



---

**Universidad de Valladolid**  
**Campus de Palencia**

**ESCUELA TÉCNICA SUPERIOR DE INGENIERÍAS  
AGRARIAS**

MÁSTER UNIVERSITARIO EN FORMACIÓN DEL PROFESORADO DE  
EDUCACIÓN SECUNDARIA, BACHILLERATO, FORMACIÓN PROFESIONAL Y  
ENSEÑANZA DE IDIOMAS. MÓDULO ESPECÍFICO EN TECNOLOGÍA  
AGRARIA, ALIMENTARIA Y FORESTAL.

**Programación didáctica del Módulo  
profesional Alimentación Equilibrada del  
Grado Superior en Dietética y de la UT  
“Formas Alternativas de Alimentación”**

**Autora: Lorena Herrero Gracia**

**Tutora: María Cristina Gil Puente**

**JUNIO 2024**

## ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN.....	4
2. OBJETIVOS DEL TRABAJO .....	9
3. IDENTIFICACIÓN DEL TÍTULO.....	11
3.1 Normativa del perfil profesional del título .....	11
3.2 Competencia general .....	11
3.3 Competencias profesionales .....	11
3.4 Entorno profesional del ciclo.....	13
3.5 Objetivos generales del ciclo.....	13
3.6 Módulos profesionales del ciclo .....	14
4. EL CENTRO .....	16
4.1 Análisis del contexto socioeducativo de centro.....	16
4.2 Oferta educativa del centro.....	17
4.3 Instalaciones .....	18
4.4 Características del alumnado .....	19
4.5 Horario.....	20
4.6 Organización y gestión del centro .....	21
4.7 Documentos básicos del centro .....	23
5. RUTINAS DE PENSAMIENTO .....	26
5.1 Veo-Pienso-Me Pregunto.....	26
5.2 Antes pensaba - Ahora pienso.....	26
6. PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA: MÓDULO ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA	
28	
6.1 Objetivos del módulo .....	28
6.2 Contenidos y distribución temporal.....	28
6.3 Capacidades terminales .....	34

6.4 Metodología.....	34
6.5 Materiales y recursos .....	35
6.6 Evaluación .....	36
6.7 Recuperación .....	40
6.8 Actividades complementarias y extraescolares .....	41
6.9 Atención a la diversidad .....	42
7. PROGRAMACIÓN DE LA UNIDAD DE TRABAJO “FORMAS ALTERNATIVAS DE ALIMENTACIÓN” .....	43
7.1 Identificación de la Unidad de Trabajo.....	43
7.2 Objetivos.....	43
7.3 Unidades de Competencia .....	45
7.4 Contenidos.....	45
7.4.1 Conceptuales.....	45
7.4.2 Actitudinales .....	45
7.4.3 Procedimentales.....	46
7.5 Metodología.....	46
7.6 Actividades .....	46
7.7 Evaluación .....	49
7.7.1 Evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado .....	49
7.7.2 Criterios de evaluación .....	50
8. INSTRUMENTOS PARA LA MEDICIÓN DE LA UTILIDAD Y ACEPTACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA Y LAS RUTINAS DE PENSAMIENTO.....	51
9. PROPUESTA DE INNOVACIÓN .....	53
10. CONCLUSIONES E IMPLICACIONES .....	54
BIBLIOGRAFÍA.....	57
ANEXOS.....	60
ANEXO I: Caso clínico Dieta vegetariana.....	60

ANEXO II: Rúbrica de calificación de las actividades “Veo-Pienso-Me pregunto” .	62
ANEXO III: Rúbrica de calificación de las actividades “Antes pensaba-Ahora pienso” .....	64

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Módulos del Grado Superior en Dietética y su duración.....	15
Tabla 2 Oferta de Ciclos Formativos en el Safa Grial.....	18
Tabla 3 Programación de los contenidos del Módulo Alimentación equilibrada .....	29
Tabla 4 Matriz de resultados de aprendizaje e instrumentos de evaluación .....	38
Tabla 5 Instrumentos de evaluación y porcentajes por Bloques.....	40
Tabla 6 Temporalización actividades UT 14 .....	47
Tabla 7 Porcentajes Bloque 5 .....	50

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Organigrama del Safa Grial .....	22
Figura 2 Ilustración del Veo-Pienso-Me pregunto.....	49

# 1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

En el presente Trabajo Fin de Máster (TFM), se ha elaborado una programación didáctica para el módulo profesional “Alimentación equilibrada” y la unidad de trabajo “Formas Alternativas de Alimentación”, correspondiente al currículo del Ciclo Formativo de Grado Superior en Dietética. La propuesta pedagógica se ha diseñado utilizando el enfoque de pensamiento visible, utilizando las rutinas de pensamiento de la Universidad de Harvard, en concreto las rutinas de pensamiento “Veo-Pienso-Me pregunto” y “Antes pensaba-Ahora pienso”, unas estrategias educativas innovadoras que fomentan el desarrollo crítico y analítico de los estudiantes (PZ’s Thinking Routines Toolbox | Project Zero, n.d.).

El siglo XXI demanda desarrollar competencias en el alumnado vinculadas con el pensamiento crítico, la resolución de problemas y la creatividad. Por ello, enseñar a pensar de forma eficaz debe ser el eje vertebrador de la acción educativa para conseguir que el alumnado desarrolle aprendizajes profundos. Diversas herramientas metodológicas se pueden emplear para conseguir este fin, entre ellas el enfoque del pensamiento visible con las llamadas rutinas de pensamiento(Cañas et al., 2021).

Las rutinas de pensamiento pueden definirse como los procedimientos, procesos o patrones de acción que se utilizan de manera repetitiva para manejar y facilitar el logro de metas o tareas específicas (Ritchhart et al., 2014, p.56). Perkins las define como “patrones sencillos de pensamiento que pueden ser utilizados una y otra vez, hasta convertirse en parte del aprendizaje de la asignatura misma”(Elizondo y Miradabel, 2012, p.7).

Se pueden definir 6 tipos de pensamiento:

1. Observar y describir que hay
2. Construir explicaciones e interpretaciones
3. Razonar con evidencia
4. Establecer conexiones
5. Tener diferentes puntos de vista y perspectivas
6. Captar lo esencial y llegar a conclusiones

Los 6 tipos de pensamiento también llamados el “mapa de la comprensión” desempeñan un papel importante para fomentar la comprensión de nuevas ideas. Si estamos tratando de comprender algo, tenemos que notar sus partes y sus características, ser capaces de

describirlo en detalle y en su totalidad, identificar y dividir algo en sus partes y sus características.

Con el tiempo añadieron otros movimientos de pensamiento adicionales:

7. Preguntarse y hacer preguntas
8. Descubrir la complejidad e ir más allá de la superficie.

La curiosidad y el cuestionamiento para impulsar el aprendizaje son de vital importancia. Estos 8 tipos de pensamiento no son de ninguna manera una lista exhaustiva de todos los tipos de pensamiento que los profesores pueden hacer ser visible en el aula sin embargo son una lista buena y útil con la cual se puede empezar (Ritchhart et al., 2011).

Estas rutinas de pensamiento persiguen desarrollar las capacidades del alumnado, hacer visible el pensamiento y lograr una mayor implicación en el contenido a explorar y fueron desarrolladas en el proyecto “Visible Thinking” del Proyecto Zero. Los investigadores principales más conocidos son David Perkins, Ron Ritchhart y Shari Tishman (Elizondo y Miradabel, 2012).

Dentro del Proyecto Zero podemos encontrar las siguientes categorías: Rutinas de pensamiento básico, Introducción y exploración de ideas, Profundizando en las ideas, Sintetizar y organizar ideas, Investigación de objetos y sistemas, Rutinas de toma de perspectiva, Consideración de controversias, dilemas y perspectivas, Generación de posibilidades y analogías y Exploración de arte, imágenes y objetos (*PZ's Thinking Routines Toolbox* | *Project Zero*, n.d.).

Por otra parte, las rutinas de pensamiento permiten generar pensamientos, razonar y reflexionar, ayudando por lo tanto al alumnado a desarrollar su habilidad e inclinación para pensar y tienen unas características muy concretas:

- Están orientadas hacia una meta y provocan un tipo concreto de pensamiento
- Se han de usar repetidamente en el aula para que lleguen a convertirse en un modo natural de razonar y trabajar los contenidos curriculares de una asignatura.
- Están conformadas por pocos pasos; son breves y sencillas.
- Son fáciles de aprender y de enseñar.
- Son fáciles de utilizar por los alumnos.
- Pueden ser utilizadas en una gran variedad de contextos.
- Se pueden aplicar de manera grupal o individual.

Además, los investigadores del Proyecto Zero encontraron ocho condiciones necesarias para crear una cultura de pensamiento en el aula:

- **Tiempo:** Es esencial dedicar tiempo a la reflexión y el pensamiento en el aprendizaje.
- **Oportunidades:** Brindar experiencias reales, especialmente a través de proyectos, que generen preguntas y motivación para aprender.
- **Rutinas y estructuras:** Proporcionar modelos de pensamiento que los alumnos puedan utilizar de manera autónoma.
- **Lenguaje:** Utilizar verbos que describan el pensamiento, como afirmar, inferir, describir, defender, interrelacionar, comparar, contrastar, ejecutar, crear, según la taxonomía de Bloom.
- **Creación de modelos:** Fomentar el pensamiento visible para que todos sean modelos unos para otros, promoviendo debates y preguntas reflexivas.
- **Interrelación y relaciones:** Respetar y valorar las contribuciones de todos los estudiantes, promoviendo la educación inclusiva.
- **Entorno físico:** Crear un entorno agradable que permita visualizar el pensamiento.
- **Expectativas:** Mantener altas expectativas para todos los estudiantes y transmitir las claramente, en línea con la educación inclusiva y valorando el pensamiento de cada alumno (Elizondo y Miradabel, 2012).

Cuando hacemos visible el pensamiento no solamente tenemos una mirada acerca de lo que el estudiante comprende, sino también acerca de cómo lo está comprendiendo. Sacar a la luz el pensamiento de los estudiantes nos ofrece evidencias de sus ideas, al igual que nos muestra sus concepciones erróneas. Debemos hacer visible el pensamiento, pues esto nos da la información que como docentes necesitamos para planear oportunidades que lleven el aprendizaje de los estudiantes al siguiente nivel y les permita seguir involucrados con las ideas que están explorando. Solo cuando comprendemos qué están pensando y sintiendo nuestros estudiantes podemos utilizar el conocimiento para apoyarlos y mantenerlos involucrados en el propio proceso para de esta manera hacer visible el pensamiento se convierte en el componente continuo de una enseñanza efectiva.

El Harvard Smithsonian Center for Astrophysics ha documentado maravillosamente como la falta de atención del docente hacia el pensamiento de los estudiantes lleva a un

aprendizaje superficial y a concepciones erróneas arraigadas en las ciencias, incluso en estudiantes que han sido exitosos académicamente (Ritchhart et al., 2014).

Esta metodología permite que los alumnos no solo adquieran conocimientos teóricos sobre la alimentación equilibrada, sino que también desarrollen habilidades de pensamiento profundo, facilitando una comprensión más integral y duradera de los conceptos abordados. Además, esta programación didáctica no solo se enfoca en la adquisición de conocimientos, sino también en la formación de profesionales capacitados para aplicar de manera efectiva estos principios en su futura práctica profesional.

En la literatura se pueden encontrar diferentes estudios sobre el resultado de la aplicación de rutinas de pensamiento visible en el aula en diferentes niveles educativos, como, por ejemplo, educación infantil (Marín-Hine et al., 2021), primaria (Dajani, 2016), secundaria (Cutipa, 2022) o bachillerato (Rocafuerte y Andrea, 2020), realizándose diferentes tipos de rutinas. Sin embargo, la aplicación de estas rutinas en la Formación Profesional es un área poco explorada en la literatura, lo que sugiere una escasez o limitación en su implementación.

En el caso específico del Ciclo Formativo de Formación Profesional (FP) de Grado Superior en Dietética (GSD) se han utilizado otras metodologías innovadoras y activas, como la gamificación (Aparicio et al., 2014; Iniesta et al., 2021), el trabajo cooperativo (Elvira-Ceballos, 2015) y el método del caso (Lasa et al., 2013), pero no las rutinas de pensamiento.

El ciclo formativo de grado superior en dietética se beneficiaría significativamente de la implementación de rutinas de pensamiento como "Veo-Pienso-Me pregunto" (*Ver, Pensar, Preguntarse* | *Proyecto Cero*, n.d.-a) ya que en el ámbito de la dietética y la nutrición, es crucial desarrollar un pensamiento crítico y reflexivo, debido a que con frecuencia se enfrentan a mitos y presiones estéticas que pueden desviar el enfoque de la salud. Los profesionales de este sector deben recordar que trabajan con personas, y una mala praxis no solo puede afectar la salud física, sino también la salud mental de los pacientes.

La salud es un fenómeno multifactorial y, como futuros profesionales dedicados a mejorar la salud de las personas, es fundamental evitar el reduccionismo. La metodología de las rutinas de pensamiento fomenta la capacidad de análisis profundo y crítico, permitiendo a los estudiantes cuestionar, reflexionar y tomar decisiones informadas y éticas en su práctica profesional. Esto no solo mejora la comprensión teórica de los conceptos de



alimentación equilibrada, sino que también prepara a los alumnos para enfrentar los desafíos complejos de su futura carrera, promoviendo una práctica dietética integral y holística.

Por otra parte, la evaluación de esta programación didáctica será continua, formativa, integrada, orientada al aprendizaje y compartida porque se considera necesario que tenga estas características para garantizar un aprendizaje efectivo y completo.

