

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE
CHIHUAHUA



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE
CHIHUAHUA

Clave: 08MSU0017H

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA
FÍSICA

SECRETARÍA ACADÉMICA

PROGRAMA DEL SEMINARIO:

Nutrición Básica

Elaboró:

Dra. Zuliana Paola Benítez Hernández

M.C. María de Jesús Muñoz Daw

DES:

SALUD

Programa Educativo:

Licenciatura en Motricidad
Humana

Área de Formación:

Profesional

Área Curricular

Salud

Clave de la materia:

MH307

Semestre:

Tercero

Nº de Créditos:

6

Total de horas por semana:

4

Horas de teoría:

2

Horas de taller:

1

Horas de laboratorio:

1

Horas de práctica:

0

Prácticas complementarias (no
aplica para el total de horas del
semestre):

2

Trabajo independiente (no aplica
para el total de horas del semestre):

2

Total de horas Semestre:

64

Materia (s) prerequisite (s):

Ninguna

Fecha de actualización

Enero 2023

Descripción del curso

Las personas necesitan además del agua una alimentación saludable, que es fundamental para la vida. Una dieta correcta debe contener cantidades adecuadas de proteínas, lípidos, carbohidratos, vitaminas y minerales y se requiere identificar la relación entre alimentación y salud mediante investigaciones que arrojen datos sobre hábitos alimenticios para elegir una alimentación adecuada en su vida diaria, de igual manera analizar y entender el proceso de alimentación de las personas, para así crear hábitos y estilos de vida mucho más saludables en las personas. Al finalizar el curso el estudiante aplicará elementos teórico-prácticos para promover estilos de alimentación saludables en población en riesgo, con el fin de mejorar su calidad de vida. Revisar la problemática actual de alimentación en personas que realizan actividad física para la salud.

Problema del contexto:

Existe un problema de salud pública a nivel mundial debido a las principales complicaciones de la nutrición como el sobrepeso, la obesidad, anemia, la deficiencia de los micronutrientes, entre otros. Con esta asignatura se busca que el estudiante proporcione herramientas para saber qué hacer y cómo actuar para mejorar la nutrición. Debe prepararse para orientar la alimentación individual y colectiva de acuerdo a diferentes factores como los económicos, socioculturales, etc., de la población, por medio de la alimentación y un estilo de vida saludable, empleando diversas medidas de prevención y promoción nutricional para dar solución a los problemas de salud de la sociedad.

Competencia a desarrollar

Básica

2. **Solución de problemas:** Emplea las diferentes formas de pensamiento: observación, análisis, síntesis, reflexión, inducción, inferir, deducción, intuición, e inteligencias múltiples, para la solución de problemas, aplicando un enfoque sistémico.

3. **Comunicación:** Utiliza diversos lenguajes y fuentes de información para comunicarse efectivamente.
5. **Trabajo en equipo y liderazgo:** Demuestra comportamientos efectivos al interactuar en equipos, compartir conocimientos, experiencias y aprendizajes para la toma de decisiones y el desarrollo grupal.

Profesional

1. **Cultura en salud:** Desarrolla una cultura en salud adoptando estilos de vida saludable, interpreta los componentes del sistema y de la situación de salud prevalente, coadyuvando en el mejoramiento de la calidad de vida humana.
2. **Elementos conceptuales básicos:** Introyecta la conceptualización de los elementos básicos del área de la salud e identifica su interacción para valorar y respetar en el trabajo interdisciplinario el papel de cada disciplina.

Específica

3. **Enfoque biomédico.** Valora integralmente del proceso salud enfermedad como sustento en la práctica de la actividad física sostenible en base a las características fisiológicas y bioquímicas de los grupos de riesgo.

