

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA  UNIDAD ACADÉMICA: FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA  PROGRAMA ANALÍTICO DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE: <u>Nutrición en la Actividad</u> <u>Física Escolar</u>	DES:	Salud
	Programa académico	LEF
	Tipo de materia (Obli/Opta):	Optativa
	Clave de la materia:	SE102
	Semestre:	Septimo
	Área en plan de estudios:	Específica
	Total de horas por semana:	3
	Teoría: Presencial o Virtual	1
	Laboratorio o Taller:	2
	Prácticas:	3
	Trabajo extra-clase:	2
	Créditos Totales:	8
	Total de horas semestre (x sem):	48
	Fecha de actualización:	11/11/2024
	Prerrequisito (s):	Ninguna
DESCRIPCIÓN: El estudiante aprenderá cómo orientar a los escolares en las prácticas saludables y sustentables de la nutrición y la alimentación, tendrá las bases para determinar el estado nutricional del escolar, y su encauce a las instituciones de salud en caso necesario, conocerá la importancia del desayuno, de una alimentación sana y del diseño de menús saludables para orientar a los escolares, esta será una opción para incluir a la escuela con la comunidad a promover el desarrollo humano y una cultura de atención integral, fomentando un estilo de vida saludable.		

COMPETENCIAS PARA DESARROLLAR:

B1. Excelencia y Desarrollo Humano

La excelencia educativa promueve el desarrollo humano integral con resultados tangibles obtenidos en la formación de profesionales con conciencia ética y solidaria, pensamiento crítico y creativo, así como una capacidad innovadora, productiva y emprendedora.

Se puntualiza en los aprendizajes, como referente para construir nuevas propuestas y soluciones en el marco de la innovación y pertinencia social, con matices éticos y de valores, que desde su particularidad cultural le permitan respetar la diversidad, promover la inclusión, valorar la interculturalidad.

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.

E12. Fundamentos Biológicos de la Educación Física, la Actividad Física, el Deporte y la Recreación

Competencia que permite al estudiante aplicar los fundamentos de la biología del ser humano con un enfoque integrador, acorde al contexto del comportamiento humano con orientación hacia los sectores sociales y económicos del país, para el fomento en educación para la salud y estilos de vida saludable.

DOMINIOS (Se toman de las competencias)	OBJETOS DE ESTUDIO (Contenidos necesarios para desarrollar cada uno de los dominios)	RESULTADOS DE APRENDIZAJE (Se plantean de los dominios y contenidos)	METODOLOGÍA (Estrategias, secuencias, recursos didácticos)	EVIDENCIAS (Productos tangibles que permiten valorar los resultados de aprendizaje)
B1.1. Desarrolla el pensamiento crítico a partir de la libertad, el análisis, la reflexión y la argumentación. B1.2. Propone la solución de problemas con una base interdisciplinar (científica, humanística y tecnológica).	Objeto de estudio 1 Epidemiología y nutrición básica a nivel escolar 1.1. Epidemiología del estado nutricional a nivel escolar (Ensanut). 1.2. Medidas básicas de antropometría. Determinación de índice de Masa Corporal (IMC),	Describe Describe y explica los conceptos de nutrición apoyados en la ENSANUT Identifica Identifica y aplica las mediciones antropométricas Determina Determina los índices antropométricos y	Búsqueda y análisis de información Exposiciones del profesor Práctica de laboratorio Análisis y discusión en grupos APRENDIZAJE INTERACTIVO	Ensayo "Quien soy" 1T Ensayo Epidemiología del estado nutricional a nivel escolar. 2T Práctica de mediciones antropométricas básicas según el ISAK. 1L

B4.9. Se mantiene actualizado en las tendencias y herramientas digitales. P6.2. Analiza los fundamentos de las teorías y modelos de atención del sistema nacional de salud, desde su evolución histórica como parte del paradigma social.	índice de Circunferencia de Cintura (ICC). Y en preescolares circunferencias de cabeza y tórax. 1.3. Parámetros clínicos de salud.	parámetros clínicos en escolares.	APRENDIZAJE COLABORATIVO	Reporte de práctica de la evaluación de los índices antropométricos. 3T Práctica de parámetros clínicos en 10 sujetos. 2L Exámenes escritos
B4.2. Utiliza de forma responsable las tecnologías de la información, comunicación, conocimiento y aprendizaje (TICCA), en el proceso de construcción de saberes y el desarrollo de proyectos sociales innovadores en el ámbito digital. P6.1. Atiende los problemas de salud actuales y futuros, a partir del diagnóstico de salud de la comunidad. P6.4. Promueve y adopta conductas de estilos de vida saludable, para la preservación de la salud, de acuerdo a la diversidad cultural, la equidad y la inclusión con enfoque sostenible.	Objeto de estudio 2 Requerimientos nutricionales para escolares 2.1. Leyes de la alimentación. 2.2. Requerimientos nutrimentales. 2.3. Clasificación los alimentos según su contenido nutrimental (macro y micro nutrimentos) para escolares.	Identifica Identifica y diseña un menú aplicando las leyes de la alimentación. Identifica Identifica los requerimientos nutricionales para escolares Identifica Identifica y comprende el contenido nutrimental de los alimentos.	Búsqueda y análisis de información Exposiciones del profesor Práctica de laboratorio APRENDIZAJE INTERACTIVO APRENDIZAJE COLABORATIVO	Diseño de menú, que cumplan con la ley de la alimentación completa y variada. Atendiendo a las restricciones acordadas en clase para escolares. 4T Practica y reporte de laboratorio de platillos saludables a escolares. 3L. Reporte de recordatorio de 24 hrs de tres niños escolares (preescolar, primaria y secundaria). 5T. Reporte de análisis del recordatorio de 24 hrs de tres niños escolares (preescolar, primaria y secundaria). 4L. Exámenes escritos

