

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA



UNIDAD ACADÉMICA:
FACULTAD DE ENFERMERÍA Y NUTRIOLOGÍA

PROGRAMA DEL CURSO:
ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

DES:	Salud
Programa(s) académico(s)	Licenciatura en Nutrición
Tipo de Materia: <i>Obligatoria / Optativa</i>	Optativa
Clave de la Materia:	LNOP14
Semestre:	Sexto semestre
Área en plan de estudios (B,P,E,O):	Optativa
Total de horas por semana:	3
h./semana teoría presencial/virtual	2
h./semana laboratorio/taller	0
h./semana practica	1
h./semana extra-clase	0
Total de horas por semestre: <i>Total de horas semana por 16 semanas</i>	48
Créditos totales:	3
Fecha de actualización:	Noviembre 2024
Prerrequisito (s):	Ninguno
Responsable(s) del diseño del programa del curso:	Academia de Estilos de Vida Saludable: Dr. Juan Manuel Barroso González, Dra. Aztrid Elena Estrada B

DESCRIPCIÓN DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE/ CURSO:

El enfoque de estilos de vida saludable considera a la salud como una capacidad en evolución que se desarrolla dinámicamente a lo largo del tiempo y a través de las generaciones, que ayuda a explicar los patrones de fomento de la salud y prevención de la enfermedad. Con la finalidad de transformar una visión de curso de vida en un enfoque que contribuya a un cambio de paradigma en la construcción de la salud, para verla como un componente y un recurso clave para el desarrollo humano a lo largo de la vida, y tomar conciencia sobre la necesidad de modificar su comportamiento cotidiano, que impacte en el bienestar propio y de los demás.

COMPETENCIA PRINCIPAL QUE SE DESARROLLA:

E3. EDUCACIÓN EN ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN.

Integra los conceptos de alimentación y nutrición actuales, con el fin de incidir en la modificación voluntaria de hábitos y la adopción de estilos de vida saludable a nivel individual, familiar y colectivo, fomentando el respeto y solidaridad entre grupos de trabajo.

OTRAS COMPETENCIAS A LAS QUE SE CONTRIBUYE CON EL DESARROLLO DE LA UDA:

B1. EXCELENCIA Y DESARROLLO HUMANO

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 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.

PS1. ATENCIÓN 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.

E2. CULTURA ALIMENTARIA SOSTENIBLE

Identifica las cocinas tradicionales, contemporáneas y su innovación, mediante el empleo de diversas técnicas culinarias, para la creación de platillos que optimicen las características sensoriales, explorando nuevas texturas, sabores que estimulen y evolucionen la experiencia de la palatabilidad, en consonancia con las particularidades sociales y culturales de cada comunidad de una manera sostenible.

E8. NUTRICIÓN POBLACIONAL

Diseña, organiza, implementa y evalúa programas de intervención nutricional, mediante el análisis de los problemas nutricionales de la comunidad, considerando la seguridad alimentaria y la legislación vigente, a través de estrategias orientadas a la población en general, con la finalidad de optimizar de manera gradual el estado nutricional de la población para el logro de un perfil más saludable.

DOMINIOS	OBJETOS DE ESTUDIO (Contenidos, temas y subtemas)	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	METODOLOGÍA (Estrategias, secuencias, recursos didácticos)	EVIDENCIAS DE DESEMPEÑO
<p>E3.1 Desarrolla métodos y técnicas educativas y motivacionales , para transferir los conocimientos en la prevención, tratamiento y control de riesgos nutricionales a nivel individual, familiar y colectivo apegado a la ética y normatividad vigente.</p> <p>E3.2 Elabora material educativo para las actividades preventivas y de promoción de la salud, relacionadas con la alimentación y nutrición, en un marco de solidaridad y respeto por las diferencias culturales.</p>	<p>Objeto de estudio 1:</p> <p>Introducción a los Estilo de Vida Saludable</p> <p>1.1 Conceptos sobre salud, salud mental, alimentación saludable y sostenible, actividad física, así como higiene y limpieza.</p> <p>1.2 Importancia de mantener un estilo de vida saludable, así como el impacto que el cambio de hábitos nivel personal puede generar en sus entornos cercanos y comunidad escolar.</p>	<p>Desarrolla mapas conceptuales y los describe con una visión general sobre salud y su relación con los estilos de vida saludable.</p>	<p>Búsqueda bibliográfica para su análisis crítico del contexto histórico de la administración general</p>	<p>Exposición en equipos. Mapas mentales.</p> <p>La exposición por equipo deberá contener los elementos mencionados de forma gráfica o visual con un límite de tiempo de 20 minutos.</p> <p>El mapa mental se debe presentar a mano y debe contener portada, desarrollo de contenido, análisis y bibliografía.</p>
<p>E2.1 Conoce y analiza la biodiversidad alimentaria del entorno, el potencial y los</p>	<p>Objeto de estudio 2:</p> <p>La alimentación saludable</p> <p>2.1 Alimentación Saludable: Estrategias para incorporar prácticas de alimentación saludable y</p>	<p>Implementa planes alimentarios que promuevan una alimentación que fomente la salud</p>	<p>Exposición teórica mediante presentación de PowerPoint y actividad de retroalimentación (jeopardy)</p>	<p>Línea del tiempo</p> <p>Elaborarlo en material reciclable, en equipos de 4 personas</p>