OBJETOS DE ESTUDIO	COMPETENCIAS	DOMINIOS	METODOLOGÍA	EVIDENCIAS DE DESEMPEÑO	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p>Objeto de estudio 1</p> <p>1. Introducción a la alimentación y nutrición.</p> <p>1.1 Conceptos de nutrición, alimentación, estado nutrimental, entre otros.</p> <p>1.2 Enfoque Epidemiológico del estado de nutrición de la población a nivel nacional e internacional.</p> <p>1.3 Mediciones antropométricas básicas, determinar el IMC y el índice de cintura y sus clasificaciones.</p>	<p>Básica</p> <p>2. Solución de problemas</p> <p>Profesionales</p> <p>1. Cultura en salud</p> <p>2. Elementos conceptuales básicos</p>	<p>2.1. Aplica las diferentes técnicas de observación para la solución de problemas.</p> <p>1.1 Identifica las características del sistema nacional de salud y de los modelos de atención en salud.</p> <p>1.2 Describe necesidades, problemas, expectativas, creencias y valores de salud de la sociedad.</p> <p>2.2 Explica conceptualmente a la persona como su centro de atención desde las perspectivas: biológica, psicológica y social.</p>	<p>Exposición</p> <p>Mapa conceptual.</p> <p>Lectura y reflexión escrita.</p> <p>Discusión grupal.</p> <p>Trabajo individual.</p> <p>Práctica de laboratorio</p>	<p>1.1 Elaboración de un mapa conceptual incluyendo la relación que existe entre cada uno de los conceptos revisados.</p> <p>1.2 Desarrollo de un ensayo para la reflexión sobre la lectura acerca de la situación del estado epidemiológico nutrimental, según la ENSANUT 2021-2022 y otras instituciones como la OMS y la FAO a nivel internacional.</p> <p>1.3 Elaboración de reporte de mediciones antropométricas básicas y cálculos del IMC y del índice de circunferencia de cintura.</p>	<p>1.1 Mapa conceptual. Lista de cotejo 1 (Anexo 1).</p> <p>1.2 Ensayo. Rubrica (Anexo 2).</p> <p>1.3 Reporte de mediciones antropométricas. Lista de cotejo 2 (Anexo 3).</p>

<p>Objeto de estudio 2</p> <p>2. Leyes de la alimentación</p> <p>2.1 Suficiente, equilibrada, completa, adecuada, variada e inocua.</p>	<p>Profesionales</p> <p>1. Cultura en salud</p> <p>2. Elementos conceptuales básicos</p>	<p>1.4 Promueve el mejoramiento de la calidad de vida humana atendiendo a indicadores de bienestar establecidos.</p> <p>2.1 Explica conceptualmente los componentes básicos en el área de la salud.</p>	<p>Exposición.</p> <p>Análisis y discusión grupal.</p> <p>Trabajo individual.</p>	<p>2.1 Elaboración de un menú que cumplan con la ley de la alimentación completa y variada. Atendiendo a las restricciones acordadas en clase</p>	<p>2.1 Diseño de Menú. Lista de cotejo 3 (Anexo 4).</p>
<p>Objeto de estudio 3</p> <p>3. Nutrición básica:</p> <p>3.1 Nutrientes: Proteínas, lípidos, carbohidratos, vitaminas y minerales. Clasificación, fuentes, funciones y recomendaciones.</p>	<p>Básica</p> <p>3. Comunicación</p> <p>5.Trabajo en equipo y liderazgo</p> <p>Profesionales</p> <p>1. Cultura en salud</p> <p>2. Elementos conceptuales básicos</p>	<p>3.7 Desarrolla capacidades de comunicación.</p> <p>5.3 Interactúa en grupos multidisciplinarios.</p> <p>1.2 Describe necesidades, problemas, expectativas, creencias y valores de salud de la sociedad.</p> <p>2.5 Relaciona los elementos salud y enfermedad con la persona y su ambiente.</p>	<p>Búsqueda de información en internet y fuentes bibliográficas.</p> <p>Exposición del maestro y estudiantes</p> <p>Lluvia de ideas</p> <p>Cuadro sinóptico</p> <p>Reflexión de material digital (videos).</p>	<p>3.1 Exposición y material empleado, mediante heteroevaluación, considerando el desempeño en la exposición y la calidad de material presentado.</p> <p>3.1 Elaboración de cuadro sinóptico en el que se muestra del lado izquierdo cada vitamina o mineral y del lado derecho muestra las funciones, fuentes, deficiencias y excesos, y requerimientos</p>	<p>3.1 Exposición de nutrimentos (macro y micronutrientes). Rubrica (Anexo 5).</p> <p>Elaboración y entrega de un cuadro sinóptico de vitaminas y minerales.</p> <p>Evidencia escrita de la interpretación del material audiovisual, según el acuerdo establecido en el salón de clases.</p>
<p>Objeto de estudio 4</p> <p>4. Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes:</p> <p>4.1 Tamaño de raciones Nutrientes de los equivalentes</p> <p>4.2 Recordatorio de 24 horas. Análisis de dietas.</p>	<p>Básica</p> <p>3. Comunicación</p> <p>5.Trabajo en equipo y liderazgo</p>	<p>3.2 Desarrolla habilidades de lectura e interpretación de textos.</p> <p>5.1 Participa en la elaboración y ejecución de planes y proyectos.</p> <p>5.5 Desarrolla y estimula una</p>	<p>Resumen de la lectura del SMAE.</p> <p>Lectura individual.</p> <p>Mesa de análisis</p> <p>Trabajo en equipo.</p> <p>Taller.</p> <p>Métodos de casos.</p>	<p>4.1 Elaboración de un catálogo fotográfico del SMAE. (Clasifica por grupos de alimentos y presenta fotografías con imágenes nítidas de las porciones exactas de alimentos, indicando el contenido calórico de proteínas,</p>	<p>4.1 Catálogo fotográfico del SMAE. Lista de cotejo 4 (Anexo 6).</p> <p>4.2 Reporte escrito del análisis de 5 dietas. Lista de cotejo 5 (Anexo 7).</p>

