

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA  UNIDAD ACADÉMICA: FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA  PROGRAMA ANALÍTICO DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE: <u>Nutrición Básica</u> M.C. Jesús Alfredo Sáenz Carrasco	DES:	Salud
	Programa académico	LED
	Tipo de materia (Obli/Opta):	Obligatoria
	Clave de la materia:	ED304
	Semestre:	Tercero
	Área en plan de estudios:	Específica
	Total de horas por semana:	4
	Teoría: Presencial o Virtual	4
	Laboratorio o Taller:	0
	Prácticas:	0
	Trabajo extra-clase:	2
	Créditos Totales:	6
	Total de horas semestre (x sem):	64
	Fecha de actualización:	07/08/2024
	Prerrequisito (s):	Ninguna
DESCRIPCIÓN:		
Conocer e interpretar los fundamentos de nutrición básica y ser capaz de dar orientación alimentaria a deportistas y personas que realizan actividad física sistematizada, desarrollando con responsabilidad, sus conocimientos, habilidades y actitud en el campo de la salud y el deporte y a su vez promover el desarrollo humano integral, construyendo una atención integral y 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.

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). 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. P6.4. Promueve y adopta conductas de	Objeto de estudio 1 Epidemiología y nutrición básica 1.1. Situación nutricional a nivel nacional y estatal de la nutrición y sus implicaciones en la cultura física. 1.1.1. Interpretación y análisis del estado nutricional. 1.1.2. Antropometría básica 1.2. Nutrición básica. 1.2.1. Leyes de la alimentación. 1.2.2. Proteínas 1.2.3. Carbohidratos 1.2.4. Lípidos	Describe Describe y explica los antecedentes a la introducción a la alimentación y nutrición. Identifica Identifica los enfoques epidemiológicos del estado de salud y nutrición de una población y explica la relación del estado epidemiológico a nivel nacional e internacional y a su vez compara los últimos informes de la ENSANUT. Identifica Identifica y aplica las mediciones antropométricas. Identifica Identifica y diseña un menú aplicando las leyes de la alimentación. Revisa Revisa e investiga los macros y	Búsqueda y análisis de información Exposiciones del profesor Análisis y discusión en grupos Práctica de laboratorio APRENDIZAJE INTERACTIVO APRENDIZAJE COLABORATIVO	Ensayo Sobre la situación de nutrición en México. Reporte de antropometría personal y de 5 deportistas. Diseño de menú, que cumplan con la ley de la alimentación completa y variada. Atendiendo a las restricciones acordadas en clase. Reporte del juego interactivo “Jeopardy de la Nutrición”. Exámenes escritos

estilos de vida saludable, para la preservación de la salud, de acuerdo a la diversidad cultural, la equidad y la inclusión con enfoque sostenible.		micronutrientes con respecto a su función, fuentes alimentarias, deficiencia, exceso y requerimientos.		
B1.1. Desarrolla el pensamiento crítico a partir de la libertad, el análisis, la reflexión y la argumentación. B4.3. Aplica de forma ética diferentes herramientas digitales que favorezcan el trabajo colaborativo e interprofesional, considerando las principales innovaciones científicas y tecnológicas, relacionadas con la profesión. 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 Análisis de la alimentación 2.1. Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. 2.1.1. Tamaño de raciones. 2.1.2. Nutrientes de los equivalentes. 2.2. Lectura de etiquetas. 2.2.1. Reglas de lectura. 2.2.2. Análisis de etiquetas nutrimentales. 2.3. Protocolo para el análisis e interpretación de dietas.	Identifica Identifica y diseña un catálogo fotográfico de alimentos equivalentes. Identifica Identifica los equivalentes y analiza la alimentación, utilizando el recordatorio de 24 horas. Identifica Identifica y analiza las etiquetas nutrimentales.	Exposiciones del profesor Práctica de laboratorio APRENDIZAJE COLABORATIVO Estudio de casos Búsqueda y análisis de información	Reporte del recordatorio de 24 hrs personal Reporte de práctica de tamaño de raciones Reporte de visita del supermercado Reporte de alimentación de 5 deportistas Análisis de la alimentación de los 5 deportistas Exámenes escritos
B1.2. Propone la solución de problemas con una base interdisciplinar	Objeto de estudio 3 Gasto energético 3.1. Metabolismo	Calcula Calcula el gasto energético total de diferentes	Búsqueda y análisis de información	Reporte de análisis de gasto energético total de cinco compañeros.