B4.5. Favorece la inclusión digital para la reducción de la brecha tecnológica. P6.4. Promueve y adopta conductas de estilos de vida saludable, para la preservación de la salud, de acuerdo a la diversidad cultural, la equidad y la inclusión con enfoque sostenible. E12.11. Implementa acciones para una adecuada nutrición que coadyuve a mejorar el desempeño físico y su relación con la calidad de vida relacionada a la salud de las personas.	Objeto de estudio 3 Diseño de menús para escolares 3.1 Diseño de guías y planes de alimentación para escolares (prescolar, primaria y secundaria).	Desarrolla Desarrolla planes de alimentación basado en las características de una alimentación recomendable	Búsqueda y análisis de información Exposiciones del profesor Práctica de laboratorio Multimedia APRENDIZAJE INTERACTIVO APRENDIZAJE COLABORATIVO	Reporte de guía alimentaria a dos niños preescolar. 6T. Análisis de la alimentación de 24 horas de dos niños preescolar. 5L. Reporte de guía alimentaria a dos niños de primaria. 7T. Análisis de la alimentación de 24 horas de dos niños de primaria. 6L. Reporte de guía alimentaria a dos niños de secundaria. 8T. Análisis de la alimentación de 24 horas de dos niños de secundaria. 7L. Video de un platillo saludable. 8L. Exámenes escritos

FUENTES DE INFORMACIÓN (Bibliografía, direcciones electrónicas)	EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES (Criterios, ponderación e instrumentos)
Kaufer Horwitz, M., Pérez Lizaur, A. B., y Arroyo, P. (2021). <i>Nutriología Médica</i> (15 ed.). México, D.F: Médica Panamericana y Fundación Mexicana para la Salud. Pérez Lizaur, A.B y Palacios González, B. (2022). <i>Sistema Mexicano de Equivalentes</i>. Fomento de Nutrición y Salud A.C. Instituto Nacional de Salud Pública (MX). (2021). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición Continúa 2021. México. 2021. https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanutcontinua2022/index.php 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 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.	Estrategias de evaluación: Listas de cotejo. Rubricas, autoevaluación y coevaluación. Parcial 1: Teoría...30% 10% ¿Quién soy? 20% Ensayo de epidemiología del estado nutricional a nivel preescolar. 20% Reporte de práctica de evaluaciones de índices de antropométricos. 10% Actitudes, participación, puntualidad. 40% Examen parcial 1 Parcial 1: Laboratorio...30% 45% Reporte de mediciones antropométricas 40% Práctica de parámetros clínicos 15% Actitudes, participación, puntualidad. Parcial 2: Teoría...30% 15% Diseños de menús con la ley de alimentación a niños escolares 25% Reporte de recordatorio de 24 horas de tres niños escolares (preescolar, primaria y secundaria). 30% Examen parcial 2. 25% Quiz de SMAE 5% Actitudes, participación, puntualidad. Parcial 2: Laboratorio...30% 40% Práctica y reporte de platillos saludables. 45% Reporte de análisis de recordatorio de 24 horas de tres niños escolares (preescolar, primaria y secundaria). 15% Actitudes, participación, puntualidad. Parcial 3: Teoría...40% 20% Reporte de guía alimentaria a dos niños preescolar. 20% Reporte de guía alimentaria a dos niños de primaria. 20% Reporte de guía alimentaria a dos niños de secundaria. 10% Actitudes, participación, puntualidad. 30% Examen parcial 3 Parcial 3: Laboratorio...40% 25% Análisis de la alimentación de 24 horas de dos niños preescolar. 25% Análisis de la alimentación de 24 horas de dos niños de primaria. 25% Análisis de la alimentación de 24 horas de dos niños de secundaria. 25% Video de un platillo saludable.

CRONOGRAMA

Objetos de estudio	Semanas															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1. Epidemiología y nutrición básica	X	X	X	X												
2. Requerimientos nutricionales para escolares					X	X	X	X	X	X						
3. Diseño de menús para escolares											X	X	X	X	X	X