<p>Lectura de etiquetas con la modificación NOM 051</p>	<p>Específica 3. Enfoque biomédico</p>	<p>cultura de trabajo en equipos hacia el logro de una meta común. 3.8 Promueve una sana nutrición y alimentación que coadyuve a mejorar la calidad de vida de los grupos de riesgo.</p>	<p>Utilización del software para el cálculo del análisis de la alimentación Práctica de laboratorio</p>	<p>carbohidratos y lípidos). 4.2 Análisis de dietas utilizando el recordatorio de 24 h, de acuerdo a los formatos establecidos. 4.2 Análisis de etiquetas nutrimentales de acuerdo a la NOM 051.</p>	<p>4.2 Reporte escrito del análisis de 10 etiquetas nutrimentales. Lista de cotejo 6 (Anexo 8).</p>
<p>Objeto de estudio 5 5. Gasto energético 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 2. Solución de problemas Profesionales 2. Elementos conceptuales básicos</p>	<p>2.1 Explica conceptualmente los componentes básicos en el área de la salud. 2.5 Relaciona los elementos salud y enfermedad con la persona y su ambiente. 2.1 Aplica las diferentes técnicas de observación para la solución de problemas.</p>	<p>Exposición del maestro. Trabajo independiente. Análisis de casos. Utilización de programas computacionales. Métodos de casos</p>	<p>5.1 Análisis del gasto energético total. 5.1 Elaboración de un programa en EXCEL para el análisis de dietas y diseño de guías alimentarias.</p>	<p>5.1 Reporte del gasto energético total de 5 compañeros. Lista de cotejo 7 (Anexo 9). 5.1 Manual de actividades teóricas con fotografías del GET. Lista de cotejo 8 (Anexo 10).</p>
<p>Objeto de estudio 6 6. Programa de orientación alimentaria: 6.1 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 2. Solución de problemas 5.Trabajo en equipo y liderazgo Específica 3. Enfoque biomédico</p>	<p>2.1 Analiza los diferentes componentes de un problema y sus interrelaciones. 5.1 Participación en la elaboración y ejecución de planes y proyectos. 5.8 Identifica la diversidad y contribuye al a conformación y desarrollo personal y grupal. E.3.8 Promueve una sana nutrición y alimentación que coadyuve a mejorar la calidad de vida de los grupos de riesgo.</p>	<p>Revisión de fuentes bibliográficas. Trabajo en equipo. Proyecto</p>	<p>6.1 Exposición de programas de orientación alimentarias y diseño en equipo de un proyecto de orientación alimentaria para motivar a la población en general a llevar una alimentación saludable (escoger rango de edad). 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 Exposición y diseño de proyecto de orientación alimentaria. Lista de cotejo 9 (Anexo 11). 6.1 Presentación de un video en la elaboración de un platillo saludable. Lista de cotejo 10 (Anexo 12).</p>

