



**PROGRAMA DE ASIGNATURA
ELECTIVO DE FORMACIÓN INTEGRAL (EFI)**

ANTECEDENTES GENERALES

Unidad Académica responsable del EFI	DEPARTAMENTO CS.DE LOS ALIMENTOS Y NUTRICION		
Nombre de la asignatura	CUIDANDO LA SALUD ESTUDIANTIL A TRAVÉS DE PREPARACIONES SABROSAS, SALUDABLES Y A TU ALCANCE.		
Código de la asignatura			
Año/Semestre	2025/ II SEMESTRE		
Coordinador de Asignatura EFI	ROXANA YONG LOPEZ		
Equipo docente	NO APLICA		
Área de formación	GENERAL		
Créditos SCT	4 créditos		
Horas de dedicación	Actividad presencial	4 P	Trabajo autónomo 3 C
Horario	NO DEFINIDO AUN		
Fecha de inicio	01 DE SEPTIEMBRE 2025		
Fecha de termino	19 DE DICIEMBRE 2025		

SELECCIÓN DE COMPETENCIA Y DIMENSIÓN

COMPETENCIA(S) GENÉRICA(S) DEL PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL (PEI) QUE ABORDARÁ	DIMENSIÓN A LA QUE TRIBUTA
<ul style="list-style-type: none">• <i>Resuelve situaciones problemáticas, desde una perspectiva sistémica, tanto en el ámbito personal como laboral.</i>	<ul style="list-style-type: none">• DIMENSIÓN SOCIOPOLÍTICA: <i>Esta dimensión está asociada a la capacidad del ser humano para vivir “entre” y “con” otros, y transformarse e innovar de manera constructiva el entorno socio cultural que le circunda. Los cambios culturales, tecnológicos y laborales que nuestra sociedad enfrenta exigen a la educación tener como centro los valores democráticos, asegurando un desarrollo integral, inclusivo y equitativo para todas las personas.</i>

DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA

EFI es una asignatura de formación general, electiva y de carácter teórico-práctico, orientada al desarrollo de la competencia genérica de solución de problemas. Su propósito es fortalecer la autonomía alimentaria de los y las estudiantes, brindándoles herramientas para enfrentar situaciones cotidianas asociadas a la transición desde la vida familiar a la vida independiente, mediante la planificación y elaboración de menús nutritivos, equilibrados y sostenibles, considerando los recursos disponibles en su entorno. La asignatura promueve el trabajo colaborativo para la consecución de objetivos individuales y grupales, y tributa a la dimensión sociopolítica al fomentar hábitos alimentarios conscientes, responsables con el medioambiente y contextualizados en las realidades sociales y culturales de los y las estudiantes.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

RA1: Planifica menús saludables y equilibrados que integran alimentos accesibles y de temporada, en función de los distintos tiempos de comida del día, promoviendo prácticas sostenibles y el cuidado del medio ambiente.

RA2: Elabora preparaciones saludables y equilibradas incorporando alimentos disponibles en su hogar, según sus necesidades nutricionales, ciclo vital y nivel de actividad física, promoviendo su bienestar personal, social y ambiental.

UNIDADES DE APRENDIZAJE

UNIDAD I

- Conceptos básicos de alimentación y Nutrición.
- Macronutrientes y micronutrientes.
- Realidad nacional con respecto a la malnutrición por exceso en adolescentes y adultos jóvenes.
- Patologías relacionadas por la malnutrición por déficit o exceso
- Inocuidad alimentaria, perdidas y desperdicios de alimentos.

UNIDAD II

- Tipos de técnicas culinarias existentes:
- Operaciones preliminares
- Operaciones fundamentales
- Operaciones Definitivas

UNIDAD III

- Desayunos
- Almuerzos
- Colaciones
- Minutas

UNIDAD IV

- Planificaciones, minutas
- Preparaciones
- Muestras

METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN

RESULTADOS DE APRENDIZAJE	ESTRATEGIA DIDÁCTICA	PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN: INSTRUMENTOS
<p>RA1: Planifica menús saludables y equilibrados que integran alimentos accesibles y de temporada, en función de los distintos tiempos de comida del día, promoviendo prácticas sostenibles y el cuidado del medio ambiente.</p> <p>RA1 50%</p>	<ul style="list-style-type: none">• Cátedras, clases presenciales• Talleres Casos• Laboratorios• Videos• Aprendizaje basado en equipos• Lectura de artículos científicos.	<ul style="list-style-type: none">• Prueba escrita 40%• Capsulas videos 25%• Portafolios 1 35%
<p>RA2: Elabora preparaciones saludables y equilibradas incorporando alimentos disponibles en su hogar, según sus necesidades nutricionales, ciclo vital y nivel de actividad física, promoviendo su bienestar personal, social y ambiental.</p> <p>RA2 50%</p>	<ul style="list-style-type: none">• Talleres prácticos• Ejecuciones de preparaciones• Elaboración de recetas• Videos	<ul style="list-style-type: none">• Planificación de preparaciones 40%• Ejecución de preparaciones 20%• Recetario Final 40%

BIBLIOGRAFÍA

Bibliografía Básica:

- Jury, G. Urteaga, C. Taibo, M. (1999) Porciones de Intercambio y Composición Química de los Alimentos de la Pirámide Alimentaria Chilena, (1ra Ed), LOM Ediciones (613.20983).
- Kemeny E. (2ra Ed), 2ra Ed), Andrés Bello. (641.3 KEM)
- Asociación Chilena de Seguridad, La Higiene en la Manipulación de Alimentos: Manual Asociación Chilena de Seguridad, (641.572 ACH)

Bibliografía Complementaria:

- Schmidt-Hebbel, H. Tabla de Composición Química de los Alimentos Chilenos (7ma ed.) Universidad de Chile(664.07 SCH).