La evaluación es continua porque permite un seguimiento constante del progreso de los estudiantes, identificando dificultades a tiempo y permitiendo la implementación de medidas correctivas de manera oportuna. Esto asegura que los estudiantes no acumulen lagunas en su conocimiento y puedan mejorar progresivamente.

Formadora porque se enfoca en el proceso de aprendizaje, fomentando un ambiente en el que los errores son vistos como oportunidades para crecer. Esto ayuda a los estudiantes a desarrollar una mentalidad de crecimiento y a mejorar continuamente sus habilidades y conocimientos.

Integrada porque no depende de la calificación final de una sola prueba si no del cómputo de las diferentes actividades que se van desarrollando más el resultado de la prueba o pruebas(mínimas).

Evaluación orientada al aprendizaje ya que no solo mide el aprendizaje, sino que también guía a los estudiantes, proporcionando orientación sobre cómo mejorar y avanzar en su proceso educativo. Esto es crucial para ayudar a los estudiantes a desarrollar sus habilidades de manera efectiva y a alcanzar sus objetivos de aprendizaje.

Finalmente, la evaluación compartida involucra tanto a los estudiantes como a los profesores en el proceso de evaluación. Esto fomenta la autoevaluación y la reflexión crítica, promoviendo una mayor responsabilidad y autonomía en el aprendizaje de los estudiantes. Esta colaboración entre estudiantes y profesores en el proceso de evaluación también ayuda a asegurar que las evaluaciones sean justas y precisas (Pérez Pueyo et al., 2017).

## 2. OBJETIVOS DEL TRABAJO

A continuación, se presentan los objetivos del presente trabajo. Estos objetivos guiarán su desarrollo y establecerán las bases para evaluar la efectividad de la propuesta educativa.

El objetivo general es diseñar una programación didáctica para el módulo “Alimentación equilibrada”, correspondiente al título de Técnico Superior en Dietética, así como para la Unidad de Trabajo “Formas alternativas de alimentación” perteneciente a dicho módulo profesional.

Los objetivos específicos del trabajo son los siguientes:

- Utilizar el enfoque de pensamiento visible, a través de las rutinas de pensamiento, en concreto de las rutinas de pensamiento “Veo-Pienso-Me pregunto” y “Antes pensaba-Ahora pienso”, en la programación de la UT “Formas alternativas de alimentación” para lograr un aprendizaje más significativo y profundo.
- Crear una programación didáctica que sea práctica, versátil, eficaz y viable para la enseñanza del módulo "Alimentación equilibrada" y la unidad de trabajo "Formas alternativas de alimentación", asegurando así una experiencia educativa enriquecedora y adaptable a las distintas modalidades de aprendizaje y contextos educativos.
- Proponer métodos para medir la utilidad de la rutina para:
  - “Veo-Pienso-Me pregunto”
    - Clarificar, sintetizar y afianzar conceptos.
    - Aumentar el pensamiento crítico y reflexivo.
    - Valorar el grado de aceptación de este tipo de actividades por parte del alumnado.
  - “Antes pensaba-Ahora Pienso”
    - Reflexionar sobre lo que piensan o saben sobre un tema
    - Identificar como sus ideas han cambiado
    - Valorar el grado de aceptación de este tipo de actividades por parte del alumnado.
- Objetivos de la evaluación:
  - Mayor responsabilidad y autonomía de los estudiantes en el aprendizaje
  - Promover un aprendizaje colaborativo y reflexivo

- Desarrollo de análisis crítico y autocrítica
- Mejora en el clima del aula y en la resolución de problemas
- Seguimiento constante del progreso de los estudiantes y la detección temprana de dificultades.
- Aprendizaje integral
- Orientar proporcionando guía y Feedback
- Evaluaciones más justas y precisas

### **3. IDENTIFICACIÓN DEL TÍTULO**

- Título: Técnico superior en dietética
- Nivel: Formación Profesional de Grado Superior.
- Duración: 2000 horas.
- Familia Profesional: Sanidad

#### **3.1 Normativa del perfil profesional del título**

El perfil profesional del título viene regulado por:

- Título: REAL DECRETO 536/1995, de 7 de abril (BOE de 2 de junio)
- Currículo: REAL DECRETO 548/1995, de 7 de abril (BOE de 2 de junio)

#### **3.2 Competencia general**

La competencia general para el título de Técnico Superior en Dietética, según el Real Decreto 536/1995 es:

“Elaborar dietas adaptadas a personas y/o colectivos y controlar la calidad de la alimentación humana, analizando sus comportamientos alimentarios y sus necesidades nutricionales; programar y aplicar actividades educativas que mejoren los hábitos de alimentación de la población, bajo la supervisión correspondiente”.

#### **3.3 Competencias profesionales**

Las competencias profesionales, al igual que la competencia general, vienen recogidas en el Real Decreto 536/1995 y son las siguientes:

- a) Identificar las necesidades nutricionales de la población en general, elaborando dietas adaptadas a los mismos y realizar su seguimiento.
- b) Elaborar dietas adaptadas a personas y/o colectivos con patologías específicas, interpretando y siguiendo las prescripciones médico-dietéticas y realizar el seguimiento de las mismas.
- c) Determinar la calidad alimentaria e higiénico-sanitaria de los alimentos aplicando técnicas analíticas sencillas, interpretar resultados analíticos e informar, elaborando y/o proponiendo medidas correctoras.
- d) Controlar la conservación, manipulación y transformación de alimentos de consumo humano, detectando los riesgos para la salud y proponiendo medidas correctoras de los mismos.

- e) Evaluar la influencia que los hábitos alimentarios y el estado nutricional de las personas tienen sobre la salud/enfermedad, explicando los aspectos preventivos, asistenciales y rehabilitadores.
- f) Prevenir los riesgos laborales asociados, tanto personales como de las instalaciones, aplicando medidas de higiene y de protección.
- g) Participar en el diseño y aplicar, a su nivel, programas y estrategias de promoción de la salud para promover actitudes y hábitos preventivos e higiénico-sanitarios en la población.
- h) Mantener la funcionalidad y mejorar el rendimiento de la unidad/gabinete de trabajo cuidando, a su nivel, de los aspectos organizativos, humanos, materiales y funcionales de la misma.
- i) Participar en la puesta a punto de nuevas técnicas, en proyectos de investigación y en programas de formación continuada, así como proponer medidas relacionadas con la eficiencia y la seguridad en el trabajo.
- j) Organizar y/o programar, a su nivel, el trabajo de la unidad/gabinete, adaptando procedimientos, produciendo información o instrucciones, previendo, asignando o distribuyendo tareas, recursos y materiales.
- k) Realizar, a su nivel, la gestión de la unidad/gabinete, gestionando el fichero de pacientes/clientes, la adquisición, almacenamiento, reposición y mantenimiento del instrumental y material, y obteniendo los informes técnicos y resúmenes de actividades.
- l) Valorar la interrelación de las personas con los estados de salud/enfermedad y precisar sus aspectos asistenciales, preventivos y rehabilitadores.
- m) Colaborar con los miembros del equipo de trabajo en el que está integrado, asumiendo sus responsabilidades, cumpliendo los objetivos asignados y manteniendo el flujo de información adecuado.
- n) Poseer una visión general e integrada del área sanitaria en la que se inscribe su campo ocupacional en sus aspectos organizativos, funcionales y administrativos.
- o) Adaptarse a las nuevas situaciones laborales generadas como consecuencia de innovaciones tecnológicas y organizativas introducidas en su área laboral.
- p) Responder ante las contingencias, planteando posibles soluciones y resolviendo los problemas surgidos en la realización del trabajo.

### **3.4 Entorno profesional del ciclo**

A continuación, se enumeran las ocupaciones y puestos de trabajo tipo más relevantes, recogidas por la normativa, que podrían ser desempeñados adquiriendo la competencia profesional definida en el perfil del título:

- Dietista.
- Técnico en dietética y nutrición.
- Responsable de alimentación en empresas de catering.
- Técnico en higiene de los alimentos.
- Consultor en alimentación.
- Educador sanitario.

### **3.5 Objetivos generales del ciclo**

Los objetivos generales de las enseñanzas correspondientes al Grado Superior en Dietética vienen recogidos en el Real Decreto 536/1995, de 7 de abril, por el que se establece el título de Técnico Superior en Dietética y se fijan sus enseñanzas mínimas. A continuación, citare dichos objetivos:

- a) Determinar qué medidas antropométricas hay que obtener de los pacientes/clientes, para valorar el estado nutricional de los individuos.
- b) Efectuar los cálculos necesarios para obtener el valor de los índices de masa corporal, superficie corporal y gasto energético basal de las personas.
- c) Proponer dietas equilibradas que satisfagan las diferentes situaciones fisiológicas de las personas, gustos, hábitos y posibilidades de los mismos.
- d) Esquematizar los cambios y transformaciones que sufren los alimentos durante su tránsito por el aparato digestivo.
- e) Relacionar las repercusiones nutricionales que, sobre el organismo, producen los principales procesos fisiopatológicos, en función de sus características etiopatogénicas.
- f) Adaptar propuestas dietéticas equilibradas, a partir de prescripciones de ingesta, para diferentes tipos de procesos patológicos y en función de las características fisiopatológicas del individuo.
- g) Obtener adecuadamente muestras de alimentos y disponer su preparación para el envío al laboratorio de análisis, en condiciones idóneas para su posterior procesamiento

- h) Comprender la importancia de los microorganismos, como responsables de las alteraciones y/o transformaciones que sufren los alimentos, y su potencial como agentes patógenos para los alimentos y la salud de las personas.
- i) Valorar la influencia que los hábitos alimentarios y el estado nutricional de las personas tienen sobre la salud/enfermedad, explicando los aspectos preventivos, asistenciales y rehabilitadores.
- j) Explicar las transformaciones y alteraciones, en la calidad nutritiva de los alimentos, que sufren durante los procesos de conservación y elaboración más frecuentes de los alimentos de consumo humano.
- k) Interpretar los procesos a través de los cuales el organismo asimila y transforma los nutrientes para el desarrollo del cuerpo humano.
- l) Programar y desarrollar actividades de promoción de la salud, elaborando los materiales necesarios para cubrir los objetivos previstos en las campañas o programas sanitarios.
- m) Utilizar programas informáticos de ayuda a la elaboración/adaptación de dietas equilibradas para personas o colectivos sanos/enfermos.
- n) Comprender el marco legal, económico y organizativo que regula y condiciona la prestación de servicios sanitarios, identificando los derechos y obligaciones que se derivan de las relaciones en el entorno de trabajo, así como los mecanismos de inserción laboral.

### **3.6 Módulos profesionales del ciclo**

Los módulos profesionales del Ciclo Formativo de Grado Superior en Dietética, que conducen a la obtención del título de Técnico Superior en Dietética, están especificados en el Anexo I del Real Decreto 548/1995, de 7 de abril, que establece el currículo. Este decreto detalla los contenidos mínimos y la duración de cada módulo. En la Tabla 1 se presentan estos módulos profesionales junto con su duración correspondiente.

*Tabla 1 Módulos del Grado Superior en Dietética y su duración*

Primer curso	
Módulos	Duración (horas)
Organización y gestión del área de trabajo asignada en la unidad/gabinete de dietética	95
Alimentación equilibrada	320
Control alimentario	190
Fisiopatología aplicada a la dietética	225
Relaciones en el entorno de trabajo	65
Formación y orientación laboral	65
Segundo curso	
Módulos	Duración (horas)
Dietoterapia	240
Microbiología e higiene alimentaria	240
Educación sanitaria y promoción de la salud	160
Formación en centro de trabajo	400
TOTAL	2000



## **4. EL CENTRO**

Aunque la propuesta del presente trabajo es extrapolable y adaptable a cualquier centro, para su desarrollo nos centraremos en el Instituto Safa Grial de Valladolid, ubicado en la calle Ruiz Hernández, que es la sede principal donde se imparten los Ciclos Formativos.

El Colegio Safa Grial de Valladolid es un centro educativo de naturaleza privada concertada, de carácter confesional católico y cuya oferta abarca todos los niveles educativos.

### **4.1 Análisis del contexto socioeducativo de centro**

El alumnado del Centro de Bachillerato y Ciclos Formativos del Colegio Safa-Grial es rico y variado, con predominio de mujeres y una alta tasa de ocupación en estos niveles educativos. La procedencia geográfica, social y académica de los estudiantes es muy heterogénea, dada la naturaleza de estos estudios y la posibilidad de opción de centros, lo que a su vez genera un clima carente de conflictos como regla general.

Muchos de los alumnos de bachillerato tienen el domicilio cercano al centro, proceden mayoritariamente de Valladolid, en concreto de los barrios de Pilarica y Pajarillos, así como de Delicias. Hay una gran variedad porque se reciben alumnos de unos veinte centros escolares diferentes.

Por su parte, los alumnos que cursan Ciclos Formativos debido a que no hay tantos centros que impartan estas enseñanzas llegan, no sólo de la ciudad, sino de otras poblaciones de Valladolid, como Medina del Campo, Tordesillas, Tudela, Laguna, etc. y de Palencia.

Sólo excepcionalmente han existido alumnos con necesidades educativas especiales en dichos niveles. El comportamiento general de los estudiantes es bueno, de gran nivel colaborativo con el centro.

El modelo predominante es el de la familia surgida a finales de los años 70, con uno o dos hijos, pero podemos encontrar otro tipo de uniones caracterizadas por la ausencia de algún rasgo definidor de la familia. La incidencia del divorcio es creciente y afecta a todos los niveles educativos.

