes de todas las materias que se imparten en esta titulación está inspirada por los principios del proceso de enseñanza-aprendizaje activo y participativo, centrado en el alumno. Para realizar la evaluación, el profesorado se sirve de diferentes instrumentos y estrategias: exámenes, pruebas o actividades evaluables, autoevaluación y co-evaluación o evaluación entre iguales. Se evalúan tanto los contenidos como las competencias específicas y generales que se relacionan en este mismo documento.

Los distintos tipos de evaluación son los siguientes:

\* Evaluación inicial diagnóstica: Dirigida a detectar las actitudes, ideas y conocimientos previos de nuestros estudiantes.

\* Evaluación formativa: Se desarrollará paralelamente al proceso educativo ofreciendo información sobre los progresos, dificultades o bloqueos que se vayan produciendo en el grupo de estudiantes.

\* Evaluación sumativa: de los resultados del proceso de aprendizaje.

Algunos ejemplos de instrumentos de evaluación:

- \* Cuestionarios y actividades de debate y discusión.
- \* Supervisión de las actividades teóricas y prácticas.
- \* Observación directa de actividades de aula, seminarios y equipos de trabajo.
- \* Reuniones de Tutoría.
- \* Portafolio o diario con las evidencias de trabajos y reflexiones de los estudiantes.
- \* Exposición de casos prácticos.
- \* Trabajos escritos.
- \* Informes de investigación o de prácticas.
- \* Tests o exámenes con:
  - preguntas de opción múltiple.
  - preguntas de respuesta breve.
  - ejercicios relacionados con actividades prácticas

La ponderación para la convocatoria ordinaria es la siguiente:

Examen parcial	20%
Actividades dirigidas	20%
Asistencia y participación	10%
Examen final	50%

La ponderación para la convocatoria extraordinaria es la siguiente:

Examen	60%
Actividades	40%

La participación correspondiente al 10%, no se considerará en la etapa extraordinaria.

Observaciones:

Para obtener la nota final aprobada, el alumno deberá asistir al 80% de las clases. También es necesario obtener una nota mínima de 5 en el examen final (en la etapa ordinaria o extraordinaria) para hacer media y aprobar. La participación activa del alumno será valorada por el profesor a lo largo de todas las clases, por ello la asistencia es obligatoria para poder tener una adquisición progresiva de conocimientos y recibir la retroalimentación oportuna. Se evalúan todas las actividades académicas en las que participa el alumno con el fin de verificar la adquisición tanto de los contenidos como de las competencias generales y específicas relacionadas con esta materia.

Las actividades (presentaciones, trabajos de investigación, etc.), no serán aceptadas después de la fecha límite y obtendrá la nota mínima de 0 para todo el curso. El plagio está prohibido. El trabajo final de investigación es obligatorio. Es necesario obtener una nota mínima de 5 en este trabajo (en la etapa ordinaria o extraordinaria) para hacer media y aprobar

Este cronograma es orientativo y flexible. Quedando abierta la posibilidad de sufrir cambios y modificaciones debido a las posibles actividades nuevas que se incluyan y al proceso de aprendizaje que el grupo experimente.

### **Sistema de evaluación impartido en la modalidad a distancia**

Los procedimientos de evaluación para la modalidad a distancia son:

- o El examen final de cada asignatura, que tendrá siempre carácter presencial. En esta prueba final se podrá incluir una parte de presentación oral en público.
- o Elaboración de trabajos evaluables que el alumno debe entregar.

o Participación en foros online, chats, blogs, sesiones telepresenciales y otros medios colaborativos, y participación online a las sesiones lectivas.

Adicionalmente el alumno podrá realizar test de autoevaluación. Estos test de autoevaluación se implementarán en la plataforma online de manera que el alumno podrá repetirlos y ver la puntuación obtenida cuantas veces desee. Estos no serán evaluados por el profesor. La evaluación del examen final escrito presencial, ponderará un 60 % de la nota final.

Evaluación de los trabajos escritos obligatorios: La evaluación de los trabajos escritos ponderará el 40 % de la nota final. Se evaluarán no sólo los conocimientos sino la adquisición de competencias en su conjunto, tales como la calidad de la expresión y aptitud del alumno para comunicar, expresada por escrito en sus trabajos. Los trabajos escritos obligatorios que el alumno debe entregar ponderan un 40% y el examen final un 60% de la nota final en la convocatoria ordinaria. La ponderación de los trabajos escritos, solo se aplicará si el alumno obtiene al menos un 4 en el examen final. En la convocatoria extraordinaria el examen pondera un 80% y los trabajos escritos un 20 %. Esta ponderación también se aplica solo en el caso de que el alumno obtenga al menos un 4 en este examen extraordinario.

