


<p style="text-align: center;">UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA</p>  <p style="text-align: center;">UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA</p> <p style="text-align: center;">Clave: 08MSU0017H</p> <p style="text-align: center;">FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA</p> <p style="text-align: center;">SECRETARÍA ACADÉMICA</p> <p style="text-align: center;">PROGRAMA DEL SEMINARIO: NUTRICIÓN BÁSICA</p> <p style="text-align: center;">Elaboró:</p> <p style="text-align: center;">Dra. Zuliana Paola Benítez Hernández</p> <p style="text-align: center;">M.C. María de Jesús Muñoz Daw</p>	DES:	SALUD
	Programa Educativo:	Licenciatura en Entrenamiento Deportivo
	Área de Formación:	Profesional
	Área Curricular	Salud para la EF
	Clave de la materia:	ED304
	Semestre:	Tercero
	Nº de Créditos:	6
	Total de horas por semana:	4
	Horas de teoría:	24
	Horas de taller:	24
	Horas de laboratorio:	16
	Horas de práctica:	16
	Prácticas complementarias (no aplica para el total de horas del semestre):	12
	Trabajo independiente (no aplica para el total de horas del semestre):	16
	Total de horas Semestre:	64
Materia (s) prerrequisito (s):	Ninguna	
Fecha de actualización	Enero 2023	

Descripción del curso

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.

Problema del contexto:

Los factores de riesgo nutricionales afectan el desempeño y rendimiento físico de las personas físicamente activas o deportistas por desconocimiento de los principios básicos de nutrición

Competencia a desarrollar

Básicas

2. **Solución de problemas:** Emplea las diferentes formas de pensamiento, (observación, análisis, síntesis, reflexión, inducción, inferir, deducción, intuición, inteligencias múltiples), para la solución de problemas, aplicando un enfoque sistémico.
3. **Comunicación:** Utiliza diversos lenguajes y fuentes de información para comunicarse efectivamente.
4. **Emprendedor:** Expresa una actitud emprendedora desarrollando su capacidad creativa e innovadora para interpretar y generar proyectos productivos de bienes y servicios.
5. **Trabajo en equipo y liderazgo:** Demuestra comportamientos efectivos al interactuar en equipos y compartir conocimientos, experiencias y aprendizajes para la toma de decisiones y el desarrollo grupal.

Profesional

6. **Cultura en salud:** Desarrolla una cultura en salud adoptando estilos de vida saludable, interpreta los componentes del sistema y de la situación de salud prevaleciente, coadyuvando en el mejoramiento de la calidad de vida humana.
8. **Prestación de servicios de salud:** Proporciona servicios de salud integral de calidad a la sociedad, e interactúa en grupos Inter, y multidisciplinarios, mediante la aplicación de métodos y técnicas orientadas a la operatividad de

modelos y niveles de atención y prevención.

