

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE  
CHIHUAHUA



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE  
CHIHUAHUA

Clave: 08MSU0017H

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA  
FÍSICA

SECRETARÍA ACADÉMICA

PROGRAMA DEL SEMINARIO:

Diseño de Planes de Nutrición y  
Alimentos

Elaboró:

M.C. María de Jesús Muñoz Daw

Colaboró

Dra. Zuliana Paola Benítez Hernández

Dra. Estefania Quintana Mendias

DES:

SALUD

Programa Educativo:

Licenciatura en Motricidad  
Humana

Área de Formación:

Específica

Área Curricular

Salud

Clave de la materia:

MH404

Semestre:

Cuarto

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):

0

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

2

Total de horas Semestre:

64

Materia (s) prerequisite (s):

MH307 Nutrición Básica

Fecha de actualización

Enero 2023

#### Descripción del curso

Diseñar planes de alimentación y programas de orientación alimentaria para personas sanas, con síndrome metabólico, sobrepeso u obesidad, con discapacidad y adultos mayores que realicen actividad física sistematizada, con el uso de equivalentes de alimentos para promover estilos de alimentación saludable con actitud ética y evaluando la problemática actual.

#### Problema del contexto:

Una alimentación recomendable debe ser un pilar en el mantenimiento de la salud, así como coadyuvante de los tratamientos de condiciones de salud alteradas; en combinación con la práctica de ejercicio pueden formar hábitos de vida que establezcan estilos de vida saludables. Para lograr este objetivo deben seguirse ciertas bases y lineamientos para garantizar una buena orientación alimentaria hacia los individuos o comunidades donde el estudiante se desarrolle profesionalmente.

#### Competencia a desarrollar

##### Básicas

1. **Sociocultural.**- Evidencia respeto hacia valores, costumbres, pensamientos y opiniones de los demás, apreciando y conservando el entorno.
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.

##### Profesionales

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.

**4. Principios docentes.-** Conoce, analiza y aplica teorías y metodologías educativas, con un sentido ético y humanístico, para promover el desarrollo individual y colectivo.

**Específicas**

**3. Enfoque Biomédico.-** Valora integralmente el proceso de 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><b>Objeto de estudio 1</b></p> <p><b>1. Contenido nutrimental de los alimentos:</b></p> <p>1.1 Requerimientos nutrimentales.</p> <p>1.2 Clasificación los alimentos según su contenido nutrimental (macro y micro nutrimentos).</p>	<p><b>Básicas</b></p> <p>2. Solución de problemas</p> <p>3. Comunicación</p> <p>5. Trabajo en equipo y liderazgo.-</p>	<p>2.1 Aplica las diferentes técnicas de observación para la solución de problemas.</p> <p>2.2 Analiza los diferentes componentes de un problema y sus interrelaciones.</p> <p>3.1 Desarrolla su capacidad de comunicación verbal en forma efectiva.</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>5.5 Desarrolla y estimula una cultura de trabajo en equipos hacia el logro de una meta común</p> <p>5.6 Demuestra respeto, tolerancia, responsabilidad y apertura a la confrontación y</p>	<p>1.2 (Estudio de caso) Análisis de la alimentación personal con el recordatorio de 24 hrs.</p> <p>1.1 Recomendaciones de nutrimentos y cálculo de los nutrimentos en los alimentos.</p> <p>1.1 - 1.2 Consulta bibliográfica por medio de internet o libros. NOM 43, NOM-51</p> <p>1.2 Utilización del programa computarizado de nutrición SINUDEP o Diet Balancer para determinar gasto energético, energía ingerida en la alimentación y contenido nutrimental de macro y micronutrimentos</p> <p>1.2 Video</p> <p>- 1.2 Mesa de discusión</p> <p>- 1.2 Análisis de lectura complementaria</p>	<p>1.1 Analizar el contenido nutrimental de la alimentación.</p> <p>1.2 Determinar su contenido nutrimental en cantidad y porcentaje de adecuación (recomendado).</p> <p>Corresponde al subtema requerimientos nutrimentales y Para su portafolio electrónico es la 2 evidencia escrita, se llena según la lista de cotejo 1.</p> <p>1.1 Conocer cuáles son los alimentos más ricos y más deficientes de cada nutrimento (Lista de cotejo 1).</p> <p>1.2 En equipos de 3 estudiantes, diseñar un video de un platillo saludable con un</p>	<p>Lista de cotejo 1</p> <p>Lista de cotejo 1</p> <p>Lista de cotejo 1</p>



