

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA  UNIDAD ACADÉMICA: FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA  PROGRAMA ANALÍTICO DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE: <u>Diseño de Planes de Alimentación en el Deporte</u> Dra. Mariana Cossio Ponce de León	DES:	Salud
	Programa académico	LED
	Tipo de materia (Obli/Opta):	Obligatoria
	Clave de la materia:	ED404
	Semestre:	Cuarto
	Área en plan de estudios:	Específica
	Total de horas por semana:	5
	Teoría: Presencial o Virtual	3
	Laboratorio o Taller:	2
	Prácticas:	0
	Trabajo extra-clase:	1
	Créditos Totales:	6
	Total de horas semestre (x sem):	80
	Fecha de actualización:	11/11/2024
	Prerrequisito (s):	Nutrición Básica
DESCRIPCIÓN:		
Diseñar planes de alimentación y programas de orientación alimentaria, considerando el proceso salud-enfermedad en personas sanas, con enfermedades no transmisibles, discapacidad 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:		
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.		
B3. Responsabilidad Social		
Asume con responsabilidad y liderazgo social los problemas más sensibles de las comunidades cercanas ante su propio contexto, con el propósito de contribuir a la conformación de una sociedad más justa, libre, incluyente y pacífica, así como al desarrollo sostenible y al cuidado del medio ambiente, en el ámbito local,		

regional y nacional; y a la preservación, enriquecimiento y difusión de los bienes y valores de las diversas culturas y con la internacionalización solidaria.

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.

P8. Investigación en Salud

Participa en proyectos de investigación referentes al área de la salud, a través de la observación y formulación de hipótesis mediante la aplicación de diversos métodos para responder preguntas y generar conclusiones válidas que ofrezcan alternativas de solución en diversos contextos con enfoque bioético.

Participa en proyectos de investigación referentes al área de la salud, a través de la observación y formulación de hipótesis mediante la aplicación de diversos métodos para responder preguntas y generar conclusiones válidas que ofrezcan alternativas de solución en diversos contextos con enfoque bioético.

P9. Prestación de Servicios de Salud

Participa en la prestación de servicios de salud integral accesibles, asequibles y de calidad a la sociedad mediante la aplicación de métodos, técnicas y uso de herramientas tecnológicas orientadas a la operatividad de modelos de atención en todas las comunidades, interactuando de forma ética con grupos inter y transprofesionales.

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)

B1.2. Propone la solución de problemas con una base interdisciplinar (científica, humanística y tecnológica). B1.7. Participa en el desarrollo de propuestas y soluciones en el marco de la innovación y pertinencia social B3.7. Fortalece el tejido social a través del desarrollo de principios de solidaridad, reciprocidad, lealtad y gratitud. B4.9. Se mantiene actualizado en las tendencias y herramientas digitales. 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	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).	Comprende el contenido nutrimental de los alimentos para el diseño de planes de alimentación saludable.	Exposiciones del profesor Búsqueda y análisis de información Solución de casos Práctica de laboratorio	Análisis de un recordatorio de 24 horas Reporte de práctica de laboratorio (Sistema mexicano de alimentos equivalentes) Reporte de práctica de laboratorio (vitaminas y minerales) Examen escrito
---	---	--	--	---

de la salud, de acuerdo a la diversidad cultural, la equidad y la inclusión con enfoque sostenible. 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. P8.1. Analiza los problemas de salud en diversos contextos y de forma interrelacionada. P9.1. Elabora diagnósticos presuntivos, a partir de las necesidades específicas del individuo mediante la aplicación de métodos, técnicas y uso de herramientas tecnológicas				
---	--	--	--	--

de vanguardia en la atención de la salud. P8.1. Analiza los problemas de salud en diversos contextos y de forma interrelacionada.				
B1.2. Propone la solución de problemas con una base interdisciplinar (científica, humanística y tecnológica). B1.7. Participa en el desarrollo de propuestas y soluciones en el marco de la innovación y pertinencia social B3.7. Fortalece el tejido social a través del desarrollo de principios de solidaridad, reciprocidad, lealtad y gratitud. B4.9. Se mantiene actualizado en las tendencias y herramientas digitales. P6.1. Atiende los problemas de salud actuales y futuros, a partir del	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.	Búsqueda y análisis de información Diagnóstico Estudio de casos Práctica de laboratorio	Diagnóstico nutricional Reporte de análisis de tres recordatorios de 24 horas. Reporte de práctica de laboratorio (medidas antropométricas) Examen escrito