OBJETOS DE ESTUDIO	COMPETENCIAS	DOMINIOS	METODOLOGÍA	EVIDENCIAS DE DESEMPEÑO	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p>Objeto de estudio 1</p> <p>1. Epidemiología y nutrición básica</p> <p>1.1. Situación nutricional a nivel nacional y estatal de la nutrición y sus implicaciones en la cultura física.</p> <p>1.1.1. Interpretación y análisis del estado nutricional.</p> <p>1.1.2. Antropometría básica</p> <p>1.2. Nutrición básica.</p> <p>1.2.1. Leyes de la alimentación.</p> <p>1.2.2. Proteínas</p> <p>1.2.3. Carbohidratos</p> <p>1.2.4. Lípidos</p>	<p>Básica</p> <p>2. Solución de problemas</p> <p>3. Comunicación</p> <p>Profesionales</p> <p>6. Cultura en salud</p>	<p>2.1. Aplica las diferentes técnicas de observación para la solución de problemas.</p> <p>3.2. Desarrolla habilidades de lectura e interpretación de textos.</p> <p>3.5. Recopila analiza y aplica información de diferentes fuentes</p> <p>6.1. Identifica las características del sistema nacional de salud y de los modelos de atención en salud.</p>	<p>Reflexión.</p> <p>Exposición</p> <p>Búsqueda de bibliografía en internet.</p> <p>Mesa de discusión de estudiantes.</p> <p>Práctica de laboratorio de antropometría.</p> <p>Práctica de laboratorio de nutrición, cantidades y medidas.</p> <p>Encuesta del recordatorio de 24 horas.</p>	<p>1.1 Ensayo del análisis de la situación de nutrición en el país y en Chihuahua basado en el ENSANUT 2021.</p> <p>1.1 Práctica de antropometría básica según el ISAK.</p> <p>1.2 Elabora un menú semanal respetando las leyes de la alimentación (completa y variada).</p> <p>1.2 Juego interactivo "Jeopardy de la Nutrición".</p>	<p>1.1 Ensayo sobre la situación de nutrición en México</p> <p>1.1 Reporte de antropometría personal y 5 deportistas</p> <p>1.2 Menú semanal de acuerdo a las leyes de la alimentación</p> <p>1.2 Reporte juego el Jeopardy</p>
<p>Objeto de estudio 2</p> <p>2. Análisis de la alimentación</p> <p>2.1. Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes.</p> <p>2.1.1. Tamaño de raciones.</p> <p>2.1.2. Nutrimientos de los equivalentes.</p> <p>2.2. Lectura de etiquetas.</p> <p>2.2.1. Reglas de lectura.</p> <p>2.2.2. Análisis de etiquetas nutrimentales.</p>	<p>Básica</p> <p>2. Solución de problemas</p> <p>3. Comunicación</p> <p>Profesionales</p> <p>6. Cultura en salud</p> <p>8. Prestación de servicios de salud</p>	<p>2.1. Aplica diferentes técnicas de observación pertinentes en la solución de problemas.</p> <p>3.5. Recopila analiza y aplica información de diferentes fuentes</p> <p>6.3. Determina, practica y promueve estilos de vida saludable.</p> <p>8.2. Aplica los métodos y técnicas para la conservación y/o</p>	<p>Exposición</p> <p>Análisis del recordatorio personal de 24 horas por equivalentes.</p> <p>Práctica de laboratorio de nutrición (SMAE).</p> <p>Uso de la informática para la elaboración de un software de nutrición o en Excel.</p> <p>Práctica de lectura de etiquetas.</p>	<p>2.1 Elaboración del análisis del recordatorio de alimentación personal.</p> <p>2.1 Práctica de laboratorio del tamaño de las raciones.</p> <p>2.2 Visita al supermercado sobre la lectura de etiquetas.</p> <p>2.2 Recordatorio de alimentación de 24 horas de 5 deportistas.</p>	<p>2.1 Reporte del recordatorio de 24 hrs personal</p> <p>2.1 Reporte de práctica de tamaño de raciones</p> <p>2.1 Reporte de visita del supermercado</p> <p>2.2 Reporte de alimentación de 5 deportistas</p>

<p>2.3. Protocolo para el análisis e interpretación de dietas.</p>		<p>recuperación de la salud en los diferentes grupos sociales.</p>	<p>Práctica de laboratorio de nutrición (platillos saludables).</p> <p>Descripción de técnicas para la interpretación de dietas.</p> <p>Practica de laboratorio.</p>	<p>2.3 Análisis de la alimentación de 24 horas de 5 deportistas.</p> <p>Elaboración de los platillos saludables con su etiqueta nutrimental.</p>	<p>2.3 Análisis de la alimentación de los 5 deportistas</p>
<p>Objeto de estudio 3</p> <p>5. Gasto energético:</p> <p>5.1 Metabolismo 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.</p>	<p>Básica</p> <p>2. Solución de problemas</p> <p>5. Trabajo en equipo y liderazgo</p> <p>Profesionales</p> <p>6. Cultura en salud</p>	<p>2.1. Aplica diferentes técnicas de observación pertinentes en la solución de problemas.</p> <p>5.5. Desarrolla y estimula una cultura de trabajo de equipo hacia el logro de una meta común.</p> <p>6.3. Determina, practica y promueve estilos de vida saludable.</p>	<p>Análisis del gasto energético total.</p> <p>Elaboración de un programa en EXCEL para el análisis de dietas y diseño de guías alimentarias.</p>	<p>5.1 Resuelve el gasto energético total de 5 compañeros.</p> <p>5.1 Manual de actividades teóricas con fotografías del GET.</p>	<p>5.1 Reporte del GET de 5 compañeros</p> <p>5.1 Reporte del manual de actividades teóricas con fotografía del GET</p>
<p>Objeto de estudio 4</p> <p>4. Programa de orientación alimentaria:</p> <p>4.1 Análisis de programas de orientación alimentaria nacional y estatal. Y diseño de un proyecto de promoción de la salud y orientación alimentaria.</p>	<p>Básica</p> <p>2. Solución de problemas</p> <p>4. Emprendedor</p> <p>Profesionales</p> <p>6. Cultura en salud</p> <p>8. Prestación de servicios de salud</p>	<p>2.2. Analiza los diferentes componentes de un problema y sus interrelaciones</p> <p>4.9. Desarrolla habilidad de creatividad e innovación.</p> <p>6.3. Determina, practica y promueve estilos de vida saludable.</p> <p>8.3. Desarrolla programas, proyectos y acciones educativas, preventivas, curativas y de rehabilitación, con base en la investigación de</p>	<p>Exposición</p> <p>Video</p> <p>Proyecto formativo</p>	<p>6.1 Exposición y diseño de proyecto de orientación alimentaria para motivar a los deportistas a llevar una alimentación saludable con 5 mensajes propios de nutrición para la población.</p> <p>6.1 Elaboración de un platillo saludable con la utilización de la tabla nutrimental y con diferentes restricciones discutidas en clase</p>	<p>6.1 Presentación de un proyecto de orientación alimentaria</p> <p>6.1 Video de un platillo saludable</p>

