



Escuela Andaluza de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SALUD Y BIENESTAR SOCIAL

Concertado con la Secretaría General de Salud Pública
y Participación

Programa

CURSO

ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA, ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD (VIRTUAL)

*15 DE OCTUBRE DE 2012 A 14 DE ENERO
DE 2013*





JUSTIFICACIÓN

El Plan para la Promoción de la Actividad Física y la Alimentación Equilibrada (PPAF AE) de la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía, tiene como meta central *fomentar la actividad física y la alimentación equilibrada entre la población andaluza, como medidas para prevenir la enfermedad y la discapacidad y mejorar la calidad de vida*, y contempla entre sus estrategias mejorar las competencias de los profesionales de salud relacionadas con el asesoramiento que hacen a sus pacientes sobre alimentación equilibrada y actividad física.

Con esta actividad se trata de facilitarles los conocimientos necesarios para desarrollar actividades que promuevan la actividad física y la alimentación equilibrada entre la población.

En este curso se ofrecen los conocimientos más recientes basados en la evidencia, sobre alimentación y actividad física, facilitando las herramientas, instrumentos y habilidades necesarias que faciliten la puesta en marcha de actividades de promoción de salud y prevención, su seguimiento y evaluación.

DIRIGIDO A

Profesionales de la salud (medicina y enfermería) con interés en la puesta en marcha de actividades de promoción de la actividad física y la alimentación equilibrada, y en particular en desarrollar el Consejo Dietético, preferentemente pertenecientes al Sistema Sanitario Público de Andalucía (SSPA), así como a profesionales que desarrollen su actividad en otros ámbitos (municipal, empresas, etc)

Como requisito es indispensable el conocimiento del manejo de ordenadores a nivel de usuario y poseer una cuenta de correo electrónico.

OBJETIVO GENERAL

Facilitar a los y las profesionales de salud los conocimientos y recursos necesarios para el abordaje e implementación de estrategias de actividad física y alimentación equilibrada desde los servicios de salud.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Facilitar los conocimientos más recientes y criterios de actuación sobre alimentación saludable y actividad física, que sean de utilidad a los profesionales de salud para el desarrollo de estrategias de promoción de la salud y de prevención de la enfermedad.



2. Conocer los factores determinantes y el proceso de adquisición de la conducta no sana, así como los factores que influyen en la toma de decisiones para el abandono de estos hábitos.
3. Conocer las recomendaciones sobre vida activa y alimentación para la población general, y para las personas con factores de riesgo/patologías crónicas más prevalentes.
4. Facilitar recursos a los profesionales que les permitan planificar y desarrollar experiencias en Actividad Física y Alimentación Equilibrada.

Al finalizar la actividad los participantes serán capaces de.

1. Conocer el impacto sobre la salud de los hábitos de alimentación y de actividad física, y su repercusión sobre las patologías más prevalentes, así como las actuales políticas nacionales e internacionales.
2. Identificar los aspectos que han demostrado su eficacia en el fomento de la actividad física y la alimentación.
3. Identificar instrumentos, técnicas y herramientas para ofertar e implementar el Consejo Dietético en los centros sanitarios andaluces.
4. Reconocer los requerimientos nutricionales y de ejercicio de acuerdo a las distintas etapas de la vida.
5. Identificar las características de una alimentación equilibrada y el ejercicio físico a realizar en situaciones de obesidad, diabetes, hiperlipemia, riesgo cardiovascular y cardiopatías, cáncer, patologías osteoarticulares y fibromialgias.
6. Planificar una intervención en promoción de la actividad física y la alimentación equilibrada factible de desarrollar en su ámbito de trabajo.



EVALUACIÓN

La actividad incorpora un seguimiento de la participación de las personas inscritas en los diferentes espacios y actividades propuestas (sugerencias de lectura, visitas a sitios WEB, ejercicios, etc) mediante la acción tutorial del proceso.

