

NUTRICIÓN Y BIENESTAR

Conexión de carreras del condado de Pierce

Acuerdo de Articulación de Crédito Dual

Al término de cursos de secundaria equivalentes a las siguientes competencias:

ÿy Módulo 1: Dieta Balanceada, Hidratos de Carbono

Al completar este módulo, los estudiantes, en una discusión grupal, en un trabajo escrito o en un examen escrito, podrán:

- Definir:
 - ~Nutrición
 - ~Desnutrición
 - ~Dietética ~Cachexia
- Discutir las

características de una persona bien alimentada. • Enumerar las 3 funciones básicas que realizan los alimentos. • Enumerar los 7 nutrientes de los alimentos. • Explicar los conceptos y función de las siguientes pautas nutricionales: ~RDA

~Pirámide de alimentos ~Guías dietéticas de EE. UU. ~Dietas de intercambio

de alimentos • Enumere las funciones principales y la fuente alimenticia de carbohidratos. • Definir glucógeno e indicar dónde se almacena. • Indicar el producto final de la digestión de carbohidratos. • Describir las clasificaciones de los carbohidratos. • Indicar el porcentaje recomendado de ingesta calórica diaria que debe provenir de los hidratos de carbono.

c Módulo 2: Proteínas, Grasas, Requerimientos de Energía

Al completar este módulo, los estudiantes podrán, en una discusión grupal, en un trabajo escrito o en un examen escrito: • Enumerar las principales funciones de las proteínas • Indicar el producto final de la proteína. •

Diferenciar entre los términos proteína "esencial" y "no esencial". • Describir la calidad y las fuentes de alimentos para: ~Proteína completa ~Proteína incompleta • Definir el término "equilibrio de nitrógeno". • Indique el porcentaje recomendado de ingesta calórica diaria

eso debería provenir de la proteína. •

Enumerar las principales funciones y fuentes alimenticias de grasa. • Indicar el producto final de la digestión de grasas. • Describir las 3 clasificaciones de las grasas. • Nombre el ácido

graso "esencial". • Definir: ~Lípidos ~Triglicéridos ~Colesterol ~Lipoproteínas • Discutir el efecto que las clasificaciones de las grasas tienen sobre los niveles de colesterol en la sangre.

c Módulo 2: Requerimientos de proteínas, grasas y energía (continuación)

- Indicar el porcentaje recomendado de aporte calórico diario que debe proceder de las grasas. • Enumere los 3 nutrientes que proporcionan energía y establezca su "combustible factores".
- Discutir los factores individuales que influyen en las necesidades energéticas.
- Indique el número mínimo de calorías que debe consumir consumidos para una nutrición segura.

ÿy Módulo 3: Vitaminas y Minerales y Al finalizar

este módulo, los estudiantes, en grupo

en una discusión, en un trabajo escrito o en un examen escrito, ser capaz de: •

Enumerar las principales funciones de los minerales. • Discutir la función, las principales fuentes de alimentos y el trastorno por deficiencia de los siguientes minerales específicos: ~Calcio ~Fósforo ~Hierro ~Yodo ~Sodio

~Magnesio
~Potasio •

Enumere las cinco funciones principales de las vitaminas. • Diferenciar entre vitaminas hidrosolubles y grasas. vitaminas solubles.

• Discutir la función, las principales fuentes de alimentos y la deficiencia de las siguientes vitaminas específicas:

~Vitamina A
~ Vitamina D
~ Vitamina E
~ Vitamina K
~ Vitamina C

~Vitaminas del complejo B: enumerar por

separado Resumir los principales efectos de los alimentos

preparación/procesamiento en el contenido de minerales y vitaminas de los alimentos. • Discutir los temas de la suplementación de vitaminas y minerales.

c Módulo 4: Digestión Al

completar este módulo, los estudiantes podrán, en una discusión grupal, en un trabajo escrito o en un examen escrito: • Recordar la anatomía general del tracto GI. • Discutir las características mecánicas y químicas de

digestión en: ~Boca
~Estómago
~Intestino delgado
~Intestino grueso •

Nombre los factores que influyen en la secreción gastrointestinal.

c Módulo 4: Digestión (continuación)

- Recordar la forma en que se absorbe cada nutriente energético e indicar su ruta desde el intestino delgado para uso corporal.
- Discutir los factores que ayudan y/o interfieren con el sistema digestivo. proceso.

c Módulo 5: Ciclo de Vida, Hábitos y Modas Alimentarias

Al completar este módulo, los estudiantes, en una discusión grupal, en un trabajo escrito o en un examen escrito, podrán:

- Discutir cómo se satisfacen las necesidades de nutrientes en la niñez en las siguientes etapas:
 - Infancia
 - Niños pequeños/Preescolar
 - Edad escolar
 - Adolescencia
- Identificar las preocupaciones nutricionales modernas del adulto.
- Discutir los cambios en las necesidades de nutrientes durante el embarazo y

lactancia.

- Enumerar las razones por las que la proteína es el nutriente principal aumentado durante el embarazo y la lactancia.
- Identificar las principales fuentes de alimentos para el aumento de nutrientes necesarios durante el embarazo y la lactancia.
- Describir algunos problemas específicos de las personas mayores que afectan a su alimentación.
- Discutir los puntos a recordar al planificar las comidas para el anciano.
- Nombre los recursos gubernamentales y comunitarios disponibles para mejorar la nutrición de los ancianos.
- Discutir los hábitos alimentarios resultantes de patrones regionales, culturales, religiosos y socioeconómicos.
- Discutir las "modas alimentarias" y su atractivo para los consumidores.

Un estudiante que obtenga una calificación de "C" o mejor puede obtener créditos universitarios en la siguiente universidad:

Universidad
Colegio técnico de Clover Park

Curso
REST 122 (Código CIP: 12.0503)

Créditos
4