FUENTES DE INFORMACIÓN (Bibliografía, direcciones electrónicas)	EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES (Criterios, ponderación e instrumentos)
<p>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.</p> <p>Muñoz Daw, M. J. (2016). <i>Manual: Reglamento de Uso para el Laboratorio de Nutrición</i>. Chihuahua: FCCF.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Instituto Nacional de Salud Pública (MX). (2021). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición Continua 2021. México. 2021. https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanutcontinua2022/index.php</p> <p>EN LÍNEA</p> <p>Benrdot D. (2020). Manual ACSM de nutrición para ciencias del ejercicio. American College of Sport Medicine</p> <p>Roth, R.A. (2009). Nutrición y dietoterapia. (9ª ed). McGraw Hill.</p> <p>Lutz, C., Przytulski, K. (2011). Nutrición y dietoterapia. (5ª ed). McGraw Hill.</p> <p>BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTARIA</p> <p>Bourgers, H., Casanueva, E., & Rosado, J. L. (2008). <i>Recomendaciones de Ingestión de Nutrientes para la Población Mexicana</i>. México, D.F: Médica Panamericana.</p> <p>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.</p>	<p>Estrategias de evaluación: Listas de cotejo. Rubricas, autoevaluación y coevaluación</p> <p>Parcial 1: 30%</p> <p>10% Mapa conceptual</p> <p>20% Ensayo de epidemiología del estado de nutrición</p> <p>20% Reporte de mediciones antropométricas</p> <p>15% Menú</p> <p>5% Actitudes, participación, puntualidad</p> <p>30% Examen parcial 1</p> <p>Parcial 2: 30%</p> <p>20% Exposición y entrega de diapositivas</p> <p>15% Quiz de vitaminas y minerales.</p> <p>15% Reporte y análisis de 5 dietas</p> <p>15% Reporte de 10 etiquetas nutrimentales</p> <p>10% Catálogo fotográfico de equivalentes de los alimentos mexicanos (SMAE)</p> <p>5% Actitud, participación, puntualidad – Act SMAE</p> <p>20% Examen parcial 2.</p> <p>Parcial 3: 40%</p> <p>15% Manual de actividad teóricas con fotografías</p> <p>15% Reporte Get</p> <p>15% Exposición y Proyecto de orientación alimentaria</p> <p>15% Quiz de GET</p> <p>15% Presentación de platillo saludable</p> <p>5% Actitudes, participación, puntualidad – Act GET</p> <p>20% Examen parcial 3</p>

“Educar para la vida, a través del movimiento”

CRONOGRAMA DEL AVANCE PROGRAMÁTICA

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

“Educar para la vida, a través del movimiento”

ANEXOS:
INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA

NUTRICIÓN BÁSICA

Enero 2023

Elaborado por: Dra. Zuliana Paola Benítez Hernández

ACTIVIDADES Y FORMATOS

Todas las actividades deben de tener:

1. Excelente **ortografía** (con 10 faltas de ortografía se deja de revisar) escribir utilizando mayúsculas y minúsculas, los títulos con mayúscula. En Arial, Times New Román o Calibri títulos en 14, subtítulos en 14 y el cuerpo en 12.
2. **Portada** con:
 - a) Nombre de la institución, logo de la UACH
 - b) Título del trabajo
 - c) Nombre del alumno
 - d) Matrícula
 - e) Nombre del maestro
 - f) Lugar y fecha
 - g) Enviar por DRIVE, al correo Gmail del maestro o en físico
3. **Objetivo del trabajo** con verbo de la acción, motivo, sujetos, ubicación.
4. **Cuerpo del trabajo:** Introducción, sujetos, Instrumentos, procedimiento, resultados discusión y conclusiones. Según sea el caso.
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. MAPA CONCEPTUAL**

Reporte del mapa conceptual a la introducción de la alimentación y nutrición, utilizando herramientas digitales

VALOR	CONCEPTO	CUMPLE		OBSERVACIONES
		Si	No	
1.0	Portada y buena presentación			
6.0	Incluye título			
	Identifica y anota la idea principal			
	Identifica y anota las ideas secundarias			
	Jerarquiza las ideas en orden de importancia			
	Hace los enlaces correctamente utilizando proposiciones conectivas en forma correcta			
1.0	Ortografía			
1.0	El mapa se entrega en tiempo y forma			
1.0	El mapa conceptual es creativo, claro y comprensible			
Calificación				

ANEXO 2.