## 6. BIBLIOGRAFÍA

- Bibliografía básica
- Almeida, J. Garber, S., Garber, M. y Spizman R. (2010). *Portarse Bien. Soluciones prácticas para los problemas comunes de la infancia*. Ediciones Medici: Barcelona.
- Ministerio de Educación y Ministerio de Sanidad y Política Social (2009). *Ganar Salud en la Escuela. Guía para Conseguirlo*. Secretaría General Técnica del Ministerio de Educación: Madrid.
- Ministerio de Sanidad y Consumo (2007). *Alimentación Saludable. Guía para las Familias*. Secretaría General Técnica del MEC: Madrid.
- Mataix Verdú, J. (2005). *Nutrición para educadores*. Madrid: ediciones Díaz de Santos.
- VV.AA (1997). *Prevención y tratamiento de enfermedades infantiles*. Ediciones Ceac: Barcelona.
  
- Bibliografía complementaria
- Agencia Española De Seguridad Alimentaria. Ministerio De Sanidad Y Consumo, Madrid (2004). *La alimentación de tus niños y niñas. Nutrición saludable de la infancia a la adolescencia*. Disponible en [http://aesan.msssi.gob.es/AESAN/docs/docs/notas\\_prensa/Manual\\_alimentacion\\_ninos\\_ninas\\_2011.pdf](http://aesan.msssi.gob.es/AESAN/docs/docs/notas_prensa/Manual_alimentacion_ninos_ninas_2011.pdf)
- Castellotti, C. (2010). *Alimentación y salud integral para niños*. Madrid: Dilema.
- Dirección General De Salud Pública y Participación. Consejería De Sanidad. Castilla-La Mancha. *Guía de la alimentación para comedores escolares*. Disponible en <http://pagina.jccm.es/sanidad/salud/promosalud/pdf/gcomedoresescolares.pdf>
- Ministerio de Educación y Ministerio de Sanidad y Política Social (2009). *Ganar Salud en la Escuela. Guía para Conseguirlo*. Secretaría General Técnica del Ministerio de Educación: Madrid.
- Miralpeix, A. (2002). *La alimentación infantil*. Barcelona: Plaza & Janés.
- Ogden, J. (2005). *Psicología de la alimentación: comportamientos saludables y trastornos alimentarios*. Madrid: Morata
- Organización Mundial para la Educación Preescolar. *Aprender a Comer en la Escuela Infantil*. Disponible en <http://www.omep-spain.es/Documentos/Experiencias%20Educativas/04-Comer%20Canarias.pdf>
- Palomar Negredo, M. (2005). *Autonomía personal y salud*. Barcelona: Altamar.
- Rivas, E. (2005). Anorexia infantil: la hipótesis etiológica. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, nº 94, pp. 19-28. Disponible en <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=265019469003>
- Rodríguez, R. (2006). La obesidad infantil y los efectos de los medios electrónicos de comunicación. *Investigación en Salud*, nº VIII, pp. 95-98. Disponible en <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=37964104>

## 7. BREVE CURRICULUM

María Vaíllo es Licenciada en Psicología por la Universidad de Salamanca y Doctora en Educación por la Universidad Complutense de Madrid. Ha sido docente del grado de Psicología (UNED), de los Grados de Magisterio de Infantil y Primaria (Universidad Camilo José Cela) y del Máster de Neuropsicología y Educación (Universidad Internacional de La Rioja). En la actualidad, coordina la Cátedra Nebrija-Santander en Inteligencia Ejecutiva y Educación, dirigida por José Antonio Marina. Ha trabajado para distintos organismos e instituciones, como el Centro Nacional de Innovación e Investigación educativa (Ministerio de Educación), donde ha realizado estudios e informes educativos de carácter nacional y europeo, formando parte de la Red Eurydice y poniendo en funcionamiento la Red “Intercambia”, un portal del Ministerio de Educación dirigido al intercambio de buenas prácticas en materia de igualdad. En la actualidad, sus líneas de investigación abarcan temáticas como la creatividad, género y educación, funciones ejecutivas e inteligencia.

## 8. LOCALIZACIÓN DEL PROFESOR

Campus Princesa.

