

**1. Identificación da programación****Centro educativo**

Código	Centro	Concello	Ano académico
15023466	Lamas de Abade	Santiago de Compostela	2017/2018

**Ciclo formativo**

Código da familia profesional	Familia profesional	Código do ciclo formativo	Ciclo formativo	Grao	Réxime
IMP	Imaxe persoal	CSIMP01	Estética integral e benestar	Ciclos formativos de grao superior	Réxime de proba libre

**Módulo profesional e unidades formativas de menor duración (\*)**

Código MP/UF	Nome	Curso	Sesións semanais	Horas anuais	Sesións anuais
MP0750	Procesos fisiolóxicos e de hixiene en imaxe persoal	2017/2018	0	133	0

(\*) No caso de que o módulo profesional estea organizado en unidades formativas de menor duración

**Profesorado responsable**

Profesorado asignado ao módulo	ELISA GONZÁLEZ BANDE (Subst.), MARÍA VANESA GONZÁLEZ BARRAL (Subst.)
Outro profesorado	MARÍA VANESA GONZÁLEZ BARRAL

Estado: Pendente de supervisión inspector

**2. Resultados de aprendizaxe e criterios de avaliación****2.1. Primeira parte da proba****2.1.1. Resultados de aprendizaxe do currículo que se tratan**

Resultados de aprendizaxe do currículo
RA1 - Determina as normas hixiénico-sanitarias de aplicación nos procesos de imaxe persoal, tendo en conta a relación entre a exposición a axentes biolóxicos e os riscos para a saúde.
RA2 - Caracteriza os compoñentes antropométricos relacionados coa imaxe persoal, revisando a estrutura xeral do corpo humano.
RA3 - Caracteriza os compoñentes do aparello locomotor implicados na aplicación de técnicas de imaxe persoal, revisando a súa estrutura anatómica e fisiolóxica.
RA4 - Caracteriza os compoñentes do medio interno implicados na aplicación de técnicas de imaxe persoal, revisando a súa estrutura anatómica e fisiolóxica.
RA5 - Caracteriza os compoñentes dos sistemas endócrino e nervioso implicados na aplicación de técnicas de imaxe persoal, revisando a súa estrutura anatómica e fisiolóxica.
RA6 - Establece pautas de asesoramento en hábitos saudables, en relación cos procesos de imaxe persoal.
RA7 - Identifica pautas nutricionais saudables e recoñece a súa influencia sobre a imaxe estética.

**2.1.2. Criterios de avaliación que se aplicarán para a verificación da consecución dos resultados de aprendizaxe por parte do alumnado**

Criterios de avaliación do currículo
CA1.1 Relacionáronse os métodos de desinfección cos niveis de risco de infección de cada material.
CA1.2 Determináronse os protocolos de limpeza, desinfección e esterilización aplicables ao ámbito da imaxe persoal.
CA1.3 Caracterizáronse os tipos de axentes contaminantes.
CA1.4 Especificáronse os elementos que conforman o sistema inmunitario e os factores que o regulan.
CA1.5 Valorouse a aplicación da normativa na planificación da hixiene na imaxe persoal.
CA1.6 Recoñeceuse o programa de vacinación obrigatorio para o persoal aplicador das técnicas de imaxe persoal.
CA1.7 Xustificouse a xestión dos residuos producidos no ámbito da imaxe persoal.
CA1.8 Estableceuse o plan de calidade no tratamento de residuos e nos procesos de hixiene na imaxe persoal.
CA1.9 Especificáronse os equipamentos de protección individual utilizados en imaxe persoal.
CA2.1 Identificáronse as rexións e as zonas do corpo humano.
CA2.2 Determináronse as posicións anatómicas.
CA2.3 Establecéronse os planos e os eixes anatómicos.
CA2.4 Definíronse os termos de movemento, relación e dirección no espazo da estrutura xeral do corpo humano.
CA2.5 Recoñeceuse a forma, o aspecto xeral e as proporcións corporais.
CA2.6 Identificáronse os factores hereditarios e ambientais que determinan a constitución do corpo.
CA2.7 Recoñecéronse os tipos constitucionais ou somatotipos.



**Criterios de avaliación do currículo**

CA2.8 Relacionáronse os valores antropométricos coa súa aplicación en imaxe persoal.