(científica, humanística y tecnológica).	basal, gasto por actividad física, utilización del sistema de METs, evaluación del gasto energético total y la clasificación de los índices de salud en relación a la actividad física.	personas.	Exposiciones del profesor	Reporte de el manual de actividades teóricas con fotografías.
B1.3. Desarrolla de habilidades y capacidades innovadoras, productivas y de emprendimiento			APRENDIZAJE INTERACTIVO	
			APRENDIZAJE COLABORATIVO	Video de platillo saludable de acuerdo a las indicaciones en clases.
B4.9. Se mantiene actualizado en las tendencias y herramientas digitales.			Estudio de casos	Exámenes escritos
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.				

FUENTES DE INFORMACIÓN (Bibliografía, direcciones electrónicas)	EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES (Criterios, ponderación e instrumentos)
Ainsworth, B. E., Haskell, W. L., Herrmann, S. D., Meckes, N., Bassett, D. J., Tudor-Locke, C., . . . A.S, L. (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. Muñoz Daw, M. J. (2016). <i>Manual: Reglamento de Uso para el Laboratorio de Nutrición</i>. Chihuahua: FCCF. Pérez Lizaur, A. B. y Palacios González, B. (2021). <i>Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes</i> (4 ed.). México: Fomento de Nutrición y Salud. A.C. Kaufer Horwitz, M., Pérez Lizaur, A. B., & Arroyo, P. (2021). <i>Nutriología Médica</i> (15 ed.). México, D.F: Médica Panamericana y Fundación Mexicana para la Salud. Instituto Nacional de Salud Pública (MX). (2021). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición Continúa	Estrategias de evaluación: Listas de cotejo. Rubricas, autoevaluación y coevaluación) Parcial 1: 30% 20% Ensayo del análisis de la situación de nutrición 20% Reporte personal de mediciones antropométricas 15% Reporte de menú semanal 10% Reporte del juego interactivo “Jeopardy. 10% Actitudes, participación, puntualidad. 25% Examen parcial 1 Parcial 2: 30% 10% Reporte de análisis del recordatorio de alimentación personal

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 Roth, R.A. (2009). Nutrición y dietoterapia. (9ª ed). McGraw Hill. Lutz, C., Przytulski, K. (2011). Nutrición y dietoterapia. (5ª ed). McGraw Hill. Coletta, Dixie A, Thompson L, Hollie A, Raynor. 2013. La influencia de los suplementos de carbohidratos y carbohidratos-proteínas en el rendimiento de atletas aficionados durante carreras de fondo para una prueba de campo. <i>Journal of the International Society of Sports Nutrition</i>, 10:17 Modificación de la NOM-51. (2020). Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria. https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/653733/MANUAL_NOM051_v16.pdf BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTARIA Bourgers, H., Casanueva, E., & Rosado, J. L. (2008). <i>Recomendaciones de Ingestión de Nutrientes para la Población Mexicana</i>. México, D.F: Médica Panamericana. Ainsworth, B. E., Haskell, W. L., Whitt-Glover, M. C., Irwin, M. L., Swartz, A. M., Strath, S. J., . . . 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.	15% Reporte de práctica de tamaño de las raciones 15% Visita al supermercado sobre la lectura de etiquetas 15% Reporte del análisis de alimentación de 5 personas. 25% Examen parcial 2. 15% Quiz de SMAE 5% Actitudes, participación, puntualidad. Parcial 3: Teoría...40% 15% Reporte del gasto energético de 5 personas 15% Manual de actividad teóricas con fotografías. 20% Video de platillo de saludable 25% Quiz de GET 25% Examen parcial 3 10% Actitudes, participación, puntualidad.
---	---

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	X											
2. Análisis de la alimentación						X	X	X	X	X	X					
3. Gasto Energético												X	X	X	X	X