● **RUBRICA DE ENSAYO**

VALORACIÓN	2 PUNTOS	1 PUNTO	0 PUNTOS	PUNTOS
Portada	Buena presentación, contiene los elementos indicados: Institución, Logos oficiales, título del trabajo, nombre del alumno, matrícula, materia, nombre del maestro, fecha de elaboración.	La presenta, pero le faltan 1 o 2 elementos indicados	La presenta, pero le faltan más de tres elementos en la misma	
Entrega	Entrega en tiempo y forma el ensayo	Entrega 2 horas más tarde el ensayo	Entrega el ensayo en la siguiente clase	
Artículos	Utiliza 4 artículos relacionados al tema del ensayo.	Utiliza 3 artículos relacionados al tema del ensayo.	Utiliza 1 artículos relacionados al tema del ensayo.	
Contenido del ensayo	Expone de manera clara y coherente el ensayo utilizando los artículos.	Expone de manera poco coherente y clara el ensayo utilizando los artículos.	No presenta de manera clara y coherente el ensayo utilizando los artículos.	
Cuartilla	Que el ensayo esté constituido por al menos 2 cuartillas.	Que el ensayo esté constituido por una cuartilla.	Que el ensayo esté constituido por media cuartilla.	
Referencias	Escribe las 4 referencias de los artículos utilizados en estilo APA.	Escribe las 3 referencias de los artículos utilizados en estilo APA.	Escribe las 1 referencias de los artículos utilizados en estilo APA.	
NOTA: VIDEO 8 PUNTOS				CALIFICACIÓN FINAL

Reporte del ensayo de epidemiología de nutrición

ANEXO 3.

- **LISTA DE COTEJO 2. REPORTE DE MEDICIONES ANTROPOMÉTRICAS**

VALOR	CONCEPTO	CUMPLE		OBSERVACIONES
1.0	Portada y buena presentación			
6.0	Realiza las medidas antropométricas básicas (peso, talla y circunferencia de cintura (CC)).			
	Determina el IMC			
	Determina el CC			
	Realiza la clasificación del IMC y CC			
	Conclusiones			
1.0	Recomendaciones			
1.0	Ortografía			
1.0	El reporte se entrega en tiempo y forma			
Calificación				

ANEXO 4.**LISTA DE COTEJO 3. DISEÑO DE MENÚ**

Diseñar un menú de una semana (lunes a viernes) respetando las leyes de la alimentación (completa y variada). Debe incluir, nombre del restaurante, logotipo, 5 desayunos, 5 comidas y 5 cenas y fotografía de cada platillo. En el menú, no debe contener, burritos, sándwich, quesadilla, montados, cereal con leche, etc.

VALOR	CONCEPTO	CUMPLE		OBSERVACIONES
1.0	Portada y buena presentación			
6.0	Nombre del menú y logo			
	5 desayunos			
	5 fotos de los desayunos			
	5 comidas			
	5 fotos de las comidas			
1.0	5 cenas			
1.0	5 fotos de las cenas			
1.0	Entrega en tiempo y forma			
Calificación				

ANEXO 5

● **RUBRICA DE EXPOSICIÓN**

● NIVELES DE DESEMPEÑO				
Criterios	Competente (10-9)	Apto (8 -7)	Regular (6)	Insuficiente (menos de 6)
Dominio del tema	Demuestran un excelente conocimiento del tema	Demuestran un buen conocimiento del tema	No parecen conocer muy bien el tema	No conocen el tema.
Ortografía	Presenta cada diapositiva con 7 líneas máximo, fondo con color de contraste, colores adecuados, con escrito, imágenes o diagramas y tamaño de letra visible y legible.	Presenta algunas diapositivas que cumplen los criterios establecidos	Presenta pocas diapositivas que cumplen con los criterios establecido	No presenta correctamente ninguna diapositiva, en ninguno de los criterios establecidos
Contenido	La presentación aborda: el nombre científico, clasificación, fuentes, funciones y recomendaciones del nutriente asignado.	Presenta algunos de los elementos del contenido de la exposición.	Presenta pocos elementos del contenido de la exposición.	No presenta los elementos del contenido de la exposición.
Trabajo en equipo	Todos los participantes exponen en el informe de investigación.	La mayoría de los participantes exponen en el informe de investigación.	Algunos de los participantes exponen en el informe de investigación.	Solo uno o dos de los participantes exponen en el informe de investigación.
Actividad	Presenta la actividad ya planeada de acuerdo al tema de exposición implementando a todo el grupo de clase.	Presenta la actividad ya planeada de acuerdo al tema de exposición implementando a la mitad del grupo de la clase.	Presenta la actividad de acuerdo al tema de exposición planeada en el salón implementando a pocos del grupo de clase.	No Presenta la actividad de acuerdo al tema de exposición implementando a todo el grupo de la clase.

