

Curso: Cuidado de la Salud		Horas aula: 1
Clave: 095CB001		Horas virtuales: 3
Antecedentes:		Horas laboratorio: 0 Horas independientes: 1
Competencia del área: Resolver situaciones nuevas o desafiantes en el contexto académico, a través de la toma de decisiones, pensamiento crítico y creativo, autogestión del aprendizaje y comunicación eficaz; para transitar de forma efectiva a lo largo de la trayectoria de formación profesional.	Competencia del curso: Identificar a la Salud como derecho fundamental y componente principal con la finalidad de crear una dinámica de promoción, prevención, estilos de vida saludable y evitar la enfermedad para mantener la calidad de vida mediante la responsabilidad y el trabajo en equipo, utilizando la normatividad nacional de salud.	
Elementos de competencia:		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Describir los aspectos básicos de la educación en salud con el fin de mantener, a través del aprendizaje y la responsabilidad, un estado de bienestar óptimo para una vida saludable, con base a la normatividad vigente. 2. Conocer la importancia de la nutrición y los grupos de alimentos, con la finalidad de incorporar hábitos alimenticios saludables en la vida cotidiana, basándose en las características de una dieta correcta, con una actitud de responsabilidad y trabajo en equipo. 3. Relacionar los beneficios de la actividad física en el cuerpo humano, con el propósito de preservar la salud con calidad de vida, de acuerdo con los lineamientos establecidos por la secretaría de salud, desarrollando el trabajo en equipo, el aprendizaje y la responsabilidad. 		
Perfil del docente:		
Licenciatura en Enfermería, Medicina, Nutrición o Cultura física y deporte, preferentemente con Especialidad o Posgrado en áreas afines. Planifica los procesos de enseñanza aprendizaje atendiendo el enfoque por competencias. Evalúa los procesos de enseñanza y de aprendizaje con un enfoque formativo, con una actitud de cambio a las innovaciones educativas y manejo de tecnologías.		
Elaboró: MNC.LUCIA IRENE FELIX IBARRA, MNC.MIRIAM MENDIVIL MORALES		Marzo 2021
Revisó: ALMA ISABEL ARIAS HURTADO		Julio 2021
Última actualización:		
Autorizó: Coordinación de Procesos Educativos		Agosto 2021

Elemento de competencia 1: Describir los aspectos básicos de la educación en salud con el fin de mantener, a través del aprendizaje y la responsabilidad, un estado de bienestar óptimo para una vida saludable, con base a la normatividad vigente.

Competencias blandas a promover: Aprendizaje y responsabilidad

EC1 Fase I: Salud y Enfermedad.

Contenido: Concepto de salud y enfermedad, cuidado de la salud, salud pública y determinantes de salud.

EC1 F1 Actividad de aprendizaje 1: Glosario de terminología básica.

Elaborar un glosario sobre términos básicos: Salud, bienestar, fisiología, anatomía, signos, síntomas, enfermedad, diagnóstico, tratamiento, secretaría de salud, epidemiología, educación para la salud, hábitos, promoción de la salud y enfermedades crónicas degenerativas, con base en los materiales de apoyo del apartado de recursos y otras fuentes de consulta.

Seguir las indicaciones de formato y entrega propuestas por el facilitador.

1 hr. Aula
3 hrs. Virtuales

Tipo de actividad:

Aula (X) Virtuales (X) Laboratorio ()
Grupal () Individual (X) Equipo ()
Independientes ()

Recursos:

- Malagón-Londoño, G., Reynales-Londoño, J. (2020) Salud Pública.
- Martínez-González, M. (2018). Conceptos de Salud Pública y Estrategias Preventivas.
- Simonetto, P. (2015). [Historia de la salud y la enfermedad](#)

Criterios de evaluación de la actividad:

- [Rúbrica de glosario](#)

EC1 F1 Actividad de aprendizaje 2: Mapa conceptual sobre el cuidado de la salud

Elaborar un mapa conceptual sobre los métodos e importancia del cuidado de la salud presentados por el facilitador y complementar con los materiales del apartado de recursos y otras fuentes de consulta.

Seguir las indicaciones de formato y entrega propuestas por el facilitador.

1 hr. Aula
3 hrs. Virtuales

Tipo de actividad:

Aula (X) Virtuales (X) Laboratorio ()
Grupal () Individual (X) Equipo ()
Independientes ()

Recursos:

- FAO and WHO. (29 de octubre de 2019). [Sustainable healthy diets – Guiding principles](#)
- IMSS. (04 de marzo de 2021). [Guías de salud](#)

Criterios de evaluación de la actividad:

- [Rúbrica de mapa conceptual.](#)

EC1 F1 Actividad de aprendizaje 3: Esquema gráfico sobre salud pública

Diseñar un esquema gráfico sobre los aspectos más relevantes de la salud pública, consultar los materiales del apartado de recursos sugeridos y otras fuentes de sustento académico.

Participar en el proceso de explicación por parte del facilitador y presentar actividad conforme a lo solicitado en clase.