necesidades y problemas de salud.

FUENTES DE INFORMACIÓN (Bibliografía, direcciones electrónicas)	EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES (Criterios, ponderación e instrumentos)
<ul style="list-style-type: none"> □ Ainsworth, B.E. et al. (2011). Compendium of Physical Activities: an update of activity codes and MET intensities. <i>Medicine & Science in Sport & Exercise</i>. □ <i>Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018</i> (2020). INSZ. □ Pérez Lizaur A. By Marivan Laborde L. (2014). <i>Sistema Mexicano de Equivalentes</i>. Fomento de Nutrición y Salud A.C. 4ª ed. □ Muñoz Daw M.J. (2013). <i>Apuntes del Manual de Nutrición</i>. FCCF □ Muñoz-Daw M. J. (2021). <i>Apuntes del Manual de actividades con fotografía de menús y del gasto energético</i>. FCCF □ Muñoz Daw MJ. (2016). <i>Manual de uso del Laboratorio de Nutrición</i>. FCCF. □ REFERENCIAS EN LINEA □ Campbell B, Wilborn C, La Bounty P, Taylor L, Nelson M, Greenwood M., Ziegenfuss T. Lopez H. Hoffman J, Stout J, Schmitz S, Collins R, Kalman D, Jose Antonio, B. Kreider R: 2013. Postura de la Sociedad Internacional de Nutrición para el Deporte: bebidas energéticas. <i>Jissn</i> 10:1 □ 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 ☒ Lugaresi R., Leme M., de Salles Painelli V., Hisashi Murai I., Roschel H., Tatit Sapienza M., Herbert Lancha Junior A., Gualano B. ¿Perjudican los suplementos de creatina la función renal en individuos que hacen entrenamiento de resistencia y siguen una dieta con alto contenido de proteínas? □ NOM-43. (2013). Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013 	<p>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</p> <p>Parcial 2: 30% 10% Reporte de análisis del recordatorio de alimentación personal 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.</p> <p>Parcial 3: Teoría...40% 15% Reporte del gasto energético de 5 personas 15% Manual de actividad teóricas con fotografías. 15% Proyecto de orientación alimentaria 15% Video de platillo saludable 15% Quiz de GET 20% Examen parcial 3 5% Actitudes, participación, puntualidad.</p>

- 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
- Ross Megan LR, Jeacocke N, Laursen P, Martin D, Abbiss CH, Butke L. 2012. Effects of body temperatura via hiperhydration, with and without glicerol ingestión and practical precooling on cycling time trail performance in hot and humid conditions. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 9:55
- Bosse J, Dixon B. 2012. Dietary protein to maximize resistance training: a review and examination of protein spread and change theories. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 9:42.
- **BIBLIOGRAFIA DE COMPLEMENTARIA**
- Bourges H. (2005). *Recomendaciones de la ingestión de Nutrimentos para la población mexicana*. Ed. Medica Panamericana tomo 1 y 2.