ANEXO 6

● **LISTA DE COTEJO 4. CATALOGO DE NUTRICIÓN BÁSICA**

GRUPO DE ALIMENTO:	ALIMENTOS									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Equivalente (Calorías y medida)										
Foto										
Proteínas (g)										
Lípidos (g)										
Hidratos de carbono (g)										
Entrega en tiempo y forma										
CALIFICACIÓN FINAL										

El catálogo de nutrición debe contener 5 alimentos de cada grupo 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.

ANEXO 7.

- **LISTA DE COTEJO 5. REPORTE Y ANALISIS DE DIETA**

Reporte de 5 recordatorios de alimentación de 24 horas y el análisis de la alimentación

VALOR	CONCEPTO	CUMPLE		OBSERVACIONES
		Si	No	
1.0	Portada y buena presentación			
7.0	Información personal (nombre del sujeto, peso, talla, actividad física, duración de la actividad física, ocupación)			
	Reporte de la alimentación de 24 hrs con horario y porciones			
	Reporte del análisis de la alimentación de 24 hrs			
	Conclusiones			
1.0	Ortografía			
1.0	El reporte se entrega en tiempo y forma			
Calificación				

ANEXO 8.

- **LISTA DE COTEJO 6. REPORTE DE ETIQUETAS NUTRIMENTALES**

Reporte de 10 análisis de etiquetas nutrimentales

VALOR	CONCEPTO	CUMPLE		OBSERVACIONES
		Si	No	
1.0	Portada y buena presentación			
8.0	Nombre del producto			
	Etiqueta de la información nutrimental del producto			
	Análisis de la etiqueta del producto			
	Equivalentes de la etiqueta del producto			
1.0	El reporte se entrega en tiempo y forma			
Calificación				

ANEXO 9.

- **LISTA DE COTEJO 7. REPORTE DE CASOS DEL GET**

VALOR	CONCEPTO	CUMPLE		OBSERVACIONES
		Si	No	
1.0	Portada y buena presentación			
8.0	El estudio de caso incluye: edad, peso, estatura, sexo			
	El estudio de caso incluye: AF, METS, tiempo 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			
1.0	El reporte se entrega en tiempo y forma			
Calificación				

ANEXO 10.

- **LISTA DE COTEJO 8. PROGRAMA DE ORIENTACIÓN ALIMENTARIA**

Reporte de los cálculos del manual de actividades teóricas con fotografías

VALOR	CONCEPTO	CUMPLE		OBSERVACIONES
		Si	No	
1.0	Portada y buena presentación			
30.0	Entrega del cálculo del manual			
1.0	Entrega en tiempo y forma			
Calificación				

ANEXO 11.

- **LISTA DE COTEJO 9. PROGRAMA DE ORIENTACIÓN ALIMENTARIA**

Diseño en equipo de un proyecto de orientación alimentaria para motivar a la población en general a llevar una alimentación saludable (escoger rango de edad)

VALOR	CONCEPTO	CUMPLE		OBSERVACIONES
		Si	No	
1.0	Portada y buena presentación			
1.0	Nombre del programa			
1.0	Lema o slogan del programa			
1.0	Logotipo			
2.0	Objetivos			
1.0	A quien va dirigido			
5.0	Procedimientos (Como se realizó)			
2.0	PPT del proyecto, creatividad			
1.0	Entrega en tiempo y forma			
Calificación				

ANEXO 12.

- **LISTA DE COTEJO 10. PLATILLO SALUDABLE**

Video de la presentación del platillo, debe ser saludable, sin margarina/mantequilla, crema, aderezos, carnes frías, tocino, chorizo etc.

VALOR	CONCEPTO	CUMPLE		OBSERVACIONES
		SI	NO	
2.0	Portada y presentación			
1.0	Nombre del platillo			
2.0	Ingredientes (detallando cantidades)			
5.0	Modo de preparación			
1.0	Calorías			
1.0	Gramos de proteínas			
1.0	Gramos de grasa			
1.0	Gramos de hidratos de carbono			
2.0	Rico vitamina y mineral			
2.0	Platillo saludable y novedoso			
CALIFICACIÓN FINAL				