Tipo de actividad:

Aula () Virtuales (X) Laboratorio ()
Grupal () Individual () Equipo (X)
Independientes ()

Recursos:

- Malagón-Londoño, G., Reynales-Londoño, J. (2020) Salud Pública.
- Martínez-González, M. (2018). Conceptos de Salud Pública y Estrategias Preventivas.

Criterios de evaluación de la actividad:

- [Rúbrica de esquema gráfico.](#)

3 hrs. Virtuales	
EC1 Fase II: Promoción y Educación para la Salud	
Contenido: Promoción y educación para la salud, prevención de enfermedades.	
<p>EC1 F2 Actividad de aprendizaje 4: Cuadro sinóptico de Promoción y educación para la salud</p> <p>Elaborar un cuadro sinóptico sobre promoción y educación para la salud, con base en los materiales del apartado de recursos debidamente citados en formato APA 7ma. ed.</p> <p>Participar en el proceso de retroalimentación grupal y seguir las indicaciones de formato y entrega propuestas por el facilitador.</p> <p>1 hr. Aula 2 hrs. Virtuales</p>	<p>Tipo de actividad: Aula (X) Virtuales (X) Laboratorio () Grupal () Individual (X) Equipo () Independientes ()</p> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Malagón-Londoño, G., Reynales-Londoño, J. (2020) Salud Pública. Gómez-Dante's, O., Sesma, S., Becerril V. M., Knaul, F. M., Arreola, H. y Frenk, J. (2011). Sistema de salud de México <p>Criterios de evaluación de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> Rúbrica de cuadro sinóptico.
<p>EC1 F2 Actividad de aprendizaje 5: Resumen sobre prevención de enfermedades</p> <p>Elaborar un resumen sobre prevención de enfermedades con base en la presentación del tema por parte del facilitador y los materiales del apartado de recursos.</p> <p>Seguir las indicaciones de formato y entrega propuestas por el facilitador.</p> <p>1 hr. Aula 3 hrs. Virtuales</p>	<p>Tipo de actividad: Aula (X) Virtuales (X) Laboratorio () Grupal () Individual (X) Equipo () Independientes ()</p> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Esquivel, H. R. I., Martínez, C. S. M., Martínez, C. J. L. (2018). Nutrición y Salud WHO. (30 de agosto de 2018). Healthy diet <p>Criterios de evaluación de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> Rúbrica de resumen.
EC1 Fase III: Políticas Públicas y Salud	
Contenido: Generalidades, marco legal, Sistema Nacional de salud y Normatividad.	
<p>EC1 F3 Actividad de aprendizaje 6: Exposición de políticas públicas y salud.</p> <p>Realizar en equipo una exposición derivada de la investigación sobre las políticas públicas y salud. Atender los materiales de apoyo del apartado de recursos y otras fuentes de sustento académico.</p> <p>Hacer uso de la herramienta digital de su preferencia para elaborar la presentación y seguir las indicaciones de fomato y entrega propuestas por el facilitador.</p> <p>1 hr. Aula</p>	<p>Tipo de actividad: Aula (X) Virtuales (X) Laboratorio () Grupal () Individual () Equipo (X) Independientes ()</p> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Esquivel, H. R. I., Martínez, C. S. M., Martínez, C. J. L. (2018). Nutrición y Salud Secretaría de Salud. (2021). Información Epidemiológica. <p>Criterios de evaluación de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> Rúbrica de exposición.

5 hrs. Virtuales	
<p>EC1 F3 Actividad de aprendizaje 7: Infografía sobre marco legal y Sistema Nacional de salud</p> <p>Diseñar una infografía sobre el marco legal y el Sistema Nacional de salud, con base en los materiales del apartado de recursos y otras fuentes de sustento académico.</p> <p>Hacer uso de la herramienta digital de su preferencia, por ejemplo Canva, y presentar en clase a modo de discusión grupal.</p> <p>Seguir las indicaciones de formato y entrega propuestas por el facilitador.</p> <p>1 hr. Aula 2 hrs. Virtuales</p>	<p>Tipo de actividad: Aula (X) Virtuales (X) Laboratorio () Grupal () Individual (X) Equipo () Independientes ()</p> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2021). Publicaciones. • Secretaría de Salud. (2021). Observatorio Nacional de Inequidades en Salud <p>Criterios de evaluación de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rúbrica de infografía.

Evaluación formativa:

- Glosario de terminología básica.
- Mapa conceptual sobre el cuidado de la salud.
- Esquema gráfico sobre salud pública.
- Cuadro sinóptico de Promoción y educación para la salud.
- Resumen sobre prevención de enfermedades.
- Exposición de políticas públicas y salud.
- Infografía sobre marco legal y Sistema Nacional de salud.