“Educar para la vida, a través del movimiento”

CRONOGRAMA DEL AVANCE PROGRAMÁTICA

SEMANAS

Objetos de Estudios	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Objeto de estudio 1:	X	X	X	X												
Objeto de estudio 2:					X	X	X	X	X							
Objeto de estudio 3:										X	X	X	X			
Objeto de estudio 4:														X	X	X

“Educar para la vida, a través del movimiento”

ANEXOS:
INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
NUTRICIÓN BÁSICA

Enero 2023

ACTIVIDADES Y FORMATOS

Todas las actividades deben de tener:

Excelente **ortografía** (con 10 faltas de ortografía se deja de revisar) escribir utilizando mayúsculas y minúsculas, los títulos con mayúscula. En Arial, Times New Roman o Calibri títulos en 16, subtítulos en 14 y el cuerpo en 12

2. Portada con:

Nombre y logo de la UACH, Facultad actualizado

Materia

Título del trabajo

Nombre del estudiante o estudiantes que realizaron el trabajo y matrícula

Lugar y fecha

- Enviar a la plataforma de la materia

3. Objetivo del trabajo con verbo de la acción, motivo, sujetos, ubicación

4. Cuerpo del trabajo: Introducción, sujetos, Instrumentos, procedimiento, resultados discusión y conclusiones.

Que se incluyan fotos, tablas y/o gráficas con buena resolución

Se toma en consideración el grado de profundización: conceptos, análisis, evaluación

5. Referencias: Autor, (año). Título del artículo. *Revista*; volumen: (número). Páginas

6. En los videos deben aparecer todos los participantes

7. Enviar o entregar a más tardar en la fecha límite de entrega

Anexo 1

LISTA DE COTEJO 1. ENSAYO DE LA SITUACIÓN DE NUTRICIONAL

Ensayo del análisis de la situación de nutrición en el país y en Chihuahua basado en el ENSANUT 2021.

Concepto	Presencia/ausencia
Portada	
Estadísticas del estado nutricional de acuerdo al IMC en la República Mexicana de personas de a) Niños de edad escolar b) Adolescentes c) 20 años o más	
Estadísticas del estado nutricional de acuerdo al IMC en el Estado de Chihuahua de personas de a) Niños de edad escolar b) Adolescentes c) 20 años o más	
Porcentaje de personas con diabetes en la República Mexicana y en el estado de Chihuahua	
Porcentaje de personas con hipertensión en la República Mexicana y en el estado de Chihuahua	
Referencia apa 7	

Anexo 2.

LISTA DE COTEJO 2. MEDIDAS ANTROPOMETRICAS

Reporte de las medidas antropométricas personal y 5 deportistas.

Concepto	Presencia/ausencia
Portada	
Introducción	
Medidas de peso, estatura, circunferencia de cintura, IMC, índice de cintura	
Clasificación del estado de nutrición de acuerdo al IMC	
Clasificación del riesgo cardiometabólico por medio del índice de circunferencia de cintura	
Evaluación de las medidas personales y deportistas	
Conclusión	
Entregar	

Anexo 3

LISTA DE COTEJO 3. MENÚ SEMANAL

Reporte de un menú semanal respetando las leyes de la alimentación (completa y variada).

Concepto	Presencia/ausencia
Portada	
Nombre del menú	
5 desayunos	
5 comidas	
5 cenas	
Creatividad y diseño	
Entrega en tiempo y forma	

Anexo 4

LISTA DE COTEJO 4. RECORDATORIO DE ALIMENTACIÓN PERSONAL

Reporte del análisis del recordatorio de alimentación personal.

Concepto	Presencia/ausencia
Portada	
Información personal	
Reporte de alimentación (cantidades y medidas)	
Análisis por equivalentes	
Análisis de la alimentación	
Análisis de las características de las leyes de la alimentación	
Recomendación	
Entrega en tiempo y forma	

Anexo 5

LISTA DE COTEJO 5. PRÁCTICA DE TAMAÑO DE RACIONES

Escoger 5 grupos de cada grupo de alimento del SMAE. Debe incluir el nombre del grupo de alimentos, nombre del alimento, medida (gramos, taza, piezas cucharadas, etc.), proteínas, lípidos y los hidratos de carbono en gramos, las calorías de un equivalente, fotografía de cada alimento y del equipo.

Concepto	Presencia/ausencia
Portada y buena presentación	
Equivalente (Calorías y medida)	
Fotografía de cada alimento y foto de todos los alimentos con los integrantes	
Proteínas (g)	
Lípidos (g)	
Hidratos de carbono (g)	
Entrega en tiempo y forma	

Anexo 6

LISTA DE COTEJO 6. VISITA AL SUPERMERCADO

Reporte de la visita al supermercado o en forma virtual con alimentos fotografiados y pesar cada uno de ellos para la lectura de etiquetas.