Respecto a las circunstancias sociofamiliares de los alumnos, los datos recogidos en las fichas de los alumnos no permiten especificar estas circunstancias, y lo que se conoce es a través de las tutorías personales realizadas con ellos. Existen algunas familias con padres/madres separados y otras en las que ambos miembros del matrimonio se

encuentran en situación de desempleo o jubilación anticipada. Sin embargo, no se tienen datos sobre la influencia de estas situaciones en el alumno. Otro aspecto importante es el hecho de ser hijo único o tener hermanos. En este sentido, hay una mayoría de alumnos con un hermano.

Las familias de Safa son de perfil medio y medio bajo, formadas predominantemente por obreros y profesionales autónomos, con formación académica básica o media, con una situación socioeconómica que no presenta grandes obstáculos al aprendizaje de los hijos y en las que generalmente se ha incorporado la mujer al ritmo del mundo laboral exterior al hogar. En los últimos 10 años este perfil ha evolucionado hacia un perfil medio-medio sin dejar de recibir familias de diversa extracción social. En Grial el perfil es más heterogéneo, encontrando mayor número de familias con formación académica media o superior. La situación familiar de los alumnos de Grado básico es muy compleja y con problemáticas muy diversas. Como rasgo característico del ambiente familiar, aparece mayoritariamente un deficitario clima de exigencia y de austeridad, que tiende a configurar un estilo súper protector de educación familiar con incidencia negativa en el rendimiento educativo escolar.

Además, año a año el número de alumnos procedentes de núcleos familiares monoparentales y de familias inmigrantes va aumentando. La inmigración tiene una influencia estable en el centro. Predominan los alumnos hispanos (Ecuador, Venezuela, Colombia, Santo Domingo, Argentina, Brasil). Cuentan también con alumnos procedentes de la Europa del este (Bulgaria, Moldavia) y del mundo musulmán (Marruecos). En los últimos 2 años han acudido al centro también algunos alumnos orientales (China) y africanos. No han presentado dificultad alguna en su integración.

#### **4.2 Oferta educativa del centro**

Como ya se mencionó anteriormente, el Safa Grial oferta todos los niveles educativos. Centrándose en los Ciclos Formativos, la oferta educativa del centro se muestra en la tabla 2:

*Tabla 2 Oferta de Ciclos Formativos en el Safa Grial*

Oferta educativa		
Grado Básico	Grado Medio	Grado Superior
Servicios Administrativos	Cuidados Auxiliares de Enfermería Farmacia y Parafarmacia	Administración y Finanzas Dietética Laboratorio Clínico y Biomédico

### 4.3 Instalaciones

El colegio Safa-Grial presenta 3 localizaciones geográficas en la ciudad. Una es la de Infantil y Primaria, otra la de Secundaria obligatoria y una tercera para Bachillerato y Ciclos formativos. Esta última parte del colegio, que es en la que nos centraremos, tiene una única entrada por la calle Ruiz Hernández y está distribuido en tres pabellones:

- Pabellón A: destinado tanto a alumnos de Bachillerato, como de Ciclos Formativos; consta de cuatro plantas y posee un Aulario, un Aula de Dibujo y un Laboratorio de Ciencias, el resto son espacios administrativos, sala de profesores y despachos.
- Pabellón B: cuenta con una única planta y es donde encontramos espacios comunes como la Biblioteca, el Salón de actos, una capilla, aulas de estudio-tutoría, dos aulas de informática, gimnasio y vestuario.
- Pabellón C: con 5 plantas, acoge exclusivamente a alumnos de Ciclos Formativos y Formación Profesional Básica. Cuenta con diversas aulas, laboratorios, un despacho para el Orientador y una Sala de profesores.

Este centro se encuentra situado a 10 minutos de la parte destinada a Infantil, Primaria y Secundaria, donde se ubican los servicios centrales: la Dirección General y la Administración.

La sede de Bachillerato y Ciclos formativos está situada en el centro de la ciudad, junto al edificio histórico de la Universidad en un ambiente donde no se dan especiales

conflictos sociales, laborales o políticos que puedan condicionar la labor educativa aunque la presencia de familias inmigrantes y minorías étnicas sigue existiendo.

El entorno cultural en el que está enclavado el centro facilita la participación en las ofertas formativas de las distintas entidades, especialmente el Ayuntamiento, la Fundación municipal de Deportes, Bibliotecas públicas, el Teatro Calderón, etc., así como de los distintos museos públicos y privados de la ciudad. De ellas participa oportunamente el centro.

Sin embargo, se percibe que existe una disparidad significativa entre los valores y estilo de vida transmitidos por el entorno y el modelo educativo del colegio. Por ello, el colegio se esfuerza por ofrecer oportunidades formativas a las que, de otro modo, accedería difícilmente el alumnado.

Además, la céntrica ubicación del Centro facilita el acceso a diversas líneas de autobús urbano que conectan con los distintos barrios de la ciudad.

Por otra parte, el centro goza de la proximidad del Campus universitario que favorece las expectativas de estudio. Está muy cerca también el Hospital clínico Universitario. Sin embargo, el entorno en el que está situado geográficamente el centro no se corresponde con el entorno del que proceden los alumnos ya que los jóvenes tienen diversas procedencias tanto geográficas como sociales y académicas.

Como mencionábamos en el punto anterior reciben tanto alumnos de la ciudad, sin que se pueda concretar el entorno geográfico, como de las provincias de Valladolid (Medina del Campo, Tordesillas, Tudela de Duero, Laguna de Duero, ETC.) y Palencia. Esta circunstancia condiciona la posibilidad de que el colegio actúe desde referentes valorativos homogéneos. En general se puede afirmar que su alumnado pertenece a un extracto social de clase media.

Por otro lado, la dimensión industrial y empresarial de Valladolid, constituye otro recurso didáctico importante para el centro. Para la realización de las prácticas de FP mantienen relación con más de 150 empresas, de distintos sectores, especialmente del sanitario y financiero.

#### **4.4 Características del alumnado**

Me centraré en las características del alumnado del primer curso del grado superior en dietética, al cual se imparte el módulo de Alimentación Equilibrada. En total, son 27

alumnos. El aula presenta una composición diversa, equilibrada en términos de género. La mayoría de los estudiantes llega puntualmente a clase con una actitud positiva, aunque se percibe cierto desánimo y falta de motivación en algunos. A pesar de ello, el clima en el aula es mayormente positivo, con una participación activa.

Los intereses en la clase son variados. Algunos, especialmente varones, muestran un marcado interés en la nutrición deportiva, ya sea como complemento a su trabajo como entrenadores en el gimnasio o para carreras como Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (CAFD). Otro segmento ve el grado como una vía para acceder a estudios superiores en áreas como enfermería o medicina. Además, varios estudiantes compaginan sus estudios con el trabajo. La diversidad de situaciones es evidente, con algunos que han cursado un Grado Medio anteriormente, otros provenientes de bachillerato, algunos con planes de seguir estudiando una carrera y otros que solo buscan el grado como complemento a sus estudios.

También se observa la presencia de alumnos extranjeros en el aula, alrededor de 5 o 6. En cuanto a las relaciones entre compañeros, prevalece un buen compañerismo en general. No obstante, se han registrado conflictos entre algunos estudiantes, especialmente entre un chico y ciertas alumnas, que han requerido la intervención de la tutora.

#### **4.5 Horario**

El horario del Instituto Safa Grial consiste en clases de 50 minutos de duración, con un intervalo de descanso de 5 minutos entre cada clase, además de un recreo de treinta minutos, programado de 10:40 a.m a 11:10 a.m. El módulo de Alimentación Equilibrada comprende un total de 10 horas semanales, distribuidas según el siguiente horario:

Lunes:

12:05-12:55: Alimentación Equilibrada (1º Dietética) A33

13:00-13:50: Alimentación Equilibrada (1º Dietética) A33

Martes:

13:00-13:50: Alimentación Equilibrada (1º Dietética) A33

13:55-14:45: Alimentación Equilibrada (1º Dietética) A33

Miércoles:

9:50-10:40: Alimentación Equilibrada (1º Dietética) A33

13:00-13:50: Alimentación Equilibrada (1º Dietética) A33

Jueves:

11:10-12:00: Alimentación Equilibrada (1º Dietética) A33

12:05-12:55: Alimentación Equilibrada (1º Dietética) A33

Viernes:

9:50-10:40: Alimentación Equilibrada (1º Dietética) A33

11:10-12:00: Alimentación Equilibrada (1º Dietética) A33

#### **4.6 Organización y gestión del centro**

El Colegio Safa-Grial cuenta con una peculiar organización y estructura con dos rasgos diferenciadores y especiales:

El Equipo Directivo está constituido por una Directora general y tres Directoras pedagógicas –una para Primaria, otra para Secundaria y una tercera para Bachillerato y Ciclos Formativos-, la Jefa de Estudios de Bachillerato y Ciclos Formativos y las Coordinadoras de Pastoral. Sus funciones aparecen recogidas en la Programación General Anual y vienen a reproducir lo dispuesto en la normativa estatal y autonómica.

Otra característica de este centro es la ausencia de departamentos y de proyecto curricular en los Ciclos Formativos: el artículo 11 del Decreto 49/2010, establece que los Centros concertados contarán con los órganos de coordinación necesarios para garantizar la formación integral y de calidad, sin exigir la formación de Departamentos. Así pues, en el Colegio Safa-Grial no existen Departamentos didácticos ni un Proyecto Curricular para el nivel educativo de Formación Profesional; cada profesor organiza sus asignaturas o módulos de forma independiente, elaborando sus programaciones de forma autónoma y, eso sí, respetando el principio de homogeneización de las mismas que exige el equipo directivo.

Respecto a los Órganos de Gobierno, participación y gestión del Colegio Safa-Grial, son los siguientes:

- Los órganos unipersonales de gobierno y gestión son el Director General, el Director Pedagógico, la Jefatura de Estudios, el Coordinador General de Etapa, el Coordinador General de Pastoral y el Administrador.

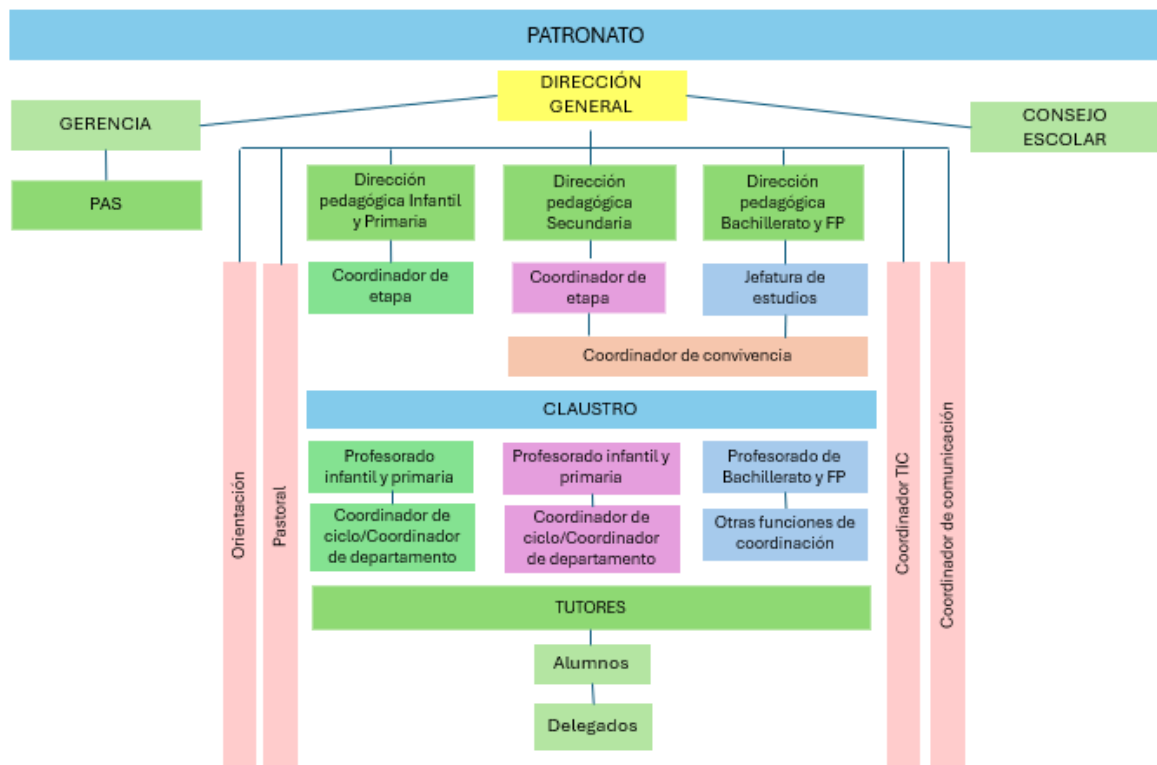
- Los órganos colegiados de gobierno y gestión son todos los mencionados en el punto anterior más el Equipo de Pastoral.
- Los órganos colegiados de participación y gestión son el Consejo Escolar y su Sección de Enseñanzas Concertadas.

Respecto al Equipo de Pastoral está formado por las siguientes personas: el Coordinador General de Pastoral, los Directores Pedagógicos, las Jefaturas de Estudios, los Coordinadores Generales de Etapa, los Coordinadores de Pastoral de etapas o niveles, los responsables últimos de las actividades pastorales, un representante de los grupos de acción pastoral, un representante de los tutores y un representante de los padres. Sus competencias son: proponer las líneas de acción evangelizadora del Centro, planificar las actividades pastorales, colaborar con el profesorado de Religión, responsabilizarse de los grupos de fe y extender la acción pastoral hacia las familias.

Asimismo, existe una Comisión de Coordinación Pedagógica, compuesta por la totalidad del profesorado, pero que funciona por etapas educativas, a excepción de la de pastoral y convivencia.