Para la acreditación de la realización de curso será necesario:

- Haber realizado y superado de todos los módulos del Curso
- Haber realizado y entregado en el Campus, en el plazo establecido el trabajo final del curso.

Se recogerá la opinión sobre aspectos relacionados con el curso mediante un cuestionario diseñado con este fin aplicado al finalizar el curso.

Para la evaluación del aprendizaje se tendrán en cuenta los siguientes criterios:

- Realización del 100% de las actividades de aprendizaje ó ejercicios de evaluación que se proponen en los diferentes módulos.
- Superación de los ejercicios de cada modulo. Para superar el módulo es necesario responder correctamente al 50% de las preguntas de cada ejercicio propuesto y/o la entrega en el campus en los plazos establecidos.
- Realización y superación del trabajo final del curso.
- Participación en el campus virtual del curso (foros).

Evaluación de la satisfacción:

- Realización de cuestionario de satisfacción donde se preguntará el grado de satisfacción alcanzado en las diferentes dimensiones: objetivos, contenidos, actividades, tutorización, temporalización, etc.

HORAS LECTIVAS

80 Horas no presenciales

FECHAS DE IMPARTICIÓN

Fase no presencial: 15 de octubre de 2012 a 14 de enero de 2013

LUGAR DE CELEBRACIÓN

Campus virtual easp: <http://campus.easp.es/abierto/>

MATRÍCULAS

Los alumnos admitidos al curso, deberán abonar la cantidad de **60€ en conceptos de tasas.**



DOCENTES PARTICIPANTES

Jesús Muñoz Bellerín	Coordinador PAFAE Secretaría General de Salud Pública y Participación Consejería de Salud Sevilla
Carmen Lama Herrera	Técnica Servicio Planificación Operativa Servicio Andaluz de Salud Sevilla
Javier Blanco Aguilar	Asesor técnico de Programas de Salud Secretaría General de Salud Pública y Participación Consejería de Salud Sevilla
Carmen Lineros González	Profesora Área de Políticas, Promoción y Organización de la Salud Pública Escuela Andaluza de Salud Pública Granada
Pilar Rodríguez Martínez	Médica Distrito Sanitario Jerez Cádiz
Nieves Prieto García	Técnico PITA Distrito Sanitario Málaga Málaga
Félix Hurtado Melero	Técnico de Promoción de la Salud Área de Gestión Sanitaria Campo de Gibraltar Cádiz
M^a Luisa Castilla Romero	Enfermera experta en educación terapéutica Cádiz
Jerónimo Barranco Navarro	Profesor titular de Psicología Social Universidad de Granada Granada
Juana M^a Rabat Restrepo	Jefa Unidad Nutrición Clínica Hospital Virgen Macarena Sevilla
Manuel Delgado Fernández	Profesor titular Actividad Física y Deporte Universidad de Granada Granada
Francisco B. Ortega Porcel	Investigador Karolinska Institutet (Suecia) y Universidad de Granada (FCCAFyD)
Ana Carbonell Baeza	Profesora ayudante Doctor Facultad Ciencias de la Educación. Universidad de Cádiz Cádiz
Jonatan Ruiz Ruiz	Investigador Facultad Ciencias del Deporte Universidad de Granada Granada



Juan de Dios Beas Jiménez	Jefe Sección Medicina Deportiva Centro Andaluz de Medicina del Deporte Sevilla
Carlos de Teresa Galván	Asesor Médico del Deporte Centro Andaluz de Medicina del Deporte H. San Juan de Dios. Granada
Isabel Rebollo Pérez	Médico Unidad de Nutrición Clínica y Dietética H. Juan Ramón Jiménez Huelva
Ana Martínez Rubio	Pediatra Centro de Salud de Camas Sevilla
José Antonio Irlés Rocamora	Jefe de Nutrición Clínica y Dietética Hospital de Valme Sevilla
Antonio Jesús Pérez de la Cruz	Jefe de Nutrición y Dietética Hospital Virgen de las Nieves Granada
Carlos Pérez Roca	Doctor en Farmacia Granada
José Manuel García Almeida	Facultativo Especialista en Endocrinología Hospital Virgen de la Victoria Málaga
Gabriel Oliveira Fuster	Facultativo Especialista en Endocrinología. Unidad de Nutrición. Hospital Carlos Haya Málaga
María José Martínez Ramírez	Facultativo Especialista en Endocrinología. Hospital de Jaén Jaén
José Luis Pereira Cunill	Facultativo Especialista en Endocrinología. Hospital Virgen del Rocío Sevilla
Virginia Aparicio García-Molina	Departamento de Fisiología. Facultad de Farmacia. Granada
José Luis Bimbela Pedrola	Profesor Escuela Andaluza de Salud Pública Granada