CA3.1 Identificouse a masaxe e os tratamentos electroestéticos relacionados co aparello locomotor.

CA3.2 Especificáronse as funcións do sistema óseo.

CA3.3 Establecéronse a composición, a estrutura e a clasificación dos ósos e dos músculos.

CA3.4 Identificáronse as patoloxías óseas e articulares máis frecuentes e a súa influencia na imaxe persoal.

CA3.5 Caracterizouse a fisioloxía muscular.

CA3.6 Relacionáronse os tipos de movementos coas articulacións implicadas.

CA3.7 Recoñecéronse as patoloxías do movemento e da marcha, así como as alteracións óseas vinculadas á aplicación de técnicas estéticas.

CA3.8 Relacionouse a ergonomía coa hixiene postural e a patoloxía derivada.

CA3.9 Propuxéronse correccións posturais para a clientela e para o persoal en función de análises ergonómicas.

CA4.1 Relacionouse a anatomía do aparello circulatorio coas funcións hemodinámicas.

CA4.2 Especificáronse os compoñentes sólidos e líquidos do sangue.

CA4.3 Caracterizouse a estrutura e a fisioloxía do sistema linfático.

CA4.4 Relacionouse a influencia do sistema linfático nos procesos de imaxe persoal.

CA4.5 Recoñecéronse os elementos que determinan o medio interno.

CA4.6 Relacionouse o equilibrio do medio interno cos aspectos fisiolóxicos do aparello circulatorio, do sistema linfático e do sangue.

CA4.7 Identificáronse as patoloxías asociadas a estes aparellos con influencia en imaxe persoal.

CA5.1 Especificáronse as glándulas endócrinas e as súas funcións.

CA5.2 Establecéronse os mecanismos endócrinos.

CA5.3 Xustificouse a influencia hormonal na pel e nos anexos cutáneos.

CA5.4 Analizáronse os mecanismos de inhibición nerviosa utilizados en técnicas complementarias ás utilizadas en imaxe persoal: infiltracións, inxeccións, etc.

CA5.5 Establecéronse os mecanismos nerviosos.

CA5.6 Estableceuse a relación entre os sistemas nervioso e endócrino.

CA5.7 Xustificouse a influencia do sistema nervioso na pel e nos anexos cutáneos.

CA5.8 Identificáronse os órganos sensoriais e as súas funcións.

CA5.9 Relacionouse a fisioloxía sensorial coas técnicas utilizadas en imaxe persoal.

CA6.1 Caracterizouse o concepto de saúde.



<b>Criterios de avaliación do currículo</b>
CA6.2 Recoñeceuse a influencia dos hábitos de vida na imaxe persoal.
CA6.3 Identificáronse os métodos de prevención.
CA6.4 Analizáronse as campañas de promoción da saúde.
CA6.5 Determináronse os efectos dos tratamentos oncolóxicos no órgano cutáneo.
CA6.6 Establecéronse os factores desencadeantes e as medidas de prevención do cancro.
CA6.7 Diferenciáronse as etapas de avellentamento corporal.
CA6.8 Determináronse os cambios da figura corporal en cada etapa da vida.
CA6.9 Especificáronse os hábitos saudables que atrasan a aparición do avellentamento.
CA6.10 Relacionouse o aparello reprodutor, as súas patoloxías e as doenzas de transmisión, cos hábitos de vida saudable.
CA6.11 Establecéronse recomendacións saudables para potenciar a imaxe estética.
CA7.1 Caracterizáronse os alimentos e os nutrientes.
CA7.2 Relacionáronse as características dos alimentos coa influencia da dieta na conservación da saúde.
CA7.3 Especificouse a táboa de composición de alimentos.
CA7.4 Determináronse os procesos bioquímicos da nutrición.
CA7.5 Caracterizáronse os compoñentes dunha dieta equilibrada.
CA7.6 Relacionáronse coas súas funcións as estruturas anatómicas dos aparellos e dos sistemas implicados na nutrición.
CA7.7 Relacionouse o aparello dixestivo coa nutrición e a imaxe persoal.
CA7.8 Recoñeceuse a influencia do aparello excretor e as súas patoloxías na imaxe persoal.
CA7.9 Identificouse a influencia do aparello respiratorio e as súas patoloxías na nutrición e a na imaxe persoal.
CA7.10 Identificouse a relación entre os hábitos de vida saudables e as alteracións e as patoloxías humanas.
CA7.11 Recoñecéronse os procesos patolóxicos implicados na nutrición e a súa influencia sobre pel e os seus anexos.
CA7.12 Confeccionáronse dietas e indicacións dietéticas recomendables.
CA7.13 Identificouse a relación entre os hábitos de vida saudables e as alteracións e as patoloxías humanas.