El organigrama del Safa-Grial sería el que se muestra en la Figura 1:

*Figura 1 Organigrama del Safa Grial*



Fuente: Elaboración propia en base al PEC del Colegio Safa-Grial, 2024.

#### 4.7 Documentos básicos del centro

El funcionamiento, características y naturaleza de los Centros Educativos españoles, públicos o privados, viene regulado por una serie de documentos que fijan el marco de acción de los mismos. Son los denominados “Documentos institucionales del Centro Educativo”, entre los que se encuentran el Proyecto Educativo del Centro, las Programaciones Didácticas, la Programación General Anual, las memorias, y el Reglamento de Régimen Interior.

• **El Proyecto Educativo del Centro (PEC)** del Safa- Grial recoge las características de su entorno, del centro, su situación, referencias históricas, estructura, niveles educativos, características de la comunidad educativa, el equipo docente, las familias, los alumnos, administración y servicios, organigrama, ideario (objetivos), finalidades y prioridades.

Como colegio católico su proyecto educativo está fundamentado en la **antropología cristiana** que se caracteriza por:

CONSIDERAR al hombre como persona, creado a imagen y semejanza de Dios, libre y responsable.

ACENTUAR la personalidad de irse perfeccionando como persona humana, día a día, a lo largo de toda la vida. Así, desde la educación se ofrece la posibilidad de ayudar a cada uno a desarrollar libremente su personalidad, tendiendo a la verdad, al bien y a la belleza.

PROPONER un modelo de persona que busca configurarse con la imagen de hombre perfecto, Jesucristo, que revela al hombre su dignidad y grandeza de hijo de Dios y le invita a vivir los valores de su Reino.

Por otra parte su **ideario** es:

- Valores democráticos
- Participación
- Aprender a aprender
- Reconocimiento de la función docente
- Mejora continua
- Libertad cristiana y de conciencia
- Estilo cristiano



- Diálogo fe, cultura y vida
- Educación personalizada
- Pedagogía integral
- Ambiente de familia

Y por otro lado sus **prioridades** son las siguientes:

- Incorporación crítica a las programaciones curriculares de las actuales vigencias culturales y sociales presentes en la vida diaria de los alumnos en su entorno.
- Revisar la labor de orientación personal y de acompañamiento de las tutorías, hola para proporcionar a los alumnos la perspectiva del sentido y de la vocación.
- Incrementar el espíritu y la práctica del trabajo en equipo de los docentes, hoy de manera que se lleve a cabo una programación de actividades y de estrategias, una ejecución y una evaluación coordinada y permanente de las labores educativas en torno a dichos objetivos.
- Revisión y renovación de propuestas de encuentro, profundización y compromiso cristiano para los miembros de la comunidad educativa
- Revisión y renovación de espacios de encuentro y de colaboración entre padres y educadores para armonizar las acciones educativas.

• **La programación general de centro (PGA)** es un instrumento básico de planificación y organización del centro. En el caso del Safa- Grial, contiene su propuesta organizativa y curricular el cual elaboran con carácter anual como concreción del proyecto educativo y de la propuesta curricular para garantizar el desarrollo coordinado de todas las actividades educativas, el correcto ejercicio de las competencias de los órganos de gobierno y la participación de todos los sectores de la comunidad escolar.

Forma parte de la Programación General Anual: el Documento de Organización del Centro (DOC) y el Proyecto Educativo (PEC) con todos los planes y/o proyectos que lo integran.

Los **anexos** que contiene la PGA del Safa-Grial son:

- Programa de actividades de formación permanente del profesorado.
- Plan de lectura de centro.

- Plan de actividades del Departamento de Orientación.
- Plan de orientación académico-profesional (POAP)
- Reglamento de régimen interior.
- Plan de refuerzo y recuperación.
- Plan de convivencia.
- Plan de atención a la diversidad
- Plan de acción tutorial
- Plan pastoral
- DOC

• **Propuesta curricular de los ciclos formativos** es un documento en el cual se recoge la oferta formativa de grados detallando sus módulos, decisiones de carácter general sobre métodos pedagógicos y didácticos, evaluación, organización de espacios y horarios y criterios de selección de materiales de desarrollo curricular entre otros.

Además recoge sus **valores**:

- Compromiso
- Espíritu crítico
- Cultivo del esfuerzo
- Espíritu de servicio
- Búsqueda de la mejora continua y la excelencia
- Trabajo en equipo
- Gusto por el orden, la armonía y el trabajo bien hecho
- Accesibilidad y cercanía
- Ambiente alegre y familiar

## **5. RUTINAS DE PENSAMIENTO**

Durante el curso se utilizarán dos rutinas de pensamiento: “Veo-Pienso-Me pregunto” y “Antes pensaba - Ahora Pienso”.

### **5.1 Veo-Pienso-Me Pregunto**

Es una rutina que se centra en la reflexión mediante la observación, presentando y explorando la información. La rutina se divide en tres pasos. En el primer paso, "Ver", los estudiantes dedican unos minutos a observar en silencio, prestando atención a los detalles de lo que ven, sin entrar en reflexiones o conclusiones. En el segundo paso, "Pensar", después de haber tomado nota detalladamente de lo que se les ha presentado, que puede ser una imagen, un grupo de imágenes, un objeto o un video, y habiendo observado minuciosamente, comenzarán a interpretar qué piensan sobre ello, qué les sugiere, expresando sus opiniones, creencias y reflexiones. Este ejercicio finaliza con el último paso, "Preguntarse", en el que, después de los pasos anteriores, tienen una reflexión y análisis lo suficientemente amplios como para empezar a formular preguntas sobre ello. Estas preguntas que se plantean los alumnos los lleva a descubrir nuevas perspectivas, promueven un pensamiento más profundo y explorar nuevas áreas.

Los movimientos de pensamiento que trabaja esta rutina son: Observar y describir que hay, construir explicaciones e interpretaciones, tener diferentes puntos de vista y perspectivas, preguntarse y hacer preguntas y descubrir la complejidad e ir más allá de la superficie. (*Ver, Pensar, Preguntarse* | *Proyecto Cero*, n.d.-b)

### **5.2 Antes pensaba - Ahora pienso**

Esta rutina ayuda a los estudiantes a reflexionar sobre su pensamiento acerca de un tópico o tema y explorar cómo y por qué el pensamiento ha cambiado. Esta rutina puede ser útil para consolidar nuevos aprendizajes, a medida que

los estudiantes identifican sus nuevas comprensiones, opiniones y creencias. Al examinar y explicar cómo y por qué su pensamiento ha cambiado, los estudiantes desarrollan sus habilidades de razonamiento y reconocen relaciones de causa y efecto.

Esta rutina se utilizará después de leer nueva información, ver una película, escuchar a un orador, una clase magistral, experimentar algo nuevo, tener una discusión en el aula o completar una unidad de estudio.

La rutina consta de dos pasos:

1. Antes pensaba: los estudiantes expresarán sus ideas iniciales o lo que pensaban antes de lo dado/estudiado/visto/discutido.
2. Ahora pienso: los alumnos plasmarán sus nuevos conocimientos, creencias, pensamientos, opiniones o ideas respecto a lo dado/estudiado/visto/discutido.

Al empezar a usar la rutina, se explicará a los estudiantes que el propósito de esta rutina es ayudarlos a reflexionar sobre su pensamiento acerca del tópico e identificar cómo sus ideas han cambiado a lo largo del tiempo. Por ejemplo, de la siguiente manera:

Cuando empezamos a estudiar \_\_\_\_\_, todos vosotros/as teníais ideas iniciales de lo que se trataba. En pocas frase quiero que escribais qué pensabais antes acerca de \_\_\_\_\_. Pensadlo durante unos minutos y luego completad la frase “Antes pensaba...”

Ahora, quiero que penséis cómo vuestras ideas acerca de \_\_\_\_\_ han cambiado como resultado de lo que hemos estudiado/hecho/discutido. Luego en pocas frases escribid lo que ahora pensáis acerca de \_\_\_\_\_. Comenzad vuestras frases con “Ahora pienso...”

Al principio se pedirá que comparta todo el grupo sus respuestas para impulsarlos a dar explicaciones. Una vez que los estudiantes se acostumbren a explicar su pensamiento, se les pedirá que lo compartan en pequeños grupos o en pareja.

Los movimientos de pensamiento que promueve esta rutina son: Construir explicaciones e interpretaciones, razonar con evidencia, establecer conexiones, tener diferentes puntos de vista y perspectivas, preguntarse y hacer preguntas y descubrir la complejidad e ir más allá de la superficie. (*Solía Pensar... Ahora Pienso... | Proyecto Cero, n.d.*)

## **6. PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA: MÓDULO ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA**

### **6.1 Objetivos del módulo**

De los catorce objetivos generales enumerados en el Real Decreto 536/1995 del CFGS en Dietética, seis están específicamente vinculados con el módulo profesional "Alimentación equilibrada". Estos objetivos, identificados como a), b), c), f), i) y m), se detallan a continuación:

- a) Determinar qué medidas antropométricas hay que obtener de los pacientes/clientes, para valorar el estado nutricional de los individuos.
- b) Efectuar los cálculos necesarios para obtener el valor de los índices de masa corporal, superficie corporal y gasto energético basal de las personas.
- c) Proponer dietas equilibradas que satisfagan las diferentes situaciones fisiológicas de las personas, gustos, hábitos y posibilidades de los mismos.
- f) Adaptar propuestas dietéticas equilibradas, a partir de prescripciones de ingesta, para diferentes tipos de procesos patológicos y en función de las características fisiopatológicas del individuo.
- i) Valorar la influencia que los hábitos alimentarios y el estado nutricional de las personas tienen sobre la salud/enfermedad, explicando los aspectos preventivos, asistenciales y rehabilitadores.
- m) Utilizar programas informáticos de ayuda a la elaboración/adaptación de dietas equilibradas para personas o colectivos sanos/enfermos.

### **6.2 Contenidos y distribución temporal**

Esta programación didáctica se compone de 6 bloques y 17 unidades de trabajo. La temporalización y reparto de contenidos se presentan en la Tabla 3:

Tabla 3 Programación de los contenidos del Módulo Alimentación equilibrada

Bloque temático	Unidades de trabajo	Temporalización	
		Horas	Nº de Eval
<b>BLOQUE 1: FUNDAMENTOS DE LA NUTRICIÓN HUMANA</b>	UT 1. Introducción a la Nutrición Humana. <ul style="list-style-type: none"> <li>Definición de nutrición. Conceptos relacionados.</li> <li>Principales componentes de la dieta.</li> <li>Importancia de una alimentación equilibrada.</li> </ul>	4	1ª
	UT 2. Energía y Metabolismo. <ul style="list-style-type: none"> <li>Termodinámica y Bioenergética: obtención de energía en los organismos vivos. Transformaciones energéticas celulares.</li> <li>Determinación del gasto energético: calorimetría, metabolismo basal, balance energético y regulación.</li> <li>Papel biológico de los alimentos: principio de isodinamia, digestibilidad y acción dinámico-específica.</li> </ul>	11	1ª
<b>BLOQUE 2: PRINCIPIOS INMEDIATOS: MACRONUTRIENTES Y MICRONUTRIENTES</b>	UT 3. Glúcidos, Lípidos y Proteínas. <ul style="list-style-type: none"> <li>Glúcidos: clasificación, metabolismo, funciones y necesidades.</li> <li>Lípidos: clasificación, metabolismo funciones y necesidades.</li> <li>Proteínas: clasificación, metabolismo funciones y necesidades.</li> </ul>	30	1ª
	UT 4. Vitaminas y Minerales.	20	1ª

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vitaminas: clasificación, metabolismo, funciones y necesidades.</li> <li>• Minerales: clasificación, metabolismo, funciones y necesidades.</li> <li>- Macronutrientes (Mg, Ca, P, Fe, F, I, S): metabolismo, funciones y necesidades.</li> <li>- Micronutrientes (Mn, Cu, Se, Co, Zn, Cr, Mo): metabolismo, funciones y necesidades.</li> </ul>		
	<p>UT 5. Agua, Electrolitos y Fibra.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Agua: clasificación, metabolismo, funciones y necesidades. Elementos minerales</li> <li>• Electrolitos</li> <li>• Fibra alimentaria: clasificación, funciones, metabolismo y necesidades</li> <li>• Interacciones entre nutrientes y su impacto en la salud.</li> </ul>	13	1ª
	<p>UT 6. Procesos Digestivos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mecanismos de la secreción ácida. Estímulo e inhibición de la secreción ácida. Secreción intestinal.</li> <li>• Procesos digestivos intestinales y absorción de nutrientes.</li> <li>• Defecación, composición de las heces y su importancia diagnóstica.</li> </ul>	10	1ª
<p><b>BLOQUE 3: CARACTERÍSTICAS BROMATOLÓGICAS DE LOS ALIMENTOS</b></p>	<p>UT 7. Bromatología de los alimentos de origen animal.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carnes.</li> <li>• Pescados.</li> </ul>	30	1ª

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crustáceos y moluscos.</li> <li>• Leche y derivados.</li> <li>• Huevos y derivados.</li> </ul>		
	<p>UT 8. Bromatología de los alimentos de origen vegetal.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Legumbres, frutos secos y tubérculos.</li> <li>• Hortalizas, verduras, frutas y derivados.</li> <li>• Cereales y derivados.</li> </ul>	15	1ª y 2ª
	<p>UT 9. Características bromatológicas de otros grupos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aceites y grasas.</li> <li>• Edulcorantes naturales.</li> <li>• Condimentos y especias.</li> <li>• Aguas. Bebidas estimulantes, alcohólicas y no alcohólicas.</li> <li>• Alimentos ecológicos, funcionales, y transgénicos.</li> </ul>	25	2ª
<p><b>BLOQUE 4: NECESIDADES, RECOMENDACIONES Y EVALUACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL</b></p>	<p>UT 10. Necesidades y Recomendaciones Nutricionales.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aportes dietéticos recomendados: elaboración de recomendaciones y utilización de las recomendaciones.</li> <li>• Tablas de composición de alimentos: composición y estructura de las tablas, utilización de las tablas.</li> <li>• Elaboración de recomendaciones dietéticas personalizadas.</li> </ul>	15	2ª



