

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA   UNIDAD ACADÉMICA: FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA PROGRAMA ANALÍTICO DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE: Diseño de Planes de Alimentación Dra. Zuliana Paola Benítez Hernández	DES:	Salud
	Programa académico	LMH
	Tipo de materia (Obli/Opta):	Obligatoria
	Clave de la materia:	LMH513
	Semestre:	Quinto
	Área en plan de estudios:	Específica
	Total de horas por semana:	4
	<i>Teoría: Presencial o Virtual</i>	4
	<i>Laboratorio o Taller:</i>	0
	<i>Prácticas:</i>	1
	<i>Trabajo extra-clase:</i>	3
	Créditos Totales:	8
	Total de horas semestre (x sem):	80
	Fecha de actualización:	06/08/2024
	<i>Prerrequisito (s):</i>	LMH413 Nutrición Básica y Metabolismo Energético

DESCRIPCIÓN:

Un plan de alimentación se debe cumplir con diferentes criterios como las leyes de la alimentación, las características de cada persona (peso, estatura, gasto energético, entre otros). Al finalizar el curso, el estudiante debe diseñar planes de alimentación y programas de orientación alimentaria, considerando el proceso salud-enfermedad en personas sanas, con enfermedades no transmisibles y adultos mayores; sedentarios o físicamente activos, con el uso digital del Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes para promover estilos de alimentación saludable por medio de la atención integral de la salud con sentido humano.

COMPETENCIAS PARA DESARROLLAR:

B4. Transformación Digital

Transforma la cultura digital en la sociedad, en las organizaciones e instituciones educativas para aprovechar al máximo el potencial de las tecnologías y herramientas digitales, con responsabilidad y ética solidaria; propicia su uso responsable y ético que estimule la creatividad, innovación, la comunicación efectiva y el trabajo colaborativo y transdisciplinar en la solución de problemas de la sociedad digital; promoviendo la privacidad y la seguridad, así como el respeto a los derechos de autor y la propiedad intelectual.

P6. Atención integral a la salud con sentido humano

Construye una cultura de atención integral a la salud con sentido humano desde la prevención de la enfermedad y la promoción de estilos de vida saludable, mediante el análisis de problemas y su prevalencia, a través de la

colaboración inter y transprofesional para establecer programas de salud con calidad y equidad, que impacten en la calidad de vida desde el enfoque del desarrollo sostenible.

P7. Integración del proceso salud-enfermedad

Integra las condiciones de enfermedad causados por desequilibrios homeostáticos en biomoléculas, vías metabólicas, células, tejidos, aparatos y sistemas de los seres vivos, a través de los mecanismos que intervienen en el desarrollo biopsicosocial y ambiental, que permitan establecer el estado de salud o la enfermedad en el individuo, al considerar la importancia de su rol como profesional de la salud.

E3. Enfoque Biomédico y BioSocial

Valora integralmente el proceso salud enfermedad como sustento en la práctica de la actividad física sostenible, con base en las características biopsicosociales para promover e implementar estrategias, que coadyuven al bienestar de grupos en riesgo.

DOMINIOS	OBJETOS DE ESTUDIO	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	METODOLOGÍA	EVIDENCIAS
P6.1. Atiende los problemas de salud actuales y futuros, a partir del diagnóstico de salud de la comunidad. P7.3. Integra la respuesta fisiológica al estrés y enfermedad con el comportamiento humano individual y social, generada por aspectos biopsicosociales y ambientales, con respeto a las creencias, hábitos y costumbres poblacionales de acuerdo a su rol E3.3. Valora a través de técnicas, instrumentos y herramientas, considerando	Objeto de estudio 1 Contenido nutrimental de los alimentos: 1.1 Requerimientos nutrimentales. 1.2 Clasificación los alimentos según su contenido nutrimental (macro y micro nutrimentos).	Identifica Identifica los requerimientos nutricionales de una persona Identifica Identifica y comprende el contenido nutrimental de los alimentos para el diseño de planes de alimentación saludable.	Búsqueda y análisis de información Exposiciones del profesor Solución de casos APRENDIZAJE INTERACTIVO APRENDIZAJE COLABORATIVO	Ensayo "Quien soy" Reporte de análisis del recordatorio de 24 hrs. Reporte de alimentos y suplementos nutricionales más ricos y más deficientes de cada nutrimento Video de platillo saludable de acuerdo a las indicaciones en clases. Examen escrito

parámetros bioquímicos, físicos y psicosociales para el diagnóstico de la capacidad funcional.				
B4.5. Favorece la inclusión digital para la reducción de la brecha tecnológica. P6.1. Atiende los problemas de salud actuales y futuros, a partir del diagnóstico de salud de la comunidad. P7.2. Analiza la fisiopatología de las principales enfermedades que prevalecen en diversos grupos poblacionales para contribuir de manera ética a la toma de decisiones de intervención a los problemas de salud desde su campo de acción profesional.	Objeto de estudio 2 Diagnóstico de nutrición. 2.1 Historia Clínica y estado nutricional. 2.2 Análisis de la alimentación.	Identifica las necesidades de los sujetos de estudio, por medio del desarrollo y análisis de un diagnóstico nutricional y el análisis de la alimentación.	Búsqueda y análisis de información Diagnóstico Estudio de casos Práctica de laboratorio Práctica de laboratorio Práctica de laboratorio Práctica de laboratorio	Formato para el diagnóstico nutricional. Reporte de la práctica de antropometría con los datos requeridos para el Dx nutrimental. Reporte de diagnóstico nutrimental y análisis del recordatorio de 24 horas de tres pacientes. Examen escrito
B4.5. Favorece la inclusión digital para la reducción de la brecha tecnológica.	Objeto de estudio 3. Diseño de planes de alimentación. 3.1 Diseño de guías y planes de alimentación para personas sanas y	Diseña Diseña y desarrolla planes de alimentación basado en las	Búsqueda y análisis de información Exposiciones del profesor	Reporte de guía alimentaria a un compañero utilizando el SMAE.