## 2.2. Segunda parte da proba

### 2.2.1. Resultados de aprendizaxe do currículo que se tratan

<b>Resultados de aprendizaxe do currículo</b>
RA1 - Determina as normas hixiénico-sanitarias de aplicación nos procesos de imaxe persoal, tendo en conta a relación entre a exposición a axentes biolóxicos e os riscos para a saúde.



**Resultados de aprendizaxe do currículo**

RA2 - Caracteriza os compoñentes antropométricos relacionados coa imaxe persoal, revisando a estrutura xeral do corpo humano.
RA3 - Caracteriza os compoñentes do aparello locomotor implicados na aplicación de técnicas de imaxe persoal, revisando a súa estrutura anatómica e fisiolóxica.
RA4 - Caracteriza os compoñentes do medio interno implicados na aplicación de técnicas de imaxe persoal, revisando a súa estrutura anatómica e fisiolóxica.
RA5 - Caracteriza os compoñentes dos sistemas endócrino e nervioso implicados na aplicación de técnicas de imaxe persoal, revisando a súa estrutura anatómica e fisiolóxica.
RA6 - Establece pautas de asesoramento en hábitos saudables, en relación cos procesos de imaxe persoal.
RA7 - Identifica pautas nutricionais saudables e recoñece a súa influencia sobre a imaxe estética.

**2.2.2. Criterios de avaliación que se aplicarán para a verificación da consecución dos resultados de aprendizaxe por parte do alumnado**

**Criterios de avaliación do currículo**

CA1.1 Relacionáronse os métodos de desinfección cos niveis de risco de infección de cada material.
CA1.2 Determináronse os protocolos de limpeza, desinfección e esterilización aplicables ao ámbito da imaxe persoal.
CA1.3 Caracterizáronse os tipos de axentes contaminantes.
CA1.4 Especificáronse os elementos que conforman o sistema inmunitario e os factores que o regulan.
CA1.5 Valorouse a aplicación da normativa na planificación da hixiene na imaxe persoal.
CA1.6 Recoñeceuse o programa de vacinación obrigatorio para o persoal aplicador das técnicas de imaxe persoal.
CA1.7 Xustificouse a xestión dos residuos producidos no ámbito da imaxe persoal.
CA1.8 Estableceuse o plan de calidade no tratamento de residuos e nos procesos de hixiene na imaxe persoal.
CA1.9 Especificáronse os equipamentos de protección individual utilizados en imaxe persoal.
CA2.5 Recoñeceuse a forma, o aspecto xeral e as proporcións corporais.
CA2.6 Identificáronse os factores hereditarios e ambientais que determinan a constitución do corpo.
CA2.7 Recoñecéronse os tipos constitucionais ou somatotipos.
CA2.8 Relacionáronse os valores antropométricos coa súa aplicación en imaxe persoal.
CA3.1 Identificouse a masaxe e os tratamentos electroestéticos relacionados co aparello locomotor.
CA3.2 Especificáronse as funcións do sistema óseo.
CA3.3 Establecéronse a composición, a estrutura e a clasificación dos ósos e dos músculos.
CA3.5 Caracterizouse a fisioloxía muscular.
CA3.6 Relacionáronse os tipos de movementos coas articulacións implicadas.
CA3.7 Recoñecéronse as patoloxías do movemento e da marcha, así como as alteracións óseas vinculadas á aplicación de técnicas estéticas.



**Criterios de avaliación do currículo**

CA3.8 Relacionouse a ergonómia coa hixiene postural e a patoloxía derivada.

CA3.9 Propuxéronse correccións posturais para a clientela e para o persoal en función de análises ergonómicas.

CA4.1 Relacionouse a anatomía do aparello circulatorio coas funcións hemodinámicas.

CA4.2 Especificáronse os compoñentes sólidos e líquidos do sangue.

CA4.3 Caracterizouse a estrutura e a fisioloxía do sistema linfático.

CA4.4 Relacionouse a influencia do sistema linfático nos procesos de imaxe persoal.