	<p>UT 11. Valoración del Estado Nutricional I.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Clasificación y fundamento científico de los métodos empleados. Evaluación de la especificidad de su utilización.</li> <li>• Estimación del estado nutricional proteico-calórico.</li> <li>• Determinaciones analíticas.</li> <li>• Tablas de crecimiento: tipos, fundamento científico y aplicaciones.</li> </ul>	20	2ª
	<p>UT 12. Valoración del Estado Nutricional II.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Medida de compartimientos corporales.</li> <li>• Medidas antropométricas.</li> <li>• Estimación de la ingesta: estimación de los requerimientos proteicos y lipídicos, confección de dietas equilibradas y criterios de calidad de una dieta.</li> </ul>	20	2ª
<p><b>BLOQUE 5: ALIMENTACIÓN EN DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA</b></p>	<p>UT 13. Alimentación a lo largo del Ciclo Vital.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ciclos de crecimiento y desarrollo humano. Alimentación equilibrada del adulto sano.</li> <li>• Alimentación durante el embarazo y la lactancia.</li> <li>• Alimentación en la infancia, adolescencia y adultez.</li> <li>• Alimentación durante la vejez. Variaciones de la alimentación según edad y estado fisiológico.</li> </ul>	50	2ª y 3ª

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Adaptaciones dietéticas en el deporte y en condiciones especiales.</li> </ul>		
	<p>UT 14. Formas Alternativas de Alimentación.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tipos y características de dietas vegetarianas y veganas.</li> <li>El peligro de las dietas milagro. Tipos y características.</li> </ul>	12	3 <sup>a</sup>
<p><b>BLOQUE 6: ALIMENTACIÓN COLECTIVA Y CONSEJO NUTRICIONAL</b></p>	<p>UT 15. Comportamiento Alimentario y Factores Socioculturales.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Valor simbólico de los alimentos.</li> <li>Factores socioculturales y personales que influyen en la alimentación.</li> <li>Patrones alimentarios y su impacto en la salud.</li> </ul>	10	3 <sup>a</sup>
	<p>UT 16. Consejo Nutricional Familiar y Restauración Colectiva.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Elaboración de consejos nutricionales para familias.</li> <li>Características específicas de la alimentación colectiva.</li> <li>Planificación de menús saludables para diferentes grupos poblacionales.</li> </ul>	10	3 <sup>a</sup>
	<p>UT 17. Herramientas Informáticas para Nutrición.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Características y especificaciones de programas para cálculo de necesidades nutricionales.</li> </ul>	25	3 <sup>a</sup>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilización de programas para la elaboración de dietas equilibradas</li> </ul>		
Total horas			320

### 6.3 Capacidades terminales

Las capacidades terminales o resultados de aprendizaje (según la LOE) se evalúan conforme a los criterios establecidos en el Real Decreto 536/1995, de 7 de abril. De acuerdo con esto, el módulo profesional de “Alimentación equilibrada” tiene como objetivo que el alumnado adquiera las siguientes capacidades terminales:

1. Analizar las necesidades nutritivo-dietéticas de un individuo o un colectivo en función de sus características fisiológicas y conductuales.
2. Elaborar propuestas de aporte de nutrientes y energía, para un sujeto o un colectivo, en función de sus características fisiológicas, funcionales y de las recomendaciones de ingesta prescritas.
3. Analizar los criterios que favorecen la comprensión y el seguimiento por parte de los individuos de la propuesta dietética.

### 6.4 Metodología

La metodología planteada para la programación de este módulo es activa, participativa, cooperativa y reflexiva, y hace hincapié en la integración de rutinas de pensamiento como un aspecto novedoso y fundamental. Este enfoque sitúa al alumno en el centro de su propio proceso de aprendizaje, fomentando su implicación y responsabilidad en su desarrollo académico.

A través de actividades dinámicas y colaborativas, no solo se busca la adquisición de conocimientos sobre alimentación equilibrada, sino también el fortalecimiento de habilidades prácticas y de pensamiento crítico. Las rutinas de pensamiento constituyen una herramienta esencial en este proceso, ya que ofrecen estructuras y estrategias que guían a los estudiantes hacia una comprensión profunda y reflexiva de los conceptos.

El enfoque participativo se materializa en debates, discusiones en grupo y presentaciones, permitiendo a los alumnos expresar sus ideas y opiniones, enriqueciendo así el aprendizaje colectivo. La cooperación se fomenta mediante trabajos en equipo y

proyectos grupales, donde los estudiantes colaboran, comparten información y se apoyan mutuamente para alcanzar objetivos comunes.

Además, el componente reflexivo de la metodología impulsa a los estudiantes a analizar y evaluar tanto su propio aprendizaje como el de sus compañeros, promoviendo la autoevaluación y la mejora continua. Las rutinas de pensamiento desempeñan un papel crucial en este aspecto, ya que estimulan habilidades de pensamiento crítico, creativo y metacognitivo, permitiendo a los alumnos profundizar en su comprensión y establecer conexiones significativas entre los conceptos aprendidos.

En resumen, este enfoque integral no solo proporciona a los alumnos una sólida comprensión de los principios de una alimentación equilibrada, sino que también los dota de habilidades esenciales para su futuro profesional, como el trabajo en equipo, la comunicación efectiva y la capacidad de análisis crítico, gracias a la integración de las rutinas de pensamiento en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Además de las actividades y/o dinámicas concretas expuestas para cada Unidad de Trabajo, siguiendo la metodología del Safa Grial, las clases comienzan con un repaso sobre los conceptos dados el día anterior y los diferentes contenidos se inician y desarrollan con la obtención de información y experiencias propias del alumnado intentando mantener continuamente su interés por la materia tratada. Asimismo, se busca la conexión con noticias o acontecimientos de la vida real para enriquecer la comprensión y relevancia de los temas abordados.

## **6.5 Materiales y recursos**

Cumpliendo con los requisitos de espacios e instalaciones necesarios para poder impartir el currículo del ciclo formativo de Técnico Superior en Dietética, de conformidad con la disposición final segunda del Real Decreto 536/1995, de 7 de abril, por el que se establece el título de Técnico Superior en Dietética, los requisitos de espacios e instalaciones de dicho ciclo formativo son:

- Aula polivalente
- Taller/laboratorio

El aula de Safa Grial es de tamaño mediano y con una generosa iluminación natural, cuenta con los siguientes materiales:

- Tizas blancas y de colores

- Borradores
- Proyector
- Ordenador
- Pizarra digital y tradicional
- Mesa y silla para la profesora
- Mesas y sillas para los alumnos
- Corcheras en la parte trasera de la clase, exhibiendo infografías de interés para los estudiantes de dietética así como información relevante de acontecimientos
- Peso

El Safa Grial cuenta con laboratorios, pero puesto que en Alimentación equilibrada no se utilizarán, no se detallarán sus materiales y recursos.

## **6.6 Evaluación**

La evaluación será continua, formativa, integradora y orientadora. La evaluación de los contenidos se llevará a cabo mediante tres evaluaciones, una al final de cada trimestre. Cada evaluación incluirá mínimo dos exámenes parciales y un trabajo. El examen parcial permitirá eliminar materia sólo a los alumnos que obtengan una expresión numérica igual o superior a 5.

- Los retrasos debido al transporte deben estar debidamente justificados (confirmando que no hay un autobús anterior ni posterior) y documentados (proporcionando los horarios). En estos casos, se permitirá la entrada con un retraso de hasta 15 minutos y la salida 15 minutos antes los lunes y martes.
- Las ausencias por motivos laborales coincidentes con el horario escolar se considerarán justificadas siempre que se presente el contrato de trabajo y el horario o los turnos laborales.
- Los exámenes de evaluación y los finales de junio y septiembre se podrán repetir en los siguientes casos:
  - Ingreso hospitalario del alumno o de familiares de primer grado.
  - Presentación de un justificante médico que indique la imposibilidad de asistir.
  - Fallecimiento de un familiar de primer grado.
- En todos los casos mencionados, se requerirá un justificante oficial. La repetición se realizará antes de la junta de evaluación correspondiente.

- Si se detecta que un alumno copia durante cualquier examen, se le retirará el examen inmediatamente y la calificación de la evaluación correspondiente será un 0.

1º trimestre. (septiembre- diciembre): Se evalúan los Bloques 1, 2 y parte del 3 (33,33%).

Para los alumnos que no hayan superado el trimestre con una nota superior al 5 en la evaluación continua, se llevará a cabo una “recuperación” de todos los contenidos vistos durante dicho trimestre. Esta prueba se realizará antes de la última semana lectiva de diciembre.

2º Trimestre. (enero- marzo): Se evalúan los Bloques 3, 4 y parte del 5 (33,33%).

Para los alumnos que no hayan superado el trimestre con una nota superior al 5 en la evaluación continua, se llevará a cabo una “recuperación” de todos los contenidos vistos durante dicho trimestre. Esta prueba se realizará antes de la última semana lectiva de marzo.

3º Trimestre. (abril- junio): Se evalúan parte del Bloques 5 y el bloque 6 entero (33,33%).

Para los alumnos que no hayan superado el trimestre con una nota superior al 5 en la evaluación continua, se llevará a cabo una “recuperación” de todos los contenidos vistos durante dicho trimestre. Esta prueba se realizará antes de la última semana lectiva de junio.

Además, la utilización de una amplia variedad de instrumentos permitirá aplicar procesos de evaluación durante todo el proceso de enseñanza. A continuación, se presentan las 4 técnicas que se utilizarán en la evaluación de la materia:

- Observación del profesor: Se llevará a cabo un seguimiento regular del progreso y desempeño diario de los estudiantes en el aula por parte del profesor. Para este fin, se mantendrá un registro en un diario de clase donde se registrarán la asistencia, la participación y la actitud de los alumnos. Esta técnica dilucida el carácter continuo de la evaluación al proporcionar retroalimentación constante y permitir ajustes inmediatos para evitar lagunas en el conocimiento.
- Análisis de producciones: Se examinarán todas las producciones de los estudiantes, tanto individuales como en grupo. Esto abarca una variedad de documentos, tareas, casos clínicos, rutinas de pensamiento, resúmenes, esquemas, ejercicios, exposiciones, presentaciones, pósters, entre otros. Favorece una

evaluación integradora al abarcar múltiples habilidades y competencias a lo largo del tiempo. También es continua y formativa al enfocarse en el proceso de aprendizaje y proporcionar guía y Feedback continuo y compartida porque no se da solo heteroevaluación.

- Intercambios orales: Se evaluará la capacidad de comprensión y expresión oral de los estudiantes durante diversas actividades como exposiciones, debates, interacciones con compañeros y profesores, y presentaciones. Esta técnica es orientadora al ofrecer Feedback directo para mejorar habilidades comunicativas, compartida porque no evalúa solo la profesora y formativa al permitir aprender de los errores.
- Pruebas: Se llevarán a cabo pruebas escritas individuales. Durante estas pruebas no se permitirá el uso de recursos externos evaluables. Las pruebas consistirán en preguntas cortas, tipo test y ejercicios prácticos como relacionar conceptos, resolver casos clínicos, resumir información, enfocándose en la comprensión y asimilación de la materia más que en la memorización estricta. La técnica más puramente formativa y con carácter orientador.

La Tabla 4 recoge la relación entre los resultados de aprendizaje reflejados en el Real Decreto citado y los instrumentos de evaluación escogidos.

*Tabla 4 Matriz de resultados de aprendizaje e instrumentos de evaluación*

	Observación de la profesora	Análisis de producciones	Intercambios orales	Pruebas
1. Analizar las necesidades nutritivo-dietéticas de un individuo o un colectivo en función de sus características fisiológicas y conductuales.	Asistencia Participación Actitud	Casos clínicos Actividades de indagación de datos Dietas Veo-Pienso- Me pregunto Antes pensaba - Ahora pienso	Presentación de trabajos grupales o individuales	Simulacros tipo test Parciales Prueba trimestral

<p>2. Elaborar propuestas de aporte de nutrientes y energía, para un sujeto o un colectivo, en función de sus características fisiológicas, funcionales y de las recomendaciones de ingesta prescritas.</p>	<p>Asistencia Participación Actitud</p>	<p>Casos clínicos Actividades de indagación de datos Dietas Veo-Pienso- Me pregunto Antes pensaba - Ahora pienso</p>	<p>Presentación de trabajos grupales o individuales</p>	<p>Simulacros tipo test Parciales Prueba trimestral</p>
<p>3. Analizar los criterios que favorecen la comprensión y el seguimiento por parte de los individuos de la propuesta dietética.</p>	<p>Asistencia Participación Actitud</p>	<p>Casos clínicos Actividades de indagación de datos Dietas Veo-Pienso- Me pregunto Antes pensaba - Ahora pienso</p>	<p>Presentación de trabajos grupales o individuales</p>	<p>Simulacros tipo test Parciales Prueba trimestral</p>

Los diferentes instrumentos de evaluación que se utilizarán a lo largo del curso se detallan y ponderan en la Tabla 5:



*Tabla 5 Instrumentos de evaluación y porcentajes por Bloques*

	Pruebas	Rutinas de pensamiento	Casos clínicos/ Dietas	Trabajos grupales e individuales	Participación y actitud	Asistencia
Bloque 1	45%	15%	15%	10%	5%	5%
Bloque 2	50%	15%	0%	25%	5%	5%
Bloque 3	50%	15%	0%	25%	5%	5%
Bloque 4	40%	15%	15%	20%	5%	5%
Bloque 5	45%	15%	15%	15%	5%	5%
Bloque 6	40%	15%	20%	15%	5%	5%

La evaluación en muchos será compartida. Solo se dará heteroevaluación, es decir, evaluación únicamente por la profesora, en las pruebas y asistencia. En los casos clínicos y dietas, dentro del porcentaje correspondiente, habrá un 30% de nota de autoevaluación. En los trabajos individuales, pasará lo mismo, pero con un porcentaje menor, del 20%. Por su parte, en los trabajos grupales habrá tanto autoevaluación como coevaluación, con un porcentaje de 10% y 20%, respectivamente. El resto del porcentaje corresponderá a la heteroevaluación por parte de la profesora.