COORDINACIÓN DOCENTE

Jesús Muñoz Bellerín Coordinador PAF AE
Consejería de Salud
Sevilla

Carmen Lineros González Profesora Área de Políticas, Promoción y Organización
de la Salud Pública
Escuela Andaluza de Salud Pública
Granada

TUTORAS

Lucía Túnez Rodríguez Enfermera y Coordinadora de la Red de Consejo
Dietético. Distrito Sanitario Almería
Almería

Olga Leralta Piñan Técnica de EASP
+34 958 027 400 (corporativo: 639520)
olga.leralta.easp@juntadeandalucia.es

SECRETARÍA

M^a del Mar Azpeitia Santander Secretaría de Docencia
+34 958 027 400 (corporativo: 640981)
mm.azpeitia.easp@juntadeandalucia.es



CONTENIDOS GENERALES

Módulo 1. Marco de Actuación para la Alimentación Saludable y la Actividad Física.

Coordinador: Jesús Muñoz Bellerín

1. El Plan para la Promoción de la Actividad Física y la Alimentación Equilibrada
2. Los Determinantes de Salud
3. Evidencia científica
4. Aspectos sociológicos de la alimentación y la AF
5. Introducción a la Promoción de Salud. Conceptos generales

Módulo 2. Consejo Dietético en Atención Primaria de Salud.

Coordinadora: Carmen Lama Herrera

6. Bases, organización y metodología del CD
7. Consejo Dietético Básico
8. Valoración de la motivación al cambio. Entrevista motivacional
9. Consejo dietético grupal
10. Conceptos generales sobre dinámica de grupos

Módulo 3. Recomendaciones de Alimentación en las Distintas Etapas de la Vida

Coordinadora: Juana M^a Rabat Restrepo

11. Conceptos Básicos sobre Alimentación (Nutrientes, dieta equilibrada, aspectos novedosos de la nutrición (fitoesteroles, bioactivos...etc))
12. Valoración del estado nutricional
13. Recomendaciones en la infancia y adolescencia
14. Recomendaciones en la adultez
15. Recomendaciones en la ancianidad

Módulo 4. Alimentación y prevención en personas con enfermedades crónicas

Coordinadora: Juana M^a Rabat Restrepo

16. Obesidad
17. Diabetes
18. Hiperlipemia
19. Cáncer
20. Osteoporosis

Módulo 5. Recomendaciones de Actividad Física en las Distintas Etapas y situaciones de la Vida.

Coordinador: Manuel Delgado Fernández

21. Conceptos Básicos sobre recomendaciones en promoción de Actividad Física
22. Recomendaciones en la infancia y adolescencia
23. En personas adultas
24. En personas mayores
25. Actividad física durante el embarazo y el periodo post-parto

Módulo 6. Actividad Física en Grupos de Población con Patologías Crónicas Prevalentes

Coordinador: Manuel Delgado Fernández

26. Diabetes
27. Riesgo cardiovascular y Cardiopatías
28. Cáncer



- 29. Obesidad
- 30. Fibromialgia

Módulo 7. Orientaciones metodológicas para realizar intervenciones de promoción de salud

Coordinadores: Carmen Lineros González y Mariano Hernán García

- 31. *Orientaciones metodológicas para realizar intervenciones de promoción de salud*
- 32. *Educación para la salud, proceso de aprendizaje y métodos formativos.*
- 33. *Los activos para la salud. Promoción de la salud en contextos personales, familiares y sociales.*

Modulo 8. TRABAJO FINAL DE CURSO

- 1. Planificación de una propuesta de intervención para la promoción de la actividad física y la alimentación equilibrada.