CA4.5 Recoñecéronse os elementos que determinan o medio interno.

CA4.6 Relacionouse o equilibrio do medio interno cos aspectos fisiolóxicos do aparello circulatorio, do sistema linfático e do sangue.

CA4.7 Identificáronse as patoloxías asociadas a estes aparellos con influencia en imaxe persoal.

CA5.1 Especificáronse as glándulas endócrinas e as súas funcións.

CA5.2 Establecéronse os mecanismos endócrinos.

CA5.3 Xustificouse a influencia hormonal na pel e nos anexos cutáneos.

CA5.4 Analizáronse os mecanismos de inhibición nerviosa utilizados en técnicas complementarias ás utilizadas en imaxe persoal: infiltracións, inxeccións, etc.

CA5.5 Establecéronse os mecanismos nerviosos.

CA5.6 Estableceuse a relación entre os sistemas nervioso e endócrino.

CA5.7 Xustificouse a influencia do sistema nervioso na pel e nos anexos cutáneos.

CA5.8 Identificáronse os órganos sensoriais e as súas funcións.

CA5.9 Relacionouse a fisioloxía sensorial coas técnicas utilizadas en imaxe persoal.

CA6.1 Caracterizouse o concepto de saúde.

CA6.2 Recoñeceuse a influencia dos hábitos de vida na imaxe persoal.

CA6.3 Identificáronse os métodos de prevención.

CA6.4 Analizáronse as campañas de promoción da saúde.

CA6.5 Determináronse os efectos dos tratamentos oncolóxicos no órgano cutáneo.

CA6.6 Establecéronse os factores desencadeantes e as medidas de prevención do cancro.

CA6.7 Diferenciáronse as etapas de avellentamento corporal.

CA6.8 Determináronse os cambios da figura corporal en cada etapa da vida.

CA6.9 Especificáronse os hábitos saudables que atrasan a aparición do avellentamento.



Criterios de avaliación do currículo
CA6.10 Relacionouse o aparello reprodutor, as súas patoloxías e as doenzas de transmisión, cos hábitos de vida saudable.
CA6.11 Establecéronse recomendacións saudables para potenciar a imaxe estética.
CA7.1 Caracterizáronse os alimentos e os nutrientes.
CA7.2 Relacionáronse as características dos alimentos coa influencia da dieta na conservación da saúde.
CA7.3 Especificouse a táboa de composición de alimentos.
CA7.4 Determináronse os procesos bioquímicos da nutrición.
CA7.5 Caracterizáronse os compoñentes dunha dieta equilibrada.
CA7.6 Relacionáronse coas súas funcións as estruturas anatómicas dos aparellos e dos sistemas implicados na nutrición.
CA7.7 Relacionouse o aparello dixestivo coa nutrición e a imaxe persoal.
CA7.8 Recoñeceuse a influencia do aparello excretor e as súas patoloxías na imaxe persoal.
CA7.9 Identificouse a influencia do aparello respiratorio e as súas patoloxías na nutrición e a na imaxe persoal.
CA7.10 Identificouse a relación entre os hábitos de vida saudables e as alteracións e as patoloxías humanas.
CA7.11 Recoñecéronse os procesos patolóxicos implicados na nutrición e a súa influencia sobre pel e os seus anexos.
CA7.12 Confeccionáronse dietas e indicacións dietéticas recomendables.
CA7.13 Identificouse a relación entre os hábitos de vida saudables e as alteracións e as patoloxías humanas.

### 3. Mínimos exigibles para alcanzar a avaliación positiva e os criterios de cualificación

¿	Axentes contaminantes: clasificación dos microorganismos; mecanismos de transmisión; infeccións e infestacións.
¿	Pautas para a prevención da contaminación.
¿	Conceptos. Niveis de desinfección. Métodos de desinfección e esterilización. Área de desinfección das instalacións. Protocolos de actuación na limpeza, desinfección, esterilización e conservación de espazos, instalacións, equipamentos, utensilios e accesorios. Coidados e conservación do Material estéril. Condicións hixiénico-sanitarias dos establecementos de imaxe persoal.
¿	Control de calidade destes procesos.
¿	Sistema de defensa e inmunitario. Tipos de inmunidade. A inflamación. Resposta inmunitaria e inmunidade. Trastornos do sistema inmunitario con repercusión na imaxe persoal: as alerxias.
¿	Vacinas: programas de vacinación obrigatorios en imaxe persoal.
¿	Normativa relacionada co ámbito da imaxe persoal: prevención de lexiolose, e condicións hixiénico-sanitarias dos establecementos de aplicación de tatuaxes, micropigmentación e piercing.
¿	Xestión dos residuos: concepto, tipoloxía e control de residuos.
¿	Equipamentos de protección individual específicos de estética.
¿	Estrutura xeral do corpo humano: .Rexións e zonas corporais; posicións anatómicas; planos e eixes anatómicos; termos de relación ou