Concepto	Presente/ausente
Portada	
Fotografía de 100 Cal de tomate	
Fotografía de 100 Cal de chile	
Fotografía de 100 Cal de calabacita	
Fotografía de 100 Cal de papa	
Fotografía 1 alimento empacado rico en sodio y mencionar que cantidad tiene	
Fotografía de 1 cartera de pechuga de pollo sin hueso y sin piel y mencionar cuantas calorías son	
Fotografía de 1 cartera de costilla de res o puerco y mencionar cuantas calorías son	
Fotografía 1 cerveza de lata y mencionar cuantas calorías son	
Fotografía 1 Vino y mencionar cuantas calorías son	

Conclusiones	
--------------	--

Anexo 7

LISTA DE COTEJO 7. REPORTE DE ALIMENTACIÓN

Reporte del recordatorio la alimentación de 24 horas de 5 deportistas.

Concepto	Presente/ausente
Portada	
Información personal (nombre del sujeto, peso, talla, actividad física, duración de la actividad física, ocupación)	
Reporte de la alimentación de 24 hrs con cantidades y/o medidas y especificaciones de alimentos.	

Anexo 8

LISTA DE COTEJO 8. ANÁLISIS NUTRIMENTAL DEL REPORTE DE ALIMENTACIÓN

Análisis del reporte de la alimentación de 24 horas de 5 deportistas utilizando los datos de la evidencia 7.

Concepto	Presente/ausente
Portada	
Información personal (nombre del sujeto, peso, talla)	
Reporte de la alimentación de 24 hrs con cantidades y/o medidas	
Reporte del análisis de la alimentación de 24 horas	
Analizar si su alimentación es equilibrada	
Analizar si su alimentación es completa	
Analizar si su alimentación es suficiente	
Conclusiones	
Recomendaciones	
Entrega en tiempo y forma	

Anexo 9

LISTA DE COTEJO 9. PLATILLO SALUDABLE Y SU ETIQUETA

Video de la elaboración y reporte de un platillo saludable (ensalada innovadora) con su etiqueta nutrimental.

Concepto	
Portada	
Introducción	
Nombre del platillo con las porciones que se prepararon	
Ingredientes con cantidad	
Modo de preparación	
Información nutrimental por porción	
Energía en kcal y kj (kilojulios)	
Proteína en gramos	
Lípidos en gramos	
Carbohidratos en gramos	
Rico en que vitamina y mineral	

Anexo 9

LISTA DE COTEJO 9. GASTO ENERGÉTICO TOTAL

Reporte del análisis de gasto energético de 5 deportistas.

Concepto	Presencia/ausencia
Portada y buena presentación	
El estudio de caso incluye: edad, peso, estatura.	
El estudio de caso incluye: actividad física. METS, duración por sesión, días de la semana y ocupación.	
Resuelve la fórmula del MB paso a paso	
Resuelve la fórmula del ETA y la AH	
Resuelve la fórmula del gasto por el ejercicio	
Resuelve la fórmula del GET	
El reporte se entrega en tiempo y forma	

Anexo 10

LISTA DE COTEJO 10. MANUAL DE ACTIVIDADES TEÓRICAS CON FOTOGRAFÍAS

Elaborar los cálculos del manual de actividades teóricas con fotografías.

Concepto	Presencia/ausencia
Portada y buena presentación	
Entrega del cálculo del manual	
Entrega en tiempo y forma	

Anexo 11

LISTA DE COTEJO 11. PROGRAMA DE ORIENTACIÓN ALIMENTARIA

Elaboración 5 mensajes propios de nutrición para deportistas en cualquier herramienta digital.

Concepto	Presencia/ausencia
Portada	
Nombre del proyecto	
Diseño del programa CON MENSAJES DE NUTRICIÓN	
Diseño del material	
Fotos de la aplicación	

Anexo 12

LISTA DE COTEJO 12. VIDEO DE PLATILLO SALUDABLE

Elaborar una comida para su familia. En el video debe presentar la elaboración y preparación de la comida de acuerdo a las indicaciones de la maestra. Al momento de servir, debe presentar la mesa arreglada con la comida y la familia sentada.

Concepto	Presencia/ausencia
Portada y presentación	
Nombre del platillo	
Ingredientes	

Modo de preparación. Que todos los alimentos sean saludables	
--	--