P6.1. Atiende los problemas de salud actuales y futuros, a partir del diagnóstico de salud de la comunidad. P7.2. Analiza la fisiopatología de las principales enfermedades que prevalecen en diversos grupos poblacionales para contribuir de manera ética a la toma de decisiones de intervención a los problemas de salud desde su campo de acción profesional.	con enfermedades no transmisibles (diabetes, hipertensión, obesidad).	características de una alimentación recomendable	Práctica de laboratorio Proyectos Estudio de ca	Reporte de estudio de casos Reporte de practica de platillos saludables. Reporte de práctica de barras energéticas. Reporte de práctica de laboratorio (aceite y azúcar en los alimentos) Material de difusión sobre alimentación en ENT
--	--	---	--	--

FUENTES DE INFORMACIÓN	EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES
Ainsworth, B. E., Haskell, W. L., Herrmann, S. D., Meckes, N., Bassett, D. J., Tudor-Locke, C., Greer, J. L., Vezina, J., Whitt-Glover, M. C. & Leon, A. S. (2011). Compendium of Physical Activities: a second update of codes and MET values. <i>Med Sci Sports Exerc</i>, 43(8), 1575-1581. doi: 10.1249/MSS.0b013e31821ece12. Feduchi, E., Romero, C., Yáñez, M. E., y García-Hoz, C. (2021) Bioquímica: Conceptos esenciales. (1 ed.) Editorial Médica Panamericana. González, M. M. (2020) Nutrición Deportiva. (1 ed.) Editorial Médica Panamericana. Kaufer Horwitz, M., Pérez Lizaur, A. B., y Arroyo, P. (2021). <i>Nutriología Médica</i> (15 ed.). México, D.F: Médica Panamericana y	Parcial 130% 5% ¿Quién soy? 10% Reporte alimentación 24 hrs 15% Reporte de alimentos y suplemento nutricionales 20% Video platillo saludable 20% Quiz 25% Examen 1er parcial 5% Actitud, participación, puntualidad Parcial 230% 10% Formato de diagnóstico nutricional 20% Práctica de laboratorio de antropometría y reporte 20% Diagnóstico nutrimental de tres personas

Fundación Mexicana para la Salud. Muñoz Daw, M. J. (2016). <i>Manual: Reglamento de Uso para el Laboratorio de Nutrición</i>. Chihuahua: FCCF. Ronner P. (2019) Bioquímica Esencial. Barcelona. Elsevier. EN LÍNEA Benrdot D. (2020). Manual ACSM de nutrición para ciencias del ejercicio. American College of Sport Medicine. Lutz, C., y Przytulski, K. (2011). Nutrición y dietoterapia. (5ª ed). McGraw Hill. Roth, R.A. (2009). Nutrición y dietoterapia. (9ª ed). McGraw Hill. BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA Ainsworth, B. E., Haskell, W. L., Whitt, M. C., Irwin, M. L., Swartz, A. M., Strath, S. J., O'Brien, W. L., Bassett Jr., D. R., Schmitz, K. H., Emplainscourt, P. O., Jacobs Jr., D. R. & Leon, A. S. (2000). Compendium of Physical Activities: An Update of Activity Codes and MET Intensities. <i>Med Sci Sports Exerc</i>, 32(9 Suppl), S498-S516. Bourgers, H., Casanueva, E., y Rosado, J. L. (2008). <i>Recomendaciones de Ingestión de Nutrimientos para la Población Mexicana</i>. México, D.F: Médica Panamericana. Pérez Lizaur, A. B., Palacios González, B., Castro Becerra, A. L., y Flores Galicia, I. (2014). <i>Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes</i> (4 ed.). México: Fomento de Nutrición y Salud. A.C.	20% Quiz 25% Examen 2do parcial 5% Actitud, participación, puntualidad Parcial 3 40% 20% Guía alimentaria de un compañero 20% Reporte de estudio de caso a un paciente 15% Práctica y reporte de platillos saludables 15% Práctica y reporte de barras energéticas 15% Práctica y reporte de aceite y azúcar 10% Material de difusión sobre alimentos en ENT 5% Actitud, participación, puntualidad
--	---

CRONOGRAMA

Objetos de estudio	Semanas															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1. Contenido nutrimental de los alimentos	X	X	X	X	X											
2. Diagnóstico de nutrición						X	X	X	X	X						
3. Diseño de planes de alimentación											X	X	X	X	X	X