	<p><b>Profesional:</b> 2. Elementos conceptuales básicos</p> <p><b>Específica:</b> 3. Enfoque Biomédico</p>	<p>2.1 Explica conceptualmente los componentes básicos en el área de la salud.</p> <p>3.1 Valora el proceso salud-enfermedad y la actividad física</p> <p>3.2 Caracteriza a los grupos en riesgo desde parámetros para la adecuación y realización de ejercicio físico.</p> <p>3.8 Promueve una sana nutrición y alimentación que coadyuve a mejorar la calidad de vida de los grupos de riesgo.</p>	<p>diagnóstico nutrimental.</p>	<p>nutrimental. Es la 5° evidencia del portafolio electrónico.</p> <p>Por medio de trabajo en equipo y en base a la normatividad oficial integrar el formato de diagnóstico nutricional. La evidencia es escrita, y en electrónico del formato diagnóstico. Es la evidencia 6° del portafolio electrónico de acuerdo a la lista de cotejo 4.</p> <p>Encuesta 1 paciente para elaborar su diagnóstico nutrimental. Con un análisis y las características que debe contener el diseño de planes de nutrición con la lista de cotejo 5.</p>	<p>Lista de cotejo 4</p> <p>Lista de cotejo 5</p>
<p><b>Objeto de estudio 3</b></p> <p>3. Diseño de planes de alimentación:</p> <p>3.1 Para personas sanas y con síndrome metabólico</p> <p>Diseño de planes de alimentación</p>	<p><b>Básica</b></p> <p>1. Sociocultural</p> <p>2. Solución de problemas</p>	<p>1.8 Interactúa con diferentes grupos sociales, promoviendo la calidad de vida.</p> <p>1.10 Actúa como promotor de la calidad de vida.</p> <p>2.2 Analiza los diferentes componentes de un</p>	<p>3.1 - 3.2 Diseño de guías de alimentación con práctica de laboratorio</p> <p>3.1 Especificaciones para personas sanas y con síndrome metabólico.</p> <p>3.1 - 3.2 Estudio de caso con</p>	<p>3.1 Elaboración de la guía alimentaria con el uso del sistema de equivalentes mexicano (con programa electrónico en Excel o programa de nutrición computarizado SINADEP y las leyes de la alimentación. entre los mismos</p>	<p>Lista de cotejo</p>

	<p>3. Comunicación</p> <p><b>Específica:</b> 3. Enfoque Biomédico</p>	<p>problema y sus interrelaciones.</p> <p>3.8 Maneja y aplica paquetes computacionales para desarrollar documentos, presentaciones y bases de información.</p> <p>3.8 Promueve una sana nutrición y alimentación que coadyuve a mejorar la calidad de vida de los grupos de riesgo</p>	<p>práctica de laboratorio</p> <p>3.2 Determinación de los aminoácidos en la alimentación</p>	<p>compañeros de clase).</p> <p>Estudio de 2 casos reales puede ser de una institución realizada en forma de brigada.</p> <p>Elaboración de la guía alimentaria de los mismos pacientes a los cuales se les realizó el diagnóstico de nutrición y de otros dos pacientes con problemas de salud diferentes, utilizando el sistema de alimentos equivalentes o con el SINUDEP.</p> <p>3.2 Para las mismas guías elaborar los planes de alimentación</p> <p>Diseño y elaboración de menús de los planes de alimentación anteriormente realizados</p> <p>7° evidencia: guía alimentaria, los planes de alimentación y los menús de los 2 casos reales (Lista de cotejo 5).</p>	<p>Lista de cotejo 5</p>
--	---	--	---	---	--------------------------