<p>riesgos para la réplica, innovación y diseño de platillos que sean sanos, de gran palatabilidad y sostenibles, de acuerdo al contexto social y en apego a la normatividad vigente.</p> <p>E2.2. Identifica nuevas tendencias en la alimentación y la gastronomía, con empatía y respeto a la identidad sociocultural, económica y geográfica, para diversificar la alimentación individual y colectiva, en persona sanas y enfermas.</p>	<p>sostenible en su vida cotidiana.</p> <p>2.2 Diseña planes alimentarios considerando la disponibilidad de Alimentos, sus posibilidades y la cultura alimentaria familiar.</p>			<p>resaltando análisis crítico del contexto histórico</p>
<p>E8.1 Identifica los problemas de nutrición existentes en la comunidad.</p> <p>E3.3 Diseña programas y/o políticas que incidan en la alimentación y nutrición de la población</p>	<p>Objeto de estudio 3:</p> <p>Actividad Física</p> <p>3.1 Generar estrategias para incorporar la actividad física a su vida cotidiana, reducir el tiempo sedentario y adoptar hábitos de sueño saludables.</p> <p>3.2 Analizar el proceso de sensibilización, observación personal y concientización, que permita identificar la necesidad de cambio.</p> <p>3.3 Desarrollar estrategias para tomar decisiones para</p>	<p>Realiza un diagnóstico integral sobre estilos de vida de la familia y desarrolla un programa de acción que generen cambios positivos en los estilos de vida</p>	<p>Búsqueda bibliográfica y análisis de un problema</p>	<p>Cuadros comparativos</p> <p>Los cuadros comparativos deben cubrir una rubrica.</p>

	llevar a cabo las acciones que conduzcan a procurar un estilo de vida saludable.			
<p>PS1.1 Atiende los problemas de salud actuales y futuros, a partir del diagnóstico de salud de la comunidad.</p> <p>PS1.3 Colabora de manera inter y transprofesional en la práctica de la atención a la salud con sentido humano, acorde a las necesidades de la comunidad con base en los determinantes sociales de la salud y apego a la normatividad vigente.</p>	<p>Objeto de estudio 4:</p> <p>Prevención en el Consumo de alcohol y cigarro</p> <p>4.1 Analizar los procesos fisiopatológicos que se desarrollan ocasionados por el consumo de alcohol y cigarro.</p> <p>4.2 Conocer los efectos a la salud en etapas de vida y enfermedades ocasionadas por el consumo de alcohol y cigarros.</p>	Identifica las alteraciones fisiológicas causadas por el consumo de alcohol y cigarro	Lectura comentada de los tipos de riesgos ocasionados a la salud por el consumo de alcohol y cigarro.	<p>Periódico mural</p> <p>Elaboración de Periódico mural en equipos de 4 personas en el cual describan los riesgos a la salud utilizando material de desecho.</p>
<p>PS1.1 Atiende los problemas de salud actuales y futuros, a partir del diagnóstico de salud de la comunidad.</p> <p>PS1.3 Colabora de manera inter y transprofesional en la práctica de la atención a la salud con sentido humano,</p>	<p>Objeto de estudio 5:</p> <p>Salud Mental.</p> <p>5.1 Reconocer la importancia del autocuidado como herramienta para fortalecer su salud mental y mejorar la relación con las personas que les rodean.</p> <p>5.2 Analizar las técnicas que pueden poner en práctica en su vida diaria para la promoción de la salud mental en las diferentes etapas de vida.</p>	Establece un programa de acción con técnicas que promuevan la salud mental	Revisión de práctica basada en la evidencia sobre la calidad del cuidado de la salud mental, sus indicadores, criterios y estándares.	<p>Análisis de practica basada en evidencia</p> <p>Presentará reporte basado en rubrica</p>