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. 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. P8.1. Analiza los problemas de salud en diversos contextos y de forma interrelacionada. P9.1. Elabora diagnósticos				
---	--	--	--	--

presuntivos, a partir de las necesidades específicas del individuo mediante la aplicación de métodos, técnicas y uso de herramientas tecnológicas de vanguardia en la atención de la salud. P8.1. Analiza los problemas de salud en diversos contextos y de forma interrelacionada.				
B1.2. Propone la solución de problemas con una base interdisciplinar (científica, humanística y tecnológica). B1.7. Participa en el desarrollo de propuestas y soluciones en el marco de la innovación y pertinencia social B3.7. Fortalece el tejido social a través del desarrollo de principios de solidaridad, reciprocidad, lealtad y gratitud.	Objeto de estudio 3. Diseño de planes de alimentación. 3.1 Diseño de guías y planes de alimentación para personas sanas y con enfermedades no transmisibles (diabetes, hipertensión, obesidad).	Desarrolla planes de alimentación basado en las características de una alimentación recomendable.	Exposiciones del profesor Búsqueda y análisis de información Práctica de laboratorio Proyectos	Reporte de práctica de laboratorio (aceite y azúcar en los alimentos) Entrega de proyecto integrador (Diagnóstico, plan de alimentación y recetario para un sujeto) Material de difusión sobre alimentación en ENT Examen escrito

B4.9. Se mantiene actualizado en las tendencias y herramientas digitales. P8.1. Analiza los problemas de salud en diversos contextos y de forma interrelacionada. P8.2. Genera hipótesis ante situaciones del contexto en salud con base en la revisión de literatura especializada. P8.4. Aplica diversos métodos para constatar hipótesis. P8.5. Analiza e interpreta los resultados de aplicación de instrumentos, metodologías y contextos.				
--	--	--	--	--

FUENTES DE INFORMACIÓN (Bibliografía, direcciones electrónicas)	EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES (Criterios, ponderación e instrumentos)
Competize. (2023). Nutrición en el deporte: Dieta deportiva para salud y rendimiento. Recuperado de https://www.competize.com/blog/nutricion-en-el-deporte-dieta-deportiva/ Diario Oficial de la Federación (DOF). (2012). NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación	Ponderación de la calificación parcial: Parcial 1 Reporte de análisis de R24 20% Reporte de práctica (SMAE) 20% Reporte de práctica (vit y min) 20%

para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. Diario Oficial de la Federación (DOF). (2010). MODIFICACIÓN a la Norma Oficial Mexicana NOM-051-SCFI/SSA1-2010, Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria, publicada el 5 de abril de 2010. Pérez Lizaur A.B. y Palacios González B. (2022). Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. Fomento de Nutrición y Salud. The Food Tech. (2023). Tendencias de salud y nutrición para 2023. Recuperado de https://www.thefoodtech.com/salud-y-nutricion-2023 UC Christus. (2023, noviembre 6). Alimenta tu rendimiento: Importancia de la nutrición en el deporte. Recuperado de https://www.ucchristus.cl/blog-salud/alimenta-tu-rendimiento	Examen escrito 40% Parcial 2 Diagnostico nutricional de un sujeto con tres R24 30% Reporte de práctica (medidas antropométricas básicas) 30% Examen escrito 40% Parcial 3 Reporte de práctica (aceite y azúcar en los alimentos) 20% Proyecto integrador 20% Material de difusión sobre alimentación en ENT 20% Examen escrito 40% Total 100% Ponderación de la calificación final: Primer parcial 30% Segundo parcial 30% Tercer parcial 40% Total 100%
---	---

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	X					
4. Diseño de planes de alimentación												X	X	X	X	X