FUENTES DE INFORMACIÓN (Bibliografía, direcciones electrónicas)	EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES (Criterios, ponderación e instrumentos)
<p>Ainsworth, B.E. et al. (2011). Compendium of Physical Activities: an update of activity codes and MET intensities. <i>Medicine &amp; Science in Sport &amp; Exercise</i>.</p> <p>Muñoz-Daw, M.J. (2016). Manual: reglamento de uso para el Laboratorio de Nutrición. FCCF.</p> <p>Muñoz-Daw, M.J. (2016). Cálculo del contenido de aminoácidos en la alimentación. FCCF</p> <p>Pérez Lizaur, A. B. &amp; L Marivan Laborde. (2014). <i>Sistema Mexicano de Equivalentes</i>. Fomento de Nutrición y Salud A.C. 4° ed. México.</p> <p>McArdle, W., F. Katch, &amp; V. Katch, (2014). <i>Fisiología del Ejercicio. Nutrición, rendimiento y salud</i>. Edición. 8ª. Editorial Eolters Kluwer.</p> <p>Quintana Mendias, E., Muñoz-Daw, M.J. &amp; Rivera-Sosa, J.M. (2017). Sistema Nutricional para el deportista SINUDEP 2017 v1.0.</p> <p>Portal 5 al día <a href="http://www.5aldia.com">www.5aldia.com</a></p> <p><b>BIBLIOGRAFIA DE COMPLEMENTARIA</b></p> <p>Ainsworth B.E. et al. (2000). Compendium of Physical Activities: an update of activity codes and MET intensities. <i>Medicine &amp; Science in Sport &amp; Exercise</i>. S498-S516.</p> <p>Bourges H. (2005). <i>Recomendaciones de la ingestión de Nutrimientos para la población</i>. Tomo 1 y 2.</p> <p>Delgado Flores, M., Martínez Martínez, C. A., Klassen Merancio, M. E., Guedea Delgado, J. C., &amp; Muñoz-Daw, M. de J. (2021). Adherencia a la Dieta Mediterránea en estudiantes universitarios del norte de México. <i>RESPYN Revista Salud Pública Y Nutrición</i>, 20(2), 22–31.</p> <p>Marrero, M.M., Navarro R.C., Gavidia C.V., Torres G.T. (2018). ¿Cómo abordan los textos de Educación Primaria la competencia en alimentación y actividad física? <i>Revista Eureka sobre Enseñanza y Divulgación de las Ciencias</i> 15(1), 1103</p>	<p>Para entrar a las prácticas en el Laboratorio de Nutrición, se requiere estudiar el Manual del reglamento de uso para el Laboratorio de Nutrición.</p> <p><b>Parcial 1 .....30%</b> Portafolio digital, enviar por correo las evidencias ¿Quién soy? y ¿Qué competencias espero del maestro de la materia? 0.5/10 del primer parcial 2° evidencia descripción nutrimental de mi alimentación 2/10 del primer parcial 3° evidencia video de 1 platillo saludable 1.5/10 del primer parcial 4° evidencia Primera parte del proyecto integrador ensayo del recetario de alimentación saludable 1.5/10 del primer parcial <b>Examen parcial 4.5/10 del primer parcial</b></p> <p><b>Parcial 2 .....30%</b> 5° Evidencia practica de antropometría 0.5/10 del segundo parcial 6° Evidencia formato del diagnóstico nutricional 1.5/10 del segundo parcial 7° Evidencia diagnóstico de 2 pacientes 3.5/10 del segundo parcial <b>Examen parcial 4.5/10 del primer parcial</b></p> <p><b>Final Ordinario (Parcial 3) ..... 40%</b> 8° segunda parte del proyecto integrador. elaboración de recetario de platillos saludables 3/10 del tercer parcial 9° Evidencia revisión bibliográfica de programas de orientación nutricional y ensayo de un programa de orientación nutricional 2/10 del tercer parcial <b>Examen parcial 5/10 del tercer parcial</b></p>

**"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									
Objeto de estudio 3:								X	X	X	X	X				
Objeto de estudio 4:													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  
DISEÑO DE PLANES DE NUTRICIÓN Y ALIMENTOS

Actualizado enero 2023

**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 Roman o Calibri títulos en 16, subtítulos en 14 y el cuerpo en 12
2. **Portada** con:
  - a) Nombre y logo de la UACH, Facultad actualizado
  - b) Materia
  - c) Título del trabajo
  - d) Nombre del estudiante o estudiantes que realizaron el trabajo y matrícula
  - e) Lugar y fecha
  - f) Enviar por la plataforma
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:** Apellido con iniciales del nombre 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**
8. **PROMOCIÓN.** Puede exentar el primer o el segundo parcial quien tenga una actitud participativa en las clases excelente, con los valores universales (como respeto, honradez, solidaridad, responsabilidad, puntualidad), con autenticidad de elaboración en los trabajos individuales o en equipo.