Para una tutoría personal, concertar una cita a través del correo electrónico [mvaíllo@nebrija.es](mailto:mvaíllo@nebrija.es)

## 9. CONTENIDO DETALLADO DE LA ASIGNATURA

TÍTULO: Grado en Educación Infantil  
CURSO ACADÉMICO: 2015/2016  
ASIGNATURA: HIGIENE Y ALIMENTACIÓN  
CURSO: 2º  
SEMESTRE: 1º  
CRÉDITOS ECTS: 6

Semana	Sesión	Sesiones de Teoría, Práctica y Evaluación continua	Estudio individual y trabajos prácticos del alumno	Horas Presenciales	Horas/Semana Estudio teórico/práctico y trabajo. Máx. 7 horas semanales como media
1	1	<b>Presentación, metodología y evaluación</b>	Familiarización con la asignatura Diario de aprendizaje	1.2	1
<b>BLOQUE 1. ALIMENTACIÓN</b>					
1	2	Conceptos generales sobre salud y alimentación. Reflexiones sobre los fundamentos teóricos y las creencias relacionadas con la alimentación	Debate en clase Elaboración de conclusiones	1.2	3
2	3	La influencia de la sociedad y de los medios de comunicación	Análisis de contenido de revistas de moda y salud	1.2	3
2	4	Elementos de nutrición I	Cálculo del metabolismo basal Cálculo de calorías	1.2	4
2	5	Elementos de nutrición II	Elaboración de pirámide alimenticia	1.2	4
3	6	La alimentación desde el nacimiento hasta los 6 meses	Detección de errores de alimentación	1.2	3
3	7	La alimentación desde los 6 meses hasta los dos años	Detección de errores de alimentación	1.2	3
4	8	La alimentación desde los 2 a los 6 años (I)	Detección de errores de alimentación Análisis de la publicidad de alimentos y bebidas para niños	1.2	4
4	9	La alimentación desde los 2 a los 6 años (II)	Diseño de menús	1.2	4
4	10	Los riesgos del azúcar y los edulcorantes (I)	Documental "The Sugar Film"	1.2	3
5	11	Los riesgos del azúcar y los edulcorantes (II)	Lectura de etiquetas de alimentos. detección de cantidades de azúcar Cálculo de la cantidad de azúcar ingerida al día	1.2	3
6	12	Hábitos alimentarios de universitarios y futuros docentes (I)	Diseño de entrevistas a estudiantes	1.2	3
6	13	Hábitos alimentarios de universitarios y futuros docentes (II)	Recogida de datos, puesta en común Elaboración de conclusiones	1.2	3
6	14	Salud y hábitos alimentarios	Según los resultados anteriores, elaborar murales y carteles para concienciar a la comunidad universitaria	1.2	3



Semana	Sesión	Sesiones de Teoría, Práctica y Evaluación continua	Estudio individual y trabajos prácticos del alumno	Horas Presenciales	Horas/Semana Estudio teórico/práctico y trabajo. Máx. 7 horas semanales como media
7	15	<b>Examen parcial</b>			10
7	16	El difícil aprendizaje de comer (I)	Lectura del artículo "La comida en familia, algo más que comer juntos"	1.2	4
7	17	El difícil aprendizaje de comer (II)	Análisis de caso Recomendaciones a padres y educadores	1.2	4
8	18	Anorexia y obesidad infantil (I)	Lectura y comentario de artículos científicos	1.2	4
8	19	Anorexia y obesidad infantil (II)	Lectura y comentario de artículos científicos Análisis de caso	1.2	4
9	20	Buenas prácticas en centros de educación infantil	Búsqueda y análisis de programas sobre alimentación en centros de educación infantil	1.2	4
<b>BLOQUE 2. HIGIENE</b>					
10	21	Conceptos generales sobre higiene. Higiene y salud	Debate en clase Elaboración de conclusiones	1.2	4
10	22	Aprendizaje de hábitos relacionados con la higiene corporal en infantil	Ejemplos de buenas prácticas	1.2	4
11	23	La enseñanza de hábitos de higiene corporal	Elaboración de una unidad didáctica	1.2	3
11	24	La higiene buco-dental	Creación de una canción para enseñar el correcto cepillado de los dientes	1.2	3
12	25	La higiene postural en la escuela	Elaboración de un manual de buenas prácticas	1.2	4
12	26	Higiene espacial en la escuela	Diseño de técnicas de higiene en el aula	1.2	3
13	27	Higiene del sueño	Elaboración de hábitos destacables en relación al descanso	1.2	3
14	28	Clase de repaso y preparación del examen	Repaso de contenidos y estudio individual Técnicas de estudio Elaboración de mapas y resúmenes	1.2	4
14	29	Clase de repaso y preparación del examen	Repaso de contenidos y estudio individual Técnicas de estudio Elaboración de mapas y resúmenes	1.2	4
		<b>Examen final ordinario</b>			10
		<b>Examen final extraordinario</b>			
<b>TOTAL</b>				<b>34</b>	<b>116+34=150 horas</b>