direccións no espazo.

- ¿ § Antropometría (forma, aspecto xeral e proporcións corporais; somatotipos ou tipos constitucionais; variables antropométricas de peso, talla, perímetros, pregamentos cutáneos e envergadura): relación coa imaxe persoal.
- ¿ Ergonomía aplicada á imaxe persoal:
- ¿ Hixiene postural: riscos ergonómicos relacionados coas prácticas profesionais de imaxe persoal
- ¿ ¿ Patoloxía relacionada coa postura corporal: escoliose, lordose, etc.
- ¿ ¿ Correccións posturais.
- ¿ ¿ Fisioloxía do movemento e da marcha.
- ¿ Sistema óseo:
- ¿ Esqueleto: composición e estrutura. Tecido óseo.
- ¿ ¿ Funcións dos ósos e das articulacións. Clasificación dos ósos.
- ¿ ¿ Osificación: control hormonal. Patoloxías máis frecuentes: osteoporose, osteopenia, osteomalacia, acondroplasia, condromalacia, etc
- ¿ Sistema muscular:
- ¿ ¿ Músculos: composición, estrutura e criterios de clasificación. Orixe e inserción dos músculos. Tecido muscular. Fibras musculares.
- ¿ ¿ Localización de músculos no corpo humano. Fisioloxía muscular: mecanismo da contracción.
- ¿ Procesos de imaxe persoal relacionados co aparello locomotor.
- ¿ Patoloxía do aparello locomotor relacionada coa imaxe persoal.
- ¿ Anatomofisioloxía do aparello circulatorio. Principios fundamentais da circulación. Retorno venoso. Influencia das patoloxías nos tratamentos de imaxe persoal
- ¿ O sangue : tecido sanguíneo ; funcións do sangue . Influencia das patoloxías nos tratamentos de imaxe persoal.
- ¿ O Sistema linfático: anatomía e fisioloxía. A linfa. Factores que interveñen na circulación linfática. Influencia do sistema linfático nos procesos de imaxe persoal.
- ¿ Medio interno. Líquidos corporais: regulación e composición en distintos espazos.
- ¿ Influencia dos tratamentos de imaxe persoal no aparello circulatorio.
- ¿ Accións das técnicas mecánicas, electroestéticas e cosmetolóxicas.
- ¿ Clasificación dos efectos. Influencia da presión e da temperatura no sistema vascular.
- ¿ rSistema nervioso: organización e estrutura. Células do sistema nervioso. Nervios. Transmisión neuronal: neuroutransmisores. Análise de inhibidores da transmisión nerviosa en imaxe persoal: toxina botulínica.
- ¿ Sistema nervioso autónomo: estrutura e funcións.
- ¿ Órganos dos sentidos. Receptores sensoriais: clasificación e mecanismo de resposta. Sentidos: tipos, anatomía e fisioloxía. Terapias sensoriais: aromaterapia, cromoterapia, etc.
- ¿ -Sistema endócrino: organización glandular. Hormonas. Fisioloxía hormonal. Regulación da secreción. Influencia das hormonas na pel e nos anexos.
  