En el caso de la actitud y participación se dará una calificación dialogada, a final de trimestre se hablará con el alumno para llegar a un acuerdo sobre la nota merecida. Por último, mencionar que los simulacros tipo test que se realizaran antes de los parciales se evaluarán, pero no se calificarán, es decir, no contarán para nota.

La nota final del curso se hará con la media aritmética de las notas obtenidas en cada evaluación, siempre y cuando cada una de ellas supere el 5. En el caso de que sea necesario realizar una recuperación, la nota de ésta será la tenida en cuenta para la media final.

### **6.7 Recuperación**

Las recuperaciones se realizarán en la convocatoria ordinaria. El estudiante solo deberá recuperar las evaluaciones que tenga pendientes. Para que la recuperación sea considerada aprobada, el estudiante deberá obtener una calificación de 5 o más.

En la convocatoria extraordinaria, el estudiante podrá superar el módulo mediante un examen escrito que abarcará todo el contenido de los tres trimestres. Para aprobar, deberá obtener una calificación de al menos 5. En este examen, se considerará únicamente la nota obtenida en la prueba.

Además, será necesario entregar todos los trabajos realizados durante el curso para poder presentarse a los exámenes de recuperación. En todas las recuperaciones, será obligatorio entregar todas las dietas y trabajos elaborados durante el curso.

Si un alumno acumula faltas en un trimestre de un módulo, ya sean justificadas o no, que superen las 3n (en este módulo, 30 horas), perderá el derecho a la evaluación continua. En consecuencia, su calificación para ese trimestre será un 1. Sin embargo, podrá presentarse al examen ordinario del trimestre, siempre y cuando presente y sea evaluado con una serie de trabajos que demuestren que, a pesar de no haber asistido a clase, ha sido capaz de alcanzar las competencias profesionales, personales y sociales de cada módulo, o los contenidos mínimos de cada asignatura. Los trabajos variarán en contenido según el trimestre y se centrarán en la investigación de diferentes temas. El tema específico de cada trabajo se acordará previamente con la profesora.

### **6.8 Actividades complementarias y extraescolares**

En el Safa Grial de Valladolid no se realizan actividades extraescolares en este nivel educativo, pero si complementarias. Aun así, a continuación se mostrará una lista con posibles actividades extraescolares a realizar en otros contextos:

- Visita a una granja ecológica
- Excursión a un centro de investigación alimentaria
- Tour por una bodega
- Excursión a un mercado de productores locales
- Visita a una fábrica de productos lácteos
- Visita a una ONG que lucha contra el desperdicio alimentario
- Encuentro con una asociación de personas mayores

Las actividades complementarias contempladas en este módulo y contexto son:

- Realizar catas de alimentos
- Taller de etiquetado nutricional
- Participar en el diseño y preparación de los bocatas en las jornadas benéficas

- Realizar charlas en colegios
- Asistir a charlas de expertos

## **6.9 Atención a la diversidad**

Conforme a la Resolución de 28 de marzo de 2007, de la Dirección General de Formación Profesional e Innovación Educativa, en relación con el Plan de Atención al Alumnado con Necesidades Educativas Especiales, se establece que en presencia de ACNESS (alumnos con discapacidad, enfermedad y trastornos graves de conducta) en el aula, se llevará a cabo una evaluación conjunta con la participación de la familia, el tutor, el orientador y el jefe de estudios para determinar las adaptaciones necesarias. Estas adaptaciones se dividen en dos tipos:

1. **Adaptaciones de acceso al currículo:** Se refieren a medidas educativas que no alteran los elementos esenciales del currículo, como los objetivos, contenidos y criterios de evaluación, sino que se centran en la forma de acceder a ellos. Estas adaptaciones incluyen ajustes en los espacios, materiales, sistemas de comunicación y metodologías. Ejemplos de este tipo de adaptaciones incluyen la provisión de ayudas técnicas, tanto individuales como colectivas, así como la disposición del alumno más cerca de la pizarra.
2. **Adaptaciones curriculares no significativas:** Estas adaptaciones no modifican los elementos esenciales del currículo, es decir, los contenidos fundamentales de las diversas áreas curriculares ni alteran los objetivos generales ni los criterios de evaluación respectivos. Sin embargo, estas adaptaciones priorizan ciertos contenidos e introducen modificaciones en las estrategias metodológicas y actividades de enseñanza y aprendizaje.

## **7. PROGRAMACIÓN DE LA UNIDAD DE TRABAJO “FORMAS ALTERNATIVAS DE ALIMENTACIÓN”**

En este apartado se desarrollará la Unidad de Trabajo 14, denominada “Formas Alternativas de Alimentación”.

### **7.1 Identificación de la Unidad de Trabajo**

La Unidad de trabajo “Formas alternativas de Alimentación” pertenece al temático número 5: Alimentación en diferentes etapas de la vida. La Unidad de trabajo “Formas Alternativas de alimentación” es la número 14 de un total de 17 unidades de trabajo programadas para el módulo Alimentación equilibrada.

Bloque 5: Alimentación en Diferentes Etapas de la Vida

UT 13. Alimentación a lo largo del Ciclo Vital

- Ciclos de crecimiento y desarrollo humano. Alimentación equilibrada del adulto sano.
- Alimentación durante el embarazo y la lactancia.
- Alimentación en la infancia, adolescencia y adultez.
- Alimentación durante la vejez. Variaciones de la alimentación según edad y estado fisiológico.
- Adaptaciones dietéticas en el deporte y en condiciones especiales.

**UT 14. Formas Alternativas de Alimentación**

- **Tipos y características de dietas vegetarianas y veganas.**
- **El peligro de las dietas milagro. Tipos y características.**

Respecto a la temporalización, de acuerdo con la programación didáctica de Alimentación equilibrada, la siguiente Unidad de Trabajo cuenta con 10 horas semanales y 12 horas totales está programada para impartirse durante una semana y un día, en el tercer trimestre. Como el curso 2024-2025 en FP empezará el 12 de septiembre, se estima que se impartirá durante el 28 de abril y el 7 de mayo. El horario que seguiremos es el del Centro Safa Grial.

### **7.2 Objetivos**

De los catorce objetivos generales enumerados en el Real Decreto 536/1995 del CFGS en Dietética y de los seis que están específicamente vinculados con el módulo profesional

"Alimentación equilibrada", tres estarían relacionados con la Unidad de Trabajo seleccionada. Los objetivos trabajados en esta UT son c), f) y i), detallados a continuación:

c) Proponer dietas equilibradas que satisfagan las diferentes situaciones fisiológicas de las personas, gustos, hábitos y posibilidades de los mismos.

f) Adaptar propuestas dietéticas equilibradas, a partir de prescripciones de ingesta, para diferentes tipos de procesos patológicos y en función de las características fisiopatológicas del individuo.

i) Valorar la influencia que los hábitos alimentarios y el estado nutricional de las personas tienen sobre la salud/enfermedad, explicando los aspectos preventivos, asistenciales y rehabilitadores.

Por otra parte, los objetivos didácticos que persigue esta UT:

- Identificar los nutrientes clave y reconocer los alimentos de interés en la dieta vegetariana y vegana.
- Explorar las recomendaciones alimentarias y analizar la necesidad de suplementación en dieta vegetariana y vegana.
- Diferenciar entre la dieta vegetariana y la vegana y clasificar las distintas categorías de dietas vegetarianas y veganas, evaluando sus efectos en la salud.
- Definir qué es una dieta milagro o mágica, categorizar las dietas milagro existentes y describir detalladamente en qué consiste cada tipo.
- Evaluar los peligros de la utilización de dietas mágicas.
- Respaldar las elecciones alimenticias con información confiable y científica, e identificar los riesgos asociados con las dietas "milagro" y por qué son perjudiciales para la salud.
- Valorar y respetar las alternativas alimenticias de dietas vegetarianas y veganas.
- Mantener el silencio y la atención mientras los compañeros comparten sus rutinas de pensamiento con la clase, usar un tono de voz bajo mientras se trabaja en clase para no interrumpir a los demás, y respetar a los compañeros en todo momento, tanto durante las intervenciones como en las sesiones de trabajo.
- Aprender a elaborar dietas veganas y vegetarianas equilibradas y completas.
- Conocer los pasos a la hora de realizar las rutinas de pensamiento.

### 7.3 Unidades de Competencia

En el Grado Superior en Dietética, hay 6 unidades de competencia, de las cuales 3 están relacionadas con esta unidad de trabajo. Estas son las unidades de competencia 2, 3 y 4:

1. Organizar y gestionar, a su nivel, el área de trabajo asignada en la unidad/gabinete.
2. **Elaborar y supervisar dietas adaptadas a personas y colectivos, según sus necesidades nutricionales.**
3. **Elaborar y supervisar dietas adaptadas a pacientes y colectivos, según su patología específica.**
4. **Controlar y supervisar la composición cualitativa de los alimentos para determinar su calidad higiénico-dietética.**
5. Supervisar la conservación, manipulación y transformación de los alimentos de consumo humano.
6. Promover la salud de las personas y la comunidad a través de la educación alimentaria, mediante actividades de promoción y educación para la salud

### 7.4 Contenidos

#### 7.4.1 Conceptuales

- Nutrientes clave en la dieta vegetariana y vegana.
- Alimentos de interés en la dieta vegetariana y vegana.
- Recomendaciones alimentarias en dieta vegetariana y vegana.
- Suplementación en dieta vegetariana y vegana.
- Las diferencias entre la dieta vegetariana y la vegana. Efectos en la salud.
- Las distintas categorías de dietas vegetarianas y veganas.
- La definición de dieta milagro o mágica.
- Las categorías de dietas milagro que hay.
- Descripción detallada de en qué consiste cada tipo de dieta milagro.
- Peligros de la utilización de este tipo de dietas mágicas.

#### 7.4.2 Actitudinales

- La importancia de comprender diversas opciones alimenticias para promover un estilo de vida saludable y equilibrado.

- La necesidad de respaldar las elecciones alimenticias con información confiable y científica.
- Los riesgos asociados con las dietas "milagro" y la razón por la cual son perjudiciales para la salud.
- Aprecio y respeto por las alternativas alimenticias de dietas vegetarianas y veganas.
- El mantenimiento del silencio y la atención mientras los compañeros comparten sus rutinas de pensamiento con la clase.
- Un tono de voz bajo mientras se trabaja en clase para no interrumpir a los demás.
- Respeto a los compañeros en todo momento, tanto durante las intervenciones como en las sesiones de trabajo.

### **7.4.3 Procedimentales**

- Cómo abordar casos clínicos de supuestos con dietas vegetarianas y veganas.
- La elaboración de dietas veganas y vegetarianas equilibradas y completas.
- Conocimiento de los pasos a la hora de realizar las rutinas de pensamiento.

### **7.5 Metodología**

El modelo didáctico que se pretende utilizar en las 12 sesiones de interés es un modelo mixto, en el cual se combinarán exposiciones de la información por parte del docente (modelo didáctico tradicional) y una actividad tradicional que es crear una dieta para un caso, con actividades donde los alumnos serán los principales protagonistas de los procesos de enseñanza-aprendizaje (modelo didáctico alternativo) a través de las rutinas de pensamiento.

La información expuesta en las clases sobre dieta vegana y vegetariana, así como, de dietas milagro se obtendrán de las siguientes fuentes

- Alimentación Vegetariana y Vegana (UOC)(Bassols et al., 2019)
- Guía de nutrición vegana para adultos. ((UVI), 2022)
- Dietas y productos mágicos (Cercós, 2015; Varela Mosquera et al., 2009)

### **7.6 Actividades**

Las actividades de la Unidad de Trabajo “Formas Alternativas de Alimentación” se distribuirán en 12 sesiones de 1 hora cada una. Durante estas sesiones, se llevarán a cabo 4 rutinas de pensamiento, la elaboración de una dieta, y el resto serán clases magistrales.

Se estima que esta unidad se desarrollará entre el 28 de abril y el 7 de mayo. En la Tabla 6, se presenta la programación detallada de las actividades de la Unidad Temática 14.