La duración de cada módulo conlleva la realización de ejercicios obligatorios.

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

El Curso es de modalidad teórico-práctica en entorno virtual, organizándose en bloques denominados **Módulos**, cada uno de los cuales distribuye sus contenidos en **Unidades Didácticas** (UD) que se desarrollan mediante la lectura de los contenidos de cada una y la realización de actividades de aprendizaje o ejercicios de evaluación.

Para cumplir con aquellos objetivos correspondientes a competencias de conocimientos, las técnicas docentes utilizadas se adaptarán a las posibilidades que en el Campus Virtual Abierto de la Escuela Andaluza de Salud Pública ofrece. Se propondrá la visita a sitios Web seleccionados y recomendados en cada tema, el desarrollo de ejercicios obligatorios e individuales y lecturas de artículos y documentos.

La entrega de contenidos teóricos en cada unidad didáctica se realizará a través de documentos preparados por el equipo de profesionales expertos en cada tema, que participarán como profesores y colaboradores en el curso.

Se recomienda una secuencia a seguir en cada Unidad Didáctica:

- ✓ Paso 1. Lectura de la Guía de Aprendizaje.
- ✓ Paso 2. Lectura de Contenidos.
- ✓ Paso 3. Realización de actividades, ejercicios: cuestionario y en su caso ejercicio práctico.

2.1. Estructura del Curso y Herramientas

El curso se estructura en bloques, uno general para facilitar el desarrollo del curso y otros denominados Módulos, que integran las Unidades Didácticas y el trabajo final del curso.



Bloque general	Recursos para facilitar el desarrollo del Curso
Módulo 0	Entrenamiento en el campus virtual
Módulos 1 a 7	Contenidos del Curso
Módulo 8	Trabajo final del Curso

Bloque general:

Este bloque se compone de:

- ✓ Carpeta “Tutoriales para el manejo de la Plataforma”, donde se explica cómo es el aula virtual, cómo participar en los foros, cómo editar perfiles, subir archivos y enviar mensajes.
- ✓ Guía del Participante de actividades formativas, donde se orienta sobre los servicios de la Escuela Andaluza de Salud Pública.
- ✓ Tablón de anuncios: foro unidireccional que el equipo docente y de gestión utilizará a lo largo del curso, para anunciar noticias de carácter general y de interés para los participantes.
- ✓ Foro de comunicación general: de comunicación bidireccional para todas las personas participantes en esta actividad, de temática libre.
- ✓ Traductor de Textos: enlace al traductor de Google.

Módulo 0. Entrenamiento en el Campus Virtual

Este Módulo está diseñado para el entrenamiento en el uso de las herramientas habituales del campus virtual, que serán necesarias para la realización del curso. Se realizarán una serie de ejercicios básicos como la presentación de los participantes en un foro y la cumplimentación y envío del cuestionario de expectativas sobre el curso.

Módulo 1 a 7. Contenidos del Curso.

Cada Módulo cuenta con los siguientes **recursos didácticos**:

- ✓ Guía de aprendizaje: documento que detalla los objetivos, contenidos, duración y metodología a seguir para completar la UD. Puede incluir algún recurso como enlaces a Webs de interés.
- ✓ Contenidos: Son los contenidos teóricos correspondientes a la Unidad y su lectura es obligatoria.
- ✓ Para saber más: este recurso está formado por documentos (artículos de revista, capítulos de libro, sitios de interés, etc.) de lectura complementaria que si bien su lectura no es obligatoria



para superar el curso, se ponen a disposición del alumnado para ampliar los conocimientos de cada Unidad. No todas las UD disponen de este recurso.