- ¿ Concepto de saúde.
- ¿ Influencia dos hábitos de vida na imaxe persoal.
- ¿ Prevención primaria como método de promoción da saúde: medidas colectivas (campañas de promoción da saúde e as súas implicacións na imaxe persoal) e individuais.
- ¿ Repercusión do cancro e dos tratamentos oncolóxicos na imaxe persoal. Etioloxía. Factores que predispoñen e que desencadean a aparición do cancro. O cancro e os hábitos de vida: medidas de prevención.
- ¿ Avellentamento corporal: cambios da figura corporal ao longo da vida. Fisioloxía do avellentamento. Modificacións nas estruturas corporais: causas. Relación entre o avellentamento e os estilos de vida.
- ¿





- ¿ Anatomía e fisioloxía do aparello reprodutor: estrutura. Desenvolvemento e modificación ao longo da vida do individuo. Influencia do seu funcionamento nos procesos de imaxe persoal. Doenzas de transmisión.
- ¿ Anatomía e fisioloxía do aparello respiratorio: estrutura. Respiración: bases fisiolóxicas. Influencia do funcionamento do aparello respiratorio nos procesos de imaxe persoal.
- ¿ Anatomía e fisioloxía do aparello excretor: estrutura. Análise do proceso de formación dos ouriños. Influencia do funcionamento renal nos procesos de imaxe persoal.
- ¿ Asesoramento en hábitos saudables. Avaliación dos hábitos saudables. Recomendacións sobre alimentación, exercicio físico, sono, hixiene persoal, etc. Elementos que repercuten na imaxe estética.
- ¿ Alimentos e nutrientes: tipos e función dos nutrientes. Necesidades e recomendacións nutricionais e hídricas. Táboas de composición dos alimentos.
- ¿ Anatomía e fisioloxía do aparello dixestivo: estrutura. Análise do proceso da dixestión.
- ¿ Procesos bioquímicos da nutrición.
- ¿ A dieta: tipos e relación coa imaxe persoal. Alimentación equilibrada. Alimentos funcionais.
- ¿ Fisiopatoloxía estética relacionada coa alimentación: obesidade, sobrepeso e delgadeza. Lipodistrofias. Modificacións na conduta alimentaria: anorexia e bulimia, vigorexia, ortorexia, etc. Desequilibrio de nutrientes e a súa relación coa pel e os seus anexos.

#### Criterios de cualificacións

1ª Parte da proba: Terá carácter eliminatorio e consistirá nunha proba escrita que versará sobre unha mostra suficientemente significativa dos criterios de avaliación establecidos na programación para esta parte. Cualificarase esta primeira parte da proba de cero a dez puntos. Para a súa superación as persoas candidatas deberán obter unha puntuación igual ou superior a cinco puntos. As cuestións non respostadas así coma os erros nos contidos mínimos valoraranse de xeito negativo

2ª Parte da proba. As persoas aspirantes que superen a primeira parte da proba realizarán a segunda, que tamén terá carácter eliminatorio e consistirá no desenvolvemento de un ou de varios supostos prácticos que versarán sobre unha mostra suficientemente significativa dos criterios de avaliación establecidos na programación para esta parte. Cualificarase esta segunda parte da proba de cero a dez puntos. Para a súa superación as persoas candidatas deberán obter unha puntuación igual ou superior a cinco puntos. As persoas que non superen a primeira parte da proba serán cualificadas cun cero nesta segunda parte.

A cualificación final obterase do sumatorio das dúas probas anteriores ponderándose cada una delas 50 % da cualificación total

## 4. Características da proba e instrumentos para o seu desenvolvemento

### 4.a) Primeira parte da proba

Proba obxectiva escrita. Constará de varias partes onde o alumno mostrará seus coñecementos conceptuais e demostrará si a alcanzado mediante os resultados de aprendizaxe as capacitacións do currículo :

- ¿ Preguntas curtas sobre os contidos mínimos
- ¿ Preguntas tipo test . de múltiples respostas. As incorrectas se contabilizaran como negativas .
- ¿ Preguntas de relacionar
- ¿ Preguntas de desenrolar.
- ¿ Preguntas de verdadeiro ou falso



# A duración da proba será de dous horas

#### 4.b) Segunda parte da proba

- ¿ Identificación , en láminas, de órganos aparatos e sistemas .
- ¿ Realización de representación gráficas de aparellos e órganos do corpo humano
- ¿ Identificación , en láminas, de rexións , cavidades, exes, planos do corpo
- ¿ Identificación ,en láminas, de posturas corporais.
- ¿ Identificación en modelos anatómicos de órganos , aparatos e sistemas do corpo.
- ¿ Identificación en modelos de rexión do corpo
- ¿ Elaboración de dietas ,a partir das táboas dos alimentos para diferentes tipos de individuos

# Se necesitará traer unha táboa dos valores calóricos nutricionais dos alimentos

# A duración da proba será de dous horas