*Tabla 6 Temporalización actividades UT 14*

Día	Fecha estimada	Hora	Actividad
L	28 de abril	12:05-12:55	Clase magistral dietas vegetarianas
		13:00-13:50	Clase magistral dietas vegetarianas
M	29 de abril	13:00 – 13:50	Clase magistral dietas vegetarianas + Veo-Pienso-Me pregunto
		13:55-14:45	Clase magistral dietas veganas
X	30 de abril	9:50 - 10:40	Clase magistral dietas veganas
		13:00 - 13:50	Clase magistral dietas veganas + Antes Pensaba-Ahora Pienso
J	1 de noviembre	Todo el día	Festivo
V	2 de noviembre	Todo el día	No lectivo
L	5 de mayo	12:05-12:55	Estudio de casos individual
		13:00-13:50	Estudio de casos individual
M	6 de mayo	13:00 – 13:50	Clase magistral sobre dietas milagro o mágicas



		13:55-14:45	Clase magistral sobre dietas milagro o mágicas + Veo-Pienso-Me pregunto
X	7 de mayo	9:50 - 10:40	Clase magistral sobre dietas milagro o mágicas
		13:00 - 13:50	Clase magistral sobre dietas milagro o mágicas + Antes Pensaba-Ahora Pienso

### Descripción de las actividades

**Veo-Pienso-Me pregunto (20 min):** Se les pedirá a los estudiantes que realicen una búsqueda en Google Imágenes con el término "Dieta vegetariana" y analicen los tipos de imágenes que devuelve Google. En una hoja en blanco tendrán que poner 3 apartados, "Veo", "Pienso" y "Me pregunto". En la sección "Veo", solo tienen que describir lo que ven en las imágenes, sin emitir juicios ni opiniones. En la sección "Pienso", plasmarán sus opiniones, conocimientos, creencias y conclusiones sobre las imágenes. Para guiar su reflexión, se les harán preguntas como: ¿Creéis que en general las imágenes representan realmente una dieta vegetariana según lo que hemos estudiado en clase? y ¿Qué nos dice sobre la percepción de la sociedad acerca de este estilo de alimentación que Google muestre estas imágenes? Esto les ayudará a expresarse y reflexionar en el apartado "Pienso" y los motivará a hacerse más preguntas en el apartado "Me pregunto", fomentando una reflexión más profunda.

El objetivo de esta actividad es que se den cuenta de los prejuicios y desconocimiento que hay de este tipo de dietas y lo vinculadas que están muchas veces a la mentalidad de dieta. Además, se busca que identifiquen las ideas erróneas comunes en torno a estas dietas y desarrollen una visión más crítica y fundamentada. Como sabemos, en este tipo de actividades, surgirán diferentes preguntas, pensamientos, creencias y opiniones, ya que cada estudiante es un individuo único con experiencias y contextos diversos. No hay una respuesta establecida.

**Caso clínico individual (100 min):** Se destinarán 2 sesiones de una hora. Se les pedirá que lleven sus ordenadores o tablets a clase para la realización de la actividad. Si no les da tiempo a terminar podrán entregarlo antes de las 23:59 del mismo día. La actividad está desarrollada en el [Anexo I](#).

**Antes Pensaba-Ahora Pienso (20 min):** Al terminar el temario de dieta vegetariana y vegana, se les pedirá a los alumnos que reflexionen sobre que pensaban antes de este tipo de dietas, ya sea desde una perspectiva social, moral, de salud o en la elaboración de dietas, lo que les surja, y que piensan ahora, plasmando sus ideas en una hoja de papel. Esta actividad se compartirá con toda la clase, para que sea más enriquecedor para todos.

**Veo-Pienso-Me pregunto (20 min):** Consistirá en la visualización de una Ilustración relacionada con la temática de las dieta milagro, la que aparece en la Figura 2. Con la intención de que los alumnos a través de la ilustración empaticen con la situación desesperada que enfrentan muchas personas al recurrir a este tipo de dietas y lo relacionen con las consecuencias negativas dadas en clase.

*Figura 2. Ilustración del Veo-Pienso-Me pregunto*



**Antes Pensaba-Ahora Pienso (20 min):** Al finalizar el temario referido a dietas milagro se realizará la rutina “Antes Pensaba-Ahora Pienso” con la intención de que comparen lo que pensaban antes de dar las dietas milagro en clase y lo que piensan ahora.

## **7.7 Evaluación**

### **7.7.1 Evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado**

La calificación de las rutinas de pensamiento se realizará mediante las rúbricas detalladas en los Anexos. La rutina Veo-Pienso-Me pregunto se evaluará con la rúbrica del [Anexo II](#), mientras que la rutina Antes Pensaba-Ahora Pienso utilizará la rúbrica del [Anexo III](#).

Estas actividades se evaluarán de forma compartida: los estudiantes se autoevaluarán utilizando la rúbrica correspondiente, y posteriormente la profesora revisará estas calificaciones, ajustándolas hacia arriba o hacia abajo si lo considera necesario.

El caso clínico en el que los estudiantes deben diseñar una dieta vegetariana también se evaluará de forma compartida. En este caso, la calificación final será un 70% de heteroevaluación y un 30% de autoevaluación, con la condición de que los estudiantes justifiquen la nota que se asignan a sí mismos.

### 7.7.2 Criterios de evaluación

De acuerdo con la programación didáctica del módulo “Alimentación equilibrada”, el Bloque 5 tiene el siguiente peso:

*Tabla 7 Porcentajes Bloque 5*

	Pruebas	Rutinas de pensamiento	Casos clínicos/ Dietas	Trabajos grupales e individuales	Participación y actitud	Asistencia
Bloque 5	45%	15%	15%	15%	5%	5%

Dentro del Bloque 5 se encuentran la Unidad de Trabajo 13 y la Unidad de Trabajo 14. La Unidad de Trabajo 14, que es la que nos compete, incluye 4 rutinas de pensamiento, cada una con el mismo valor. Estas rutinas, junto con las realizadas en la UT 13, constituirán el 15% de la nota del bloque.

En la UT 14 no hay trabajos grupales ni individuales, pero sí la realización de una dieta/caso clínico, que también formará parte de ese 15%. Esta actividad tendrá el mismo valor que cualquier otra realizada en la UT 13.

## **8. INSTRUMENTOS PARA LA MEDICIÓN DE LA UTILIDAD Y ACEPTACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA Y LAS RUTINAS DE PENSAMIENTO.**

Para evaluar la efectividad de la programación didáctica del módulo de Alimentación Equilibrada, se considerarán no solo los resultados de las rutinas de pensamiento, sino también las calificaciones obtenidas en pruebas trimestrales, parciales, trabajos prácticos, estudios de casos y otras actividades formativas. Se llevará a cabo un grupo focal con el delegado, subdelegado y cinco estudiantes voluntarios, quienes actuarán como representantes de la opinión general de la clase respecto al proceso de enseñanza y evaluación del módulo en cada uno de los trimestres. Este enfoque garantiza una evaluación integral que combina datos cuantitativos y cualitativos sobre la efectividad y aceptación de las estrategias implementadas, permitiendo ajustes continuos y mejoras basadas en las experiencias y percepciones de los estudiantes.

Para medir la efectividad y la aceptación de las rutinas de pensamiento "Veo-Pienso-Me pregunto" y "Antes Pensaba-Ahora Pienso", se emplearán varios instrumentos de evaluación. Primero, se utilizarán rúbricas diseñadas para capturar el desempeño de los estudiantes en estas rutinas, siendo el resultado óptimo que su habilidad al realizarlas este entre nivel experto o avanzado. Estas rúbricas, según el tipo de rutina, permitirán no solo medir la comprensión y la profundidad de la reflexión de los estudiantes, sino también su capacidad para formular preguntas significativas, conectar sus pensamientos de manera crítica y ser conscientes de cómo ha cambiado su pensamiento.

Además de las rúbricas, se implementará un cuestionario de satisfacción al final de cada trimestre. Este cuestionario proporcionará información sobre la percepción de los estudiantes respecto a la utilidad y el impacto de las rutinas mencionadas en su aprendizaje. Se incluirán preguntas que aborden cómo estas estrategias han contribuido a lograr los siguientes objetivos:

“Veo-Pienso-Me pregunto”

- Clarificar, sintetizar y afianzar conceptos.
- Aumentar el pensamiento crítico y reflexivo.
- Grado de aceptación por parte del alumnado.

“Antes pensaba-Ahora Pienso”

- Reflexionar sobre lo que piensan o saben sobre un tema.
- Identificar como sus ideas han cambiado (autorreflexión).
- Grado de aceptación por parte del alumnado.

Para enriquecer la evaluación, se organizará un grupo focal con estudiantes, formado por el delegado y el subdelegado, y cinco estudiantes voluntarios para obtener retroalimentación cualitativa más detallada sobre su experiencia con las rutinas y sugerencias para mejorar su implementación.

Este enfoque integral no solo proporcionará datos cuantitativos y cualitativos sobre la efectividad y la aceptación de las rutinas "Veo-Pienso-Me pregunto" y "Antes Pensaba-Ahora Pienso", sino que también permitirá adaptación continua y mejoras basadas en las opiniones y valoraciones de los estudiantes.

## **9. PROPUESTA DE INNOVACIÓN**

Ya que en este centro no se utilizan las rutinas de pensamiento las propuestas de innovación son:

- Implementar programas de formación continua para los docentes del centro en el uso de rutinas de pensamiento visible. Esto incluiría talleres y sesiones de formación sobre cómo integrar estas metodologías en sus prácticas diarias, con el fin de garantizar una aplicación práctica, viable, efectiva y sostenible.
- Fomentar proyectos que integren diversas disciplinas, permitiendo a los estudiantes aplicar las rutinas de pensamiento en diversos módulos, grados y/o niveles educativos. Esto no solo podría enriquecer su comprensión de los contenidos, sino también desarrollar su capacidad para pensar de manera crítica y reflexiva en diversas áreas del conocimiento.

## 10. CONCLUSIONES E IMPLICACIONES

En este trabajo, se ha presentado una programación didáctica para la Unidad de Trabajo “Formas Alternativas de Alimentación” y del módulo profesional “Alimentación equilibrada” del Grado Superior en Dietética.

Esta programación didáctica a utilizado el enfoque de pensamiento visible bajo la premisa de que la implementación de rutinas de pensamiento en la programación didáctica del módulo "Alimentación equilibrada" podría tener un impacto positivo en el desarrollo del pensamiento crítico y reflexivo de los estudiantes. La integración de rutinas como "Veo-Pienso-Me pregunto" y "Antes pensaba-Ahora pienso" se basa en la fundamentación teórica del pensamiento visible de la Universidad de Harvard, que enfatiza la importancia de hacer visible el proceso de pensamiento en el aula.

El ciclo formativo de grado superior en dietética se vería notablemente enriquecido con la incorporación de rutinas de pensamiento, ya que en el ámbito de la dietética y la nutrición es crucial desarrollar un pensamiento crítico y reflexivo. Los profesionales de este campo a menudo se enfrentan a mitos y presiones estéticas que pueden desviar el enfoque de la salud. Por tanto, es esencial que recuerden que trabajan con personas, y una mala praxis no solo puede afectar la salud física, sino también la salud mental de los pacientes.

Se espera que estas rutinas fomenten una mayor participación y comprensión profunda de los contenidos por parte de los estudiantes. Al aplicar este enfoque, los estudiantes podrían no solo adquirir conocimientos teóricos, sino también reflexionar sobre ellos y aplicarlos de manera crítica.

Además, estas rutinas podrían promover una cultura de pensamiento en el aula, creando un ambiente de aprendizaje colaborativo y reflexivo. En consecuencia, los estudiantes podrían estar mejor preparados para enfrentar los desafíos del siglo XXI, desarrollando competencias esenciales para su futuro académico y profesional.

A pesar de que existen numerosos estudios sobre la aplicación de rutinas de pensamiento visible en otros niveles educativos. La implementación de estas rutinas en la Formación Profesional es un área poco explorada. En el caso específico del Ciclo Formativo de Grado Superior en Dietética, se han utilizado otras metodologías innovadoras y activas, como la gamificación, el trabajo cooperativo y el método del caso, pero no las rutinas de

pensamiento. Esto concuerda con la situación en el Safa Grial, donde se han utilizado estas metodologías en FP, pero aún no se ha aplicado el enfoque de pensamiento visible.

Con respecto a los objetivos específicos de la programación didáctica, se anticipa que la implementación de estas rutinas también podría:

- Clarificar, sintetizar y afianzar conceptos: Mediante la rutina "Veo-Pienso-Me pregunto", los estudiantes podrían mejorar su capacidad de entender y consolidar la información relacionada con la alimentación equilibrada.
- Aumentar el pensamiento crítico y reflexivo: Estas rutinas facilitan la reflexión y el análisis crítico de los contenidos, ayudando a los alumnos a cuestionar y evaluar la información desde diferentes perspectivas.
- Reflexionar sobre lo que piensan o saben sobre un tema: La rutina "Antes pensaba-Ahora pienso" permite a los estudiantes identificar cómo han evolucionado sus ideas y conocimientos, promoviendo un aprendizaje más profundo y significativo.
- Valorar el grado de aceptación de las actividades: Implementar métodos para medir la aceptación y eficacia de estas rutinas proporcionará información valiosa para ajustar y mejorar la programación didáctica en función de las necesidades y preferencias de los estudiantes.

Además, estas rutinas podrían fomentar una mayor autonomía en el aprendizaje, mejorar la capacidad de comunicación, desarrollar habilidades sociales y de trabajo en equipo, empatía hacia los futuros pacientes y cultivar una actitud positiva hacia el aprendizaje.

La creación de esta programación didáctica práctica, versátil, eficaz y viable para la enseñanza del módulo y la unidad de trabajo mencionadas se ve complementada por la implementación de estas rutinas de pensamiento visible. La evaluación continua, formativa, integradora, orientadora y compartida garantiza un aprendizaje efectivo y completo al permitir un seguimiento constante del progreso de los estudiantes. Esta forma de evaluar no solo identifica oportunidades de mejora a tiempo, sino que también fomenta un ambiente donde los errores son vistos como oportunidades de crecimiento. Al considerar el aprendizaje de manera holística, se asegura el desarrollo integral de competencias y habilidades necesarias para la práctica profesional en dietética y nutrición. Además, al involucrar activamente a estudiantes y profesores en el proceso evaluativo, se promueve la responsabilidad compartida y se fortalece la autonomía de los



estudiantes, contribuyendo así a un aprendizaje colaborativo y reflexivo que prepara adecuadamente a los alumnos para los retos futuros.