- ✓ Ejercicio de Evaluación: se trata de un cuestionario de respuesta con opción múltiple o de verdadero/falso para comprobar los conocimientos adquiridos en las UD. Se corrige automáticamente y es necesario responder correctamente el 50% de las preguntas para superar el Módulo.

En algunos módulos se propone realizar una actividad en la que habrá que subir un archivo a la plataforma.

- ✓ Foro de comunicación: En cada Módulo se dispondrá de un foro específico, para plantear y responder todas las dudas tanto de los contenidos como de los ejercicios de cada Módulo y UD.

Las **herramientas para la comunicación** entre los participantes y entre éstos y el equipo docente y de gestión que se utilizarán en el curso son:

- ✓ Foros:

Un Foro es un espacio del curso virtual utilizado para intercambiar ideas o realizar preguntas en grupo.

Los mensajes que cada participante envía al foro son recibidos por el resto del grupo y cualquiera de sus integrantes puede contestar, ampliar o proponer otra perspectiva sobre el tema del mensaje. No requiere de comunicación sincrónica (en tiempo real).

Se recomienda la utilización del foro como canal de comunicación principal para facilitar que la información que se consulte o comente esté visible para todos los participantes, enriqueciendo de esta manera el proceso de enseñanza-aprendizaje.

A modo de resumen los foros que se encontrarán en este curso son:

- ✓ Tablón de anuncios
- ✓ Foro de comunicación general
- ✓ Foro de comunicación de cada Módulo.

Otras herramientas de comunicación que permiten enviar mensajes privados a cualquier participante son:

- ✓ Correo electrónico
- ✓ Mensajería interna de la plataforma

EVALUACIÓN



La actividad incorpora un seguimiento de la participación de las personas inscritas en los diferentes espacios y actividades propuestas (visitas a sitios Web, ejercicios, etc.) mediante la acción tutorial del proceso.

Para la **evaluación del aprendizaje** se tendrán en cuenta los siguientes criterios:

- ✓ Realización del 100% de las actividades de aprendizaje o ejercicios de evaluación que se proponen en los diferentes módulos.
- ✓ Superación de los ejercicios de cada módulo. Para superar el Módulo es necesario responder correctamente el 50% de las preguntas de cada ejercicio propuesto y/o la entrega en el campus en los plazos establecidos.
- ✓ Realización y superación del trabajo final del curso.
- ✓ Participación en el campus virtual del curso (foros).

Para la acreditación de la realización de curso será necesario:

- ✓ Haber realizado y superado todos los módulos del Curso.
- ✓ Haber realizado y entregado en el campus en el plazo establecido el trabajo final del curso.

Evaluación de la satisfacción:

Realización de cuestionario de satisfacción donde se preguntará el grado de satisfacción alcanzado en las diferentes dimensiones: objetivos, contenidos, actividades, tutorización, temporalización, etc.

4. 1. Ejercicios de Evaluación

De forma general los tipos de ejercicios serán los siguientes:

Módulo 1: Cumplimentar un cuestionario de respuesta verdadero/falso.
Módulo 2: Cuestionario de respuesta verdadero/falso.
Módulo 3: Cuestionario de respuesta con opción múltiple y de verdadero/falso, y dos prácticas.
Módulo 4: Cuestionario de respuesta con opción múltiple
Módulo 5: Cuestionario de respuesta verdadero/falso.
Módulo 6: Cuestionario de respuesta verdadero/falso.
Módulo 7: Se realizarán dos ejercicios, uno consistente en realizar una búsqueda de recursos y crear un repositorio compartido, y otro que permitirá elegir entre dos opciones: a) diseñar una sesión didáctica o b) presentar una comunicación.



Módulo 8: Trabajo final del curso.

Los baremos a aplicar en la evaluación del curso serán los que se detallan a continuación:

Actividades a evaluar	Baremo (%)
Realización y superación de los ejercicios obligatorios.	45
Realización del trabajo final de curso en plazo	50
Participación en Foros	5