## LISTA DE COTEJO 1

- Análisis del recordatorio de 24 horas de la alimentación personal con macro y micronutrientos

<b>Concepto</b>	<b>Presente/ausente</b>
Portada	
Introducción	
Objetivo	
Tabla de Requerimiento para la población mexicana por edades y sexo	
Reporte de la alimentación de 24 hr con horario y porciones	
Reporte del análisis de la alimentación de 24 hr por el computarizado SINUDEP o Diet Balancer	
Lista de los alimentos que en la cantidad consumida reportan $\geq 20\%$ de lo recomendado en nutrimentos	
Hacer la discusión	
Conclusiones	
Referencias	
Ortografía	

## LISTA DE COTEJO 2

- En equipos de 3 estudiantes diseñar un video de un platillo saludable con un contenido alto en uno de los diferentes nutrimentos que no exceda de 250 kcal, que no contenga, o sea mínimo el contenido de grasa saturada y colesterol, que los hidratos de carbono sean de bajo índice glucémico, con presentación atractiva e higiénico.

<b>Conceptos que deben estar en el platillo</b>	<b>Concepto presente</b>	<b>Concepto ausente</b>
Presentación		
Que aparezcan todos los integrantes del equipo		
Entrega del cd en la fecha señalada		
Nombre del platillo		
Porciones		
ingredientes (deben de estar en concordancia con el número de porciones)		
Procedimiento		
Tabla nutrimental debe contener		
- número de porciones		
- energía en kilocalorías y kilojulios por porción		
- proteínas en gramos		
- lípidos en gramos		
- carbohidratos en gramos		
- rico en una vitamina y en un mineral		
Sin o con muy poca grasas saturadas		
Sin o con muy poco colesterol		
Sin o con muy pocos azúcares		
Evitar que sea altas en sodio		
Sin crema		
Sin mantequilla		
Sin margarina		
Sin tocino		
Sin carnes frías		
De pasteles no mayor a la recomendación pertinente		
Uso con precaución de carnes rojas		
De dulces no mayor a la recomendación pertinente		
Uso con precaución de enlatados		
De frituras no mayor a la recomendación pertinente		
Debe de ser un platillo saludable		
Debe ser innovador		
Debe ser sabroso		
Presentación agradable		

### LISTA DE COTEJO 3

#### Ensayo del proyecto integrador

1. Elaboración de un ensayo sobre la problemática de salud, social, de nutrición y actividad física del adulto mayor, síndrome metabólico o discapacidad.
2. Selección de recetas de cocina para la comida de 1 semana de la alimentación del adulto mayor, síndrome metabólico o discapacidad.

Concepto	Presente/ausente
Portada	
Índice	
Descripción de la problemática al menos con conclusión 3 cuartillas con Arial 12 interlineado 1.15	
Referencias APA (autores, año, título del artículo, revista, volumen, número y páginas)	
Nombre de las recetas de cocina seleccionadas para una semana	

#### Lista de cotejo 4

- Por medio de trabajo en equipo y en base a la normatividad oficial diseñe un formato de diagnóstico nutricional.

Concepto	Concepto presente/ausente
Portada	
Introducción con tablas de referencia	
Datos generales	
Datos antropométricos (al menos 6)	
Aspectos clínicos (al menos 10)	
Aspectos médicos (al menos 5)	
Situación socioeconómico (al menos 5)	
Aspectos de alimentación (al menos 15)	
Gasto energético (al menos 10)	
Referencias	
Fecha de envío	

## LISTA DE COTEJO 5

- Estudio nutricional de 2 casos reales, puede ser del proyecto integrador o de una institución realizados en forma de brigada.
- Elaboración de la guía alimentaria de los mismos pacientes a los cuales se les realizó el diagnóstico de nutrición con el uso de equivalentes de alimentos electrónico Para las mismas guías elaborar los planes de alimentación
- Diseño y elaboración de menús de los planes de alimentación anteriormente realizados

Concepto	Concepto presente/ausente
Portada	
introducción	
Diagnóstico nutrimental	
Encuesta de la alimentación de 24 hr	
Análisis nutrimental	
Evaluación del análisis nutrimental	
Diseño de la alimentación recomendada que contenga:	
Grupos de alimentos equivalentes equilibrados, suficientes y saludables	
Grupos de alimentos por horarios de comidas	
Diseño de menús de acuerdo a los grupos de alimentos recomendados	
Presentación y ortografía	
Entrega para revisión	
Entrega a la persona evaluada con firma de entregado	

## LISTA DE COTEJO 6

- Elaboración de recetarios de platillos preparados con alimentos saludables con fotografías.

concepto	Concepto presente/ausente
Portada	
Presentación	
Ortografía	
Todos los conceptos de la lista de cotejo de la receta de cocina	
Fotografía del platillo	
Originalidad	
Fecha de entrega	

PORTAFOLIO DISEÑO DE PLANES DE NUTRICIÓN Y ALIMENTOS semestre enero 2022				
NÚMERO DE EVIDENCIA	TIPO DE EVIDENCIA	EVIDENCIA	PUNTUACIÓN	FECHA DE ENTREGA
1	¿Quién SOY?: Datos generales Como me veo personal y profesional -presente -dentro de 10 años -dentro de 5 años -dentro de 2 años  ¿Qué competencias espero de la maestra de la materia?	Ensayo de 1 cuartilla con letra calibri #12 interlineado 1.15  Ensayo de 1 cuartilla con letra calibri #12 interlineado 1.15	0.5/10 del primer parcial	5 feb
2	Descripción de mi alimentación en las últimas 24 horas (con horario de comida, medida o cantidad de las porciones)	-Encuesta 24 hr -Análisis del contenido energético, macronutrientes y micronutrientes en cantidad y porcentaje de adecuación, indicando los alimentos que sean muy ricos en un micronutriente ( $\geq 20\%$ de lo recomendado). <b>Lista de cotejo 1.</b>	2/10 del primer parcial	5 marzo
3	Video de 1 platillo saludable	En equipos de 4 estudiantes diseñar un video de un platillo saludable con un contenido alto en uno de los diferentes nutrientes que no exceda de 250 kcal, que no contenga, o sea mínimo el contenido de grasa saturada y colesterol, que los hidratos de carbono sean de bajo índice glucémico, con presentación atractiva e higiénico. Lista de cotejo 2	1.5/10 primer parcial	26 feb
4	PROYECTO INTEGRADOR	Elaboración de un ensayo sobre la problemática de salud, social, de nutrición y	1.5/10 del primer parcial	19 feb

	Ensayo del recetario de alimentación saludable	actividad física del adulto mayor, SM o discapacidad.  Selección de recetas de cocina para la comida de 1 semana de la alimentación del adulto mayor, SM o discapacidad.  Lista de cotejo 3		
	Examen del primer parcial		4.5/10 del primer parcial	28 feb
<b>5</b>	Práctica y estudio de casos de antropometría	Edad, peso, estatura, circunferencia de cintura	0.5/10 del segundo parcial	12 marzo
<b>6</b>	Formato del diagnóstico nutrimental	El formato será un apoyo con preguntas que encauce al diseño apropiado de la alimentación saludable Lista de cotejo 4	1.5/10 del segundo parcial	19 de marzo
<b>7</b>	Diseño del plan de nutrición y alimentación de una persona	Encuesta 2 pacientes para elaborar su diagnóstico nutrimental. Con un análisis y las características que debe contener el diseño de planes de nutrición Lista de cotejo 5	3.5/10 del segundo parcial	26 marzo
	Examen del segundo parcial		4.5/10 del 2° parcial	28 marzo
<b>8</b>	PROYECTO INTEGRADOR de Recetario de alimentación saludable	Selección de recetas de cocina para la comida de 1 semana de la alimentación del adulto mayor, SM o discapacidad.  Escribir la receta con cantidad de ingredientes, procedimiento, porciones obtenidas y la tabla nutrimental por porción.  Elaboración de los platillos, fotografiando una porción.  Diseñar el recetario de alimentación saludable para el adulto mayor, SM o discapacidad. Lista de cotejo 6	3/10 del tercer parcial	9 abril
<b>9</b>	Revisión bibliográfica de programas de orientación nutricional y propuesta	Revisar al menos 3 programas de orientación nutricional y hacer un programa de orientación nutricional para el adulto mayor, SM o discapacidad	0.5/10 del tercer parcial	3 abril
	Feria de nutrición		1.5/10 del 3er parcial	Primera semana de mayo

	Examen del tercer parcial		5/10 del 3er parcial	23 mayo
--	---------------------------	--	----------------------	---------