<p>acorde a las necesidades de la comunidad con base en los determinantes sociales de la salud y apego a la normatividad vigente.</p> <p>B1. Aplica la inteligencia emocional (habilidades socioemocionales) como medio para lograr la superación personal y profesional, como integrantes de un entorno social.</p>				
<p>PS1.4 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</p>	<p>Objeto de estudio 6:</p> <p>Optimizar nuestro bienestar y las relaciones sociales en la salud</p> <p>6.1 Analizar la importancia de las relaciones sociales y su relación con el cuidado de la salud, desde un enfoque de corresponsabilidad que impulse el cuidado de sí y de las demás personas.</p> <p>6.2 Generar estrategias para poner en práctica acciones de higiene y limpieza personal, familiar, escolar, del entorno y el medio ambiente.</p>	<p>Genera estrategias que promuevan el cuidado personal y el de la demás persona.</p>	<p>Búsqueda bibliográfica y análisis de un problema.</p>	<p>Exposición en equipos. Mapas mentales</p> <p>El mapa mental se debe presentar a mano y debe contener portada, desarrollo de contenido, análisis y bibliografía.</p>
<p>B1.2 Propone la solución de problemas con una base interdisciplinar (científica,</p>	<p>Objeto de estudio 7:</p> <p>Importancia de la hidratación en nuestra vida</p>	<p>Desarrolla material educativo que concientice y promueva una hidratación saludable.</p>	<p>Búsqueda bibliográfica para su análisis crítico del contexto histórico de la administración general.</p>	<p>Exposición en equipos.</p> <p>La exposición por equipo</p>

<p>humanística y tecnológica).</p> <p>E3.3 Diseña, implementa y evalúa programas de educación alimentaria y nutricional dirigidos a la comunidad para promover una alimentación y un estilo de vida saludable con ética profesional.</p>	<p>7.1 Conocer el agua en sus diferentes componentes del ser humano</p> <p>7.2 Analizar la importancia del consumo de agua en las diferentes etapas vitales</p> <p>7.3 Conocer los requerimientos hídricos en las diferentes etapas de vida</p> <p>7.4 Conocer las diferentes formas y estrategias de hidratación en las diferentes etapas vitales</p>			<p>deberá contener los elementos mencionados de forma gráfica o visual con un límite de tiempo de 20 minutos.</p>
<p>B1. 2 Propone la solución de problemas con una base interdisciplinar (científica, humanística y tecnológica).</p> <p>B1.3 Desarrolla habilidades y capacidades innovadoras, productivas y de emprendimiento</p> <p>PS1.4 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.</p>	<p>Objeto de estudio 8: Estrategias de intervención en comunidad para el desarrollo de estilos de vida saludable</p> <p>8.1 Conocer las metodologías de intervención en la comunidad para promover estilos de vida saludable</p> <p>8.2 Conocer la estructuración de programas para la promoción de estilos de vida saludable en la comunidad</p>	<p>Implementa las metodologías de intervención en las comunidades para promover estilos de vida saludable.</p>	<p>Exposición teórica mediante presentación de PowerPoint y actividad de retroalimentación (jeopardy)</p>	<p>Proyecto de mejora</p> <p>Elaboración de Proyecto de mejora en base a rubrica</p>

PS1.5 Diseña programas de atención primaria a la salud de las enfermedades prevalentes y emergentes con base en la articulación de actividades de docencia, investigación y servicio, con herramientas tecnológicas disponibles				
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

FUENTES DE INFORMACIÓN (Bibliografía, direcciones electrónicas)	EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES (Criterios, ponderación e instrumentos)
<p>Anantli Martínez Munguía. 2020. Vida saludable. Editorial Mandala. ISBN:9788418115806</p> <p>Cristina Soria. 2018. No son las dietas, son los hábitos: Trabaja tu interior para mantener un estilo de vida saludable. Editorial Espasa ISBN:9788467052091 (ISBN10: 8467052090), ASIN:8467052090</p> <p>Iris Gabriela Arbizu Chipana. 2013. Fortalecimiento de capacidades en estilos de vida saludable, Estilos de vida saludables y prevención de ITS/VIH y SIDA en adolescentes, Editorial Academica Espanola. ISBN-13: 978-3-8454-8719-9</p> <p>Paloma Pérez del Pozo. 2016. Estilos de vida saludable. Editorial Gerust creaciones. ISBN-10 : 8416573530,ISBN-13</p> <p>Vida Saludable. 2021. Editorial Santillana de MateriaPrimaria ISBN:9786070146367</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Reportes de lectura con referentes actualizados de bibliográfica 20% · Exámenes escritos 40% · Participación individual y por equipo 20%. · Diseño de proyecto para la población 20%

CRONOGRAMA DEL AVANCE PROGRAMÁTICA

Objetos de Estudio	Semanas															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Objeto de estudio 1: Introducción a los estilos de vida saludable																
Objeto de estudio 2: La alimentación saludable																
Objeto de estudio 3: Actividad física																
Objeto de estudio 4: Prevención en el Consumo de Alcohol y cigarro																
Objeto de estudio 5: Salud Mental																
Objeto de estudio 6: Optimizar nuestro bienestar y las relaciones sociales en la salud																
Objeto de estudio 7: Importancia de la hidratación en nuestra vida																
Objeto de estudio 8: Estrategias de intervención en comunidad para el desarrollo de estilos de vida saludable																