En resumen, aunque la programación didáctica aún no se ha puesto en práctica, las hipótesis basadas en la fundamentación teórica y los antecedentes sugieren que la implementación de rutinas de pensamiento podría ser altamente beneficiosa para la consecución de los objetivos propuestos. Se espera que los resultados de las rúbricas y otros instrumentos de evaluación, junto con los cuestionarios de valoración y los grupos focales, proporcionen datos cualitativos y cuantitativos que demuestren el logro de estos objetivos. Este enfoque no solo mejoraría la calidad del aprendizaje, sino que también prepararía a los estudiantes para enfrentar los desafíos futuros de manera eficaz.

## BIBLIOGRAFÍA

- Aparicio Vizuete, A., Rodríguez Rodríguez, E., Ortega Anta, R. M., Navia Lombán, B., & Andrés Carvajales, P. (2014). *Pasapalabra en el Grado de Farmacia y Nutrición Humana y Dietética* [Universidad Complutense de Madrid]. <https://docta.ucm.es/rest/api/core/bitstreams/f79f3f06-009e-46d3-a6fc-7eea5c01a951/content>
- Bassols, M. M., Jesús, M., & Genovart, B. (2019). *Alimentación vegetariana*. <https://openaccess.uoc.edu/bitstream/10609/148639/1/AlimentacionVegetariana.pdf>
- Cañas, M., Pinedo González, R., & García-Martín, N. (2021). *The promotion and teaching of deep and visible thinking skills in Physical Education sessions in Primary Education*. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>
- Cercós, A. B. (2015). *DIETAS MILAGRO Y DIETAS ALTERNATIVAS. ANÁLISIS CRÍTICO*. [https://www.edu.xunta.gal/centros/cfrpontevedra/aulavirtual/pluginfile.php/12367/mod\\_resource/content/0/PRESENTACION\\_DIETAS\\_MILAGRO\\_E\\_DIETAS\\_ALTERNATIVAS.pdf](https://www.edu.xunta.gal/centros/cfrpontevedra/aulavirtual/pluginfile.php/12367/mod_resource/content/0/PRESENTACION_DIETAS_MILAGRO_E_DIETAS_ALTERNATIVAS.pdf)
- Cutipa, C. A. V. (2022). Estrategias de rutinas del pensamiento mejoran el pensamiento crítico en estudiantes de secundaria. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(4), 1398–1412. [https://doi.org/10.37811/CL\\_RCM.V6I4.2666](https://doi.org/10.37811/CL_RCM.V6I4.2666)
- Dajani, M. "Mohammed Y. (2016). Using Thinking Routines as a Pedagogy for Teaching English as a Second Language in Palestine. *Journal of Educational Research and Practice*, 6(1). <https://doi.org/10.5590/JERAP.2016.06.1.01>
- Elizondo, C., & Miradabel, A. E. (2012). Cultura de pensamiento. *Orientación Andújar*, 216, 14–18. <https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2016/06/culturadelpensamiento-160608181435.pdf>
- Elvira-Ceballos, A. (2015). *Propuesta de intervención sobre hábitos alimenticios saludables en el Ciclo Superior de Dietética, a través del trabajo cooperativo entre iguales*. <https://reunir.unir.net/handle/123456789/3287>
- Iniesta Adán, C. M., Salmerón Martínez, D., & Alonso Fuente, M. A. C. (2021). Aplicación de la gamificación en una unidad de trabajo en el ciclo formativo de

- grado superior de dietética. *Asociación de Jóvenes Investigadores de La UMU. III Congreso Interdisciplinario de Jóvenes Investigadores*, 200–202. [https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/81756309/af45328aa1bacaacb864f636efd3ce4d-libre.pdf?1646487752=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DTabellae\\_defixionum\\_Analisis\\_formular\\_de.pdf&Expires=1712405862&Signature=MaXNh5LV0HelJBRSaWbmoEfCcv5jy](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/81756309/af45328aa1bacaacb864f636efd3ce4d-libre.pdf?1646487752=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DTabellae_defixionum_Analisis_formular_de.pdf&Expires=1712405862&Signature=MaXNh5LV0HelJBRSaWbmoEfCcv5jy)
- Lasa Elgezua, A., Txurruka Ortega, I., Simón Magro, E., & Miranda Gómez, J. (2013). *Aplicación del método del caso en la asignatura Dietética general y aplicada del grado de Nutrición Humana y Dietética*. <https://dugi-doc.udg.edu/handle/10256/8352>
- Marín-Hine, S. F., Rodríguez de Martínez, M. N., Marín-Hine, S. F., & Rodríguez de Martínez, M. N. (2021). Hacer el pensamiento visible para el fortalecimiento de las habilidades comunicativas en inglés de niños de transición. *Colombian Applied Linguistics Journal*, 23(1), 49–62. <https://doi.org/10.14483/22487085.16818>
- Pérez Pueyo, Á., López Pastor, V. M., Hortiguera Alcala, D., & Gutierrez García, C. (2017). Buenas prácticas docentes. In *Universidad de León* (Vol. 6, Issue 1). <http://repositorio.unan.edu.ni/2986/1/5624.pdf%0Ahttp://fiskal.kemenkeu.go.id/ejournal%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.cirp.2016.06.001%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.powtec.2016.12.055%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.ijfatigue.2019.02.006%0Ahttps://doi.org/10.1>
- PZ's Thinking Routines Toolbox | Project Zero*. (n.d.). Retrieved June 12, 2024, from <https://pz.harvard.edu/thinking-routines#CoreThinkingRoutines>
- Real Decreto 536/1995, de 7 de abril, por el que se establece el título de Técnico Superior en Dietética y las correspondientes enseñanzas mínimas. *Boletín Oficial del Estado*, 2 de junio de 1995, pp. 1-28.
- Real Decreto 548/1995, de 7 de abril, por el que se establece el currículo del ciclo formativo de grado superior correspondiente al título de Técnico Superior en Dietética. *Boletín Oficial del Estado*, 2 de junio de 1995, pp. 1-9.
- Ritchhart, R., Church, M., & Morrison, K. (2014). *Hacer visible el pensamiento\_Ritchhart* (Paidós). <https://es.calameo.com/read/005883189a5a65f3e7fd9>

- Ritchhart, R., Church, M., & Morrison, K. (2011). *HACER VISIBLE EL PENSAMIENTO*  
*Cómo promover el compromiso, la comprensión y la autonomía de Los estudiantes.*  
www.paidosargentina.com.ar
- Rocafuerte, C., & Andrea, Z. (2020). *Estrategias para el desarrollo de las habilidades de pensamiento crítico de la asignatura de Historia dentro del Programa del Diploma en la modalidad virtual.*  
<http://dspace.casagrande.edu.ec:8080/handle/ucasagrande/2726>
- Solía pensar... Ahora pienso...* | *Proyecto Cero*. (n.d.). Retrieved June 15, 2024, from  
<https://pz.harvard.edu/resources/i-used-to-think-now-i-think>
- (UVI), U. vegetariana internacional. (2022). *Guía de NUTRICIÓN VEGANA para adultos Versión para profesionales de la salud.* <https://ivu.org/veganguide/GUIA-DE-NUTRICION-VEGANA-PARA-ADULTOS-IVU.pdf>
- Varela Mosquera, G., Núñez Martín, C., Moreiras Tuny, O., Grande Covián, F., Moreiras Tuny Carmen Núñez Martín, O., Cuadrado Vives José Manuel Ávila Torres Emma Ruiz Moreno Gregorio Varela Moreiras Editores, C., & Jomagar, G. (2009). *Dietas y productos mágicos.* <https://doi.org/M-31361-2009>
- Ver, pensar, preguntarse* | *Proyecto Cero*. (n.d.-a). Retrieved June 12, 2024, from  
<https://pz.harvard.edu/resources/see-think-wonder>
- Ver, pensar, preguntarse* | *Proyecto Cero*. (n.d.-b). Retrieved June 15, 2024, from  
<https://pz.harvard.edu/resources/see-think-wonder>

## ANEXOS

### ANEXO I: Caso clínico Dieta vegetariana

Inés tiene 25 años lleva una dieta ovolactovegetariana y quiere asegurarse de llevar una alimentación variada y equilibrada y coger nuevas ideas para mejorar su alimentación, su objetivo no es subir ni bajar de peso. En sus últimas analíticas, realizadas hace una semana, tenía bajos los niveles de hierro y B12. El médico la ha mandado suplementarse con hierro todos los días y B12 semanal, no entiende porque tiene que suplementarse. Hace las 5 comidas del día y no quiere una planificación de comidas muy complejas o elaboradas.

#### Datos relevantes

**Preferencias alimentarias:** No le gustan las judías blancas, las pipas de girasol, el pepino ni la bebida de soja. Le encantan los macarrones, la sandía, el guacamole y el hummus.

**Actividad física:** Lunes, Miércoles y Viernes va al gimnasio y hace una hora de entrenamiento de fuerza.

**Horario laboral:** Los fines de semana trabaja de 11 a 17 con 20 minutos para comer, suele comer un pincho de tortilla o una ensalada en el bar de al lado del trabajo. Está dispuesta a intentar llevarse tapes de casa para comer mejor esos días.

**Ocio:** Los domingos suele cenar fuera de casa. El resto de la semana, salvo cuando trabaja, come en casa.

#### Ejercicios

1. Diseña una planificación variada y equilibrada de una semana para Inés teniendo en cuenta que sigue una dieta ovolactovegetariana, sus gustos, actividad física y lugar en el que come. Asegúrate de incluir fuentes de hierro y combinaciones que mejoren su absorción, recordarla la toma de su suplementación, y que las comidas sean simples y no muy elaboradas.
2. Explícala porque debe suplementarse con B12 siempre y con Hierro hasta que se restauren sus niveles (siempre siguiendo las indicaciones del médico).
3. Trucos para mejorar la absorción de hierro no hemo.
4. Dala consejos para hacer buenas elecciones cuando coma fuera, siempre recordando que por un día a la semana que no se tenga en cuenta no pasa nada.

Proporciona ejemplos de platos que podría elegir en un restaurante que sean adecuados para su dieta.

**ANEXO II: Rúbrica de calificación de las actividades “Veo-Pienso-Me pregunto”**

	Experto (9-10)	Avanzado (7-8)	Intermedio (5-6)	Principiante (4 o menos)	Puntuación
“VEO” Describir la imagen detalladamente	Descripción exhaustiva, precisa y rica en detalles.	Descripción detallada y precisa.	Descripción clara pero general.	Descripción vaga o incompleta.	
“PIENSO” Construir explicaciones e interpretaciones	Explicaciones e interpretaciones complejas y bien fundamentadas, con comprensión profunda del tema.	Explicaciones e interpretaciones claras y bien fundamentadas, con buen entendimiento del tema.	Explicaciones e interpretaciones adecuadas pero superficiales, con comprensión básica del tema.	Explicaciones e interpretaciones simples y poco fundamentadas, con comprensión limitada del tema.	
“PIENSO” Compartir opiniones y creencias	Opiniones o creencias bien articuladas, justificadas y reflexivas.	Opiniones o creencias bien formuladas y justificadas.	Opiniones o creencias claras pero básicas, con justificaciones limitadas.	Opiniones o creencias vagas y poco articuladas, sin justificación.	

<p>“ME PREGUNTO”</p> <p>Formulación de Preguntas</p>	<p>Preguntas profundas, complejas y originales, demuestran conexión interdisciplinaria y fomentan la reflexión crítica avanzada.</p>	<p>Preguntas relevantes y bien pensadas que muestran un buen entendimiento del tema y algunas conexiones interdisciplinarias.</p>	<p>Preguntas básicas y directas, adecuadas pero sin profundidad ni conexión interdisciplinaria.</p>	<p>Preguntas vagas o irrelevantes, sin profundidad ni conexión clara.</p>	
					<p>Puntuación total:</p>



**ANEXO III: Rúbrica de calificación de las actividades “Antes pensaba-Ahora pienso”**

	Experto (9-10)	Avanzado (7-8)	Intermedio (5-6)	Principiante (4 o menos)	Puntuación
Antes Pensaba	Expresa claramente sus ideas iniciales con detalles específicos y reflexiones iniciales profundas.	Expresa sus ideas iniciales de manera clara y con algunos detalles.	Expresa sus ideas iniciales de manera general sin muchos detalles.	Expresa sus ideas iniciales de manera vaga o incompleta	
Ahora Pienso	Refleja claramente nuevos conocimientos, creencias o pensamientos con detalles específicos y reflexiones profundas.	Refleja nuevos conocimientos, creencias o pensamientos de manera clara y con algunos detalles.	Refleja nuevos conocimientos, creencias o pensamientos de manera general sin muchos detalles.	Refleja nuevos conocimientos, creencias o pensamientos de manera vaga o incompleta.	
Construcción de Explicaciones e Interpretaciones	Explica de manera compleja y bien fundamentada cómo y por qué ha cambiado su pensamiento,	Explica de manera clara y bien fundamentada cómo y por qué ha cambiado su pensamiento, mostrando	Explica de manera adecuada pero superficial cómo y por qué ha cambiado su pensamiento,	Explica de manera simple y con poca fundamentación cómo y por qué ha cambiado su pensamiento, mostrando	

	mostrando una comprensión profunda del proceso de reflexión.	un buen entendimiento del proceso de reflexión.	mostrando una comprensión básica del proceso de reflexión.	una comprensión limitada del proceso de reflexión.	
					Puntuación total: