UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA Clave: 08MSU0017H **FACULTAD DE ENFERMERÍA Y NUTRIOLOGÍA** **Clave:** **PROGRAMA DEL CURSO:** **FUNDAMENTOS DE LA ALIMENTACIÓN HUMANA**	**DES:**	Salud
	Programa(s) Educativo(s):	Licenciatura en nutrición
	Tipo de materia:	Disciplinar
	Clave de la materia:	
	Semestre:	Tercero
	Área en plan de estudios:	Específica
	Créditos	10
	Total de horas por semana:	7
	Teoría:	4
	Práctica	0
	Taller:	0
	Laboratorio:	3
	Prácticas complementarias:	0
	Trabajo extra clase:	0
	Total de horas semestre:	112
	Fecha de actualización:	Mayo 2007
	Clave y Materia requisito:	

Descripción del curso: (1) Es un curso que brinda conocimientos esenciales de la nutrición humana en el individuo sano desarrollando los métodos y técnicas para su atención de la población en lo preventivo, a nivel individual y colectivo.

Propósito del curso: (2) Proporciona las bases conceptuales, métodos y técnicas que explican el proceso de la utilización de los sustratos que el hombre necesita para conservar la vida a través del manejo de los alimentos y su incorporación a la dieta normal.

COMPETENCIAS (Tipo y Nombre de las Competencias que se desarrollan con el curso)	**CONTENIDOS** (Objetos de estudio, Temas y Subtemas)	**RESULTADOS DE APRENDIZAJE** (Por objeto de estudio)
Básica: Comunicación • desarrolla habilidades de lectura e interpretación de textos. **Profesionales:** Elementos Conceptuales básicos. Explica conceptualmente a la persona como su centro de atención desde las perspectivas biológica, psicológica y social.	**Objeto de estudio 1. Fundamentos de la Nutrición Humana.** <u>Tema 1: Conceptos de la Nutricion humana</u> • Definicion de alimento. • Definicion de nutrimento. • Producto alimenticio Concepto y caracteristicas • Alimentos enriquecidos y fortificados Concepto y caracteristicas. • Fundamentos biopsicosociales del hambre y el apetito (articulo)	• Explica conceptualemente los componentes básicos de la nutrición humana, identificando y clasificando los alimentos por su valor nutricio, a través de la recopilación, análisis y aplicación de la infomación de diversas fuentes.

Específica: **Nutrición y salud** Explica el proceso de la utilización de los sustratos que el hombre necesita para conservar la vida. **Básica:** Sociocultural. • Se identifica con la cultura de nuestro estado. Trabajo en equipo y liderazgo. • Participa en la elaboración y ejecución de planes y proyectos mediante el trabajo en equipo.	Tema 2: Leyes de la alimentación. • Fundamentacion de las leyes de la alimentación. *Subtema 1*: Ley de la cantidad • Componentes de gasto energético. • Determinacion de gasto energético. • Gasto enrgético con base a actividad fisica. • Características que debe tener un alimento (contenido nutrimental, inocuidad, accesibilidad, atractivo sensorial, aprobación cultural). *Subtema 2:* Ley de la calidad (trabajo de vit y minerales) macro y micronutrimentos. • Los requerimientos de macro y micro nutrimentos. • Alimentos fuente de macro y micronutrimentos. *Subtema 3*. Ley del equilibrio. • Distribución porcentual de macro nutrimentos. • Interacción entre nutrimentos. • Proteínas de origen vegetal y animal. • Proporción de macro nutrimentos. *Subtema 4:* Ley de la adecuación • Inocuidad de la alimentación (NOM 030, distintivo H). • Cultura alimentaria. • Alimentos culturalmente y reginalmente aceptados. • Aspectos socioeconómicos de la alimentación • Costo de los alimentos por grupos(articulo) **Objeto de estudio 2. Clasificación de los alimentos de acuerdo a su valor nutricio y utilización en la alimentación humana.** Tema 1: Evolución histórica de los grupos de alimentos.	• Proporciona los conocimientos necesarios que rigen una buena alimentación • Identifica y clasifica los alimentos por su valor nutricio y los utilizan en la alimentación humana. • Participa en la elaboración y ejecución de cálculos dietéticos mediante el trabajo en equipo, practicando y promoviendo estilos de vida saludables en la alimentación

Profesionales: Cultura en salud. • Promueve el mejoramiento de la calidad de vida humana, atendiendo a indicadores de bienestar establecidos. **Específica:** **Nutrición y salud** • Conoce los métodos, técnicas y procedimientos para elaborar el diseño de los planes de la alimentación.	*Subtema 1.* Clasificación de los alimentos. • Por su funcionamiento.(energeticos, protectores ,reguladores) • Canasta básica de alimentos.(nacional y reginal) *Subtema 2*. Composición de los alimentos. • Valor nutritivo de los alimentos. • Otros componentes (fitoesteroles y fitoquimicos) Tema 2: Utilización de los alimentos en la alimentación humana. *Subtema 1*: Planeación de la alimentación familiar. • Lineamientos para la planeación de la alimentación. • Componentes de la dieta. • Utilización de software para cálculo de dietas individuales • Cálculo de la ingesta de alimentaria. • Elaboración de menús en base a regiones culturales. *Subtema 2.* Cocina científica para preparación de la dieta habitual. Métodos de cocción • Cocción. • Freido. • horneado. • Asado. • Técnicas de cortes de alimentos. • Técnicas para modificación de consistencias de alimentos. • Peso bruto y peso neto. • Sanitización. • Características organolépticas de los alimentos. • Mezclas de alimentos.	familiar, identificándose plenamente con la cultura de nuestro estado y país.

UNIDAD TEMÁTICA	METODOLOGÍA (estrategias, secuencias, recursos didácticos)	TIEMPO ESTIMADO

UNIDAD TEMÁTICA	METODOLOGÍA (estrategias, secuencias, recursos didácticos)	TIEMPO ESTIMADO
Objeto de estudio 1. Fundamentos de la Nutrición Humana.	Uso de tecnologías de información. Revisión bibliográfica. Lectura comentada. Elaboración de mapa conceptual. Exposición individual.	6 semanas
Objeto de estudio 2. Clasificación de los alimentos de acuerdo a su valor nutricio y utilización en la alimentación humana.	Uso de tecnologías de información. Revisión bibliográfica. Análisis y discusión de casos. Exposición por equipos. Plan de alimentación familiar.	6 semanas

UNIDAD TEMÁTICA	EVIDENCIAS DE DESEMPEÑO	CRITERIOS DE DESEMPEÑO
Objeto de estudio 1. Fundamentos de la Nutrición Humana	Ensayo Cuadro sinóptico. Trabajo por escrito.	Contenido y secuencia. Análisis y desarrollo. Presentación, contenido, desarrollo.
Objeto de estudio 2. Clasificación de los alimentos de acuerdo a su valor nutricio y utilización en la alimentación humana.	Esquema. Caso. Menú. Trabajo por escrito.	Claridad, contenido, secuencia. Análisis y desarrollo. Pertinencia, desarrollo. Presentación, contenido y desarrollo.

FUENTES DE INFORMACIÓN (Bibliografía/Lecturas por unidad)	EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES (Criterios e instrumentos)
• Casanueva Esther, Kaufer Horwitz Martha, Pérez Lizaur Ana Bertha y Arroyo Pedro. (2001). Nutriología Médica. 2ª ed. Editorial Panamericana. México. • Cervera Clapes y Rigolfas (1999) Alimentación y Dietoterapia. 3ª ed. Mc-Graw Hill Interamericana. México. • Córdova Frunz, J. L. (1990). La Química y la Cocina. Fondo de Cultura Económica • De flores, Graciela M. y col. (2007) Iniciación a las técnicas culinarias,2ª edición, editorial Limusa S.A de C.V. , grupo Noriega editores, México .D.F.	Evaluación continua: Puntualidad. Asistencia. Permanencia en clase. Discusiones y conclusiones al término de cada sesión. Tareas. Exposición de temas. Autoevaluación. Trabajo por escrito. Evaluación parcial: Ensayo. Reportes de laboratorio. Examen.

FUENTES DE INFORMACIÓN (Bibliografía/Lecturas por unidad)	**EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES** (Criterios e instrumentos)
• Mahan K., y col. (1998). Nutrición y Dietoterapia de Krause, 9ª ed. Mc Graw-Hill, Interamericana. México. • Muñoz de Chávez, M. y col. (1992). Tablas del Valor Nutritivo de los Alimentos de Mayor Consumo en México. CONAL. INNSZ. México • Perez de Gallo Ana Bertha y Marvan Lavorde Leticia. (1999) Manual de Dietas Normales y Terapeúticas. 4ª ed. La Prensa Médica Mexicana. México. • Pérez Lizaur Ana Bertha, Marvan Laborde Leticia. (2001). Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. Fomento de Nutrición y Salud, A. C. México • Tolonen M. (1995). Vitaminas y Minerales en la Salud y la Nutrición. Editorial Acribia. España.	Evaluación Final: Sumatoria de continua y parciales. Manual de laboratorio.

Cronograma del Avance Programático

S e m a n a s

Unidades de aprendizaje	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**
Objeto de estudio 1. Fundamentos de la Nutrición Humana.	■	■	■	■	■	■								
Objeto de estudio 2. Clasificación de los alimentos de acuerdo a su valor nutricio y utilización en la alimentación humana.							■	■	■	■	■	■	■	
Evaluación Final														■

LN Ana Teresa Salinas Obregón Licenciada en Nutrición, egresada de la Facultad de Enfermería y Nutriología 2002 Catedrática en la FEN-UACH desde agosto 2005. Nutrióloga en consulta externa de Pensiones Civiles del Estado desde 2004 hasta la fecha.	**Fecha de actualización:** Mayo 2007 **Nombre(s):** LN Ana Teresa Salinas Obregón.