Fuentes de información

1. Esquivel, H. R. I., Martínez, C. S. M., Martínez, C. J. L. (2018). Nutrición y Salud. Manual Moderno.
2. FAO and WHO. (29 de octubre de 2019). Sustainable healthy diets – Guiding principles. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241516648>
3. Gómez-Dante´s, O., Sesma, S., Becerril V. M., Knaul, F. M., Arreola, H. y Frenk, J. (2011). Sistema de salud de México. Salud Pública de México, 53(2), s220-s232. <http://www.scielo.org.mx/pdf/spm/v53s2/17.pdf>
4. IMSS. (04 de marzo de 2021). Guías de salud. Instituto Mexicano del Seguro Social. <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/guias-salud>
5. Malagón-Londoño, G., Reynales-Londoño, J. (2020). Salud Pública. Medica Panamericana.
6. Martínez-González, M. A. (2018). Conceptos de Salud Pública y Estrategias Preventivas. Elsevier.
7. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (04 de marzo de 2021). Publicaciones. FAO. <http://www.fao.org/publications/es/>
8. Secretaría de Salud. (2021). Información Epidemiológica. Gobierno de México. <https://www.gob.mx/salud/acciones-y-programas/informacion-epidemiologica>
9. Secretaría de Salud. (2021). Observatorio Nacional de Inequidades en Salud. Gobierno de México. <http://onis.salud.gob.mx/>
10. Simonetto, P. (2015). Historia de la salud y la enfermedad. Historia Crítica, 1(56), 202-204.

<https://www.redalyc.org/pdf/811/81138621011.pdf>

11. WHO. (30 de agosto de 2018). Healthy diet. World Health Organization .

https://www.who.int/nutrition/publications/nutrientrequirements/healthydiet_factsheet/en/

Elemento de competencia 2: Conocer la importancia de la nutrición y los grupos de alimentos, con la finalidad de incorporar hábitos alimenticios saludables en la vida cotidiana, basándose en las características de una dieta correcta, con una actitud de responsabilidad y trabajo en equipo.

Competencias blandas a promover: Responsabilidad y trabajo en equipo

EC2 Fase I: Nutrición

Contenido: Concepto de nutrición, nutrientes, alimento y alimentación. Dieta, factores que influyen en ella y características de una dieta correcta.

EC2 F1 Actividad de aprendizaje 8: Glosario de términos sobre nutrición

Elaborar un glosario sobre términos de nutrición: Nutrición, nutriología, nutrimentos, alimento, alimentación, alimentación correcta, colación o refrigerio, comunicación educativa, hábitos, hábitos alimentarios, dieta, dieta correcta, desnutrición, somatotipo, índice de masa corporal. Atender los materiales del apartado de recursos y otras fuentes de sustento académico.

Seguir las indicaciones de formato y entrega propuestas por el facilitador.

1 hr. Aula
2 hrs. Virtuales

Tipo de actividad:

Aula (X) Virtuales (X) Laboratorio ()
Grupal () Individual (X) Equipo ()
Independientes ()

Recursos:

- AMMFEN. (s.f.). [Biblioteca](#)
- DOF. (2018). [Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.](#)

Criterios de evaluación de la actividad:

- [Rúbrica de Glosario](#)

EC2 F1 Actividad de aprendizaje 9: Lectura crítica sobre la dieta correcta

Realizar una lectura crítica sobre las características de la dieta correcta y factores que influyen en ella, con base en los materiales del apartado de recursos y otras fuentes de sustento académico.

Seguir las indicaciones de formato y entrega propuestas por el facilitador y participar en el proceso de retroalimentación.

1 hr. Aula
2 hrs. Virtuales

Tipo de actividad:

Aula (X) Virtuales (X) Laboratorio ()
Grupal () Individual (X) Equipo ()
Independientes ()

Recursos:

- Ascencio, P. C. (2018). Fisiología de la Nutrición.
- FAO and WHO. (29 de octubre de 2019). [Sustainable healthy diets – Guiding principles](#)

Criterios de evaluación de la actividad:

- [Rúbrica de Lectura Crítica](#)

EC2 Fase II: Nutrición y salud

Contenido: Macronutrientes, micronutrientes, fibra y agua. Grupos de alimentos, plato del bien comer e higiene de los alimentos.

EC2 F2 Actividad de aprendizaje 10: Apuntes de clase sobre Macronutrientes, micronutrientes, fibra y agua

Realizar apuntes de clase, de al menos 2 cuartillas, sobre los temas de macronutrientes, micronutrientes, fibra y agua, presentados por el facilitador, complementar la actividad con información de los materiales del apartado de

Tipo de actividad:

Aula (X) Virtuales (X) Laboratorio ()
Grupal () Individual (X) Equipo ()
Independientes ()

Recursos:

- FAO and WHO. (29 de octubre de 2019). [Sustainable healthy diets – Guiding principles](#)

<p>recursos y otras fuentes de sustento académico.</p> <p>Seguir las indicaciones de formato y entrega propuestas por el facilitador.</p> <p>1 hr. Aula 2 hrs. Virtuales</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gil, H. A., Martínez, V. M. A., Ruíz, L. M. D. (2019). Nutrición y Salud <p>Criterios de evaluación de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rúbrica de Apuntes de clase
<p>EC2 F2 Actividad de aprendizaje 11: Trabajo de investigación sobre grupos de alimentos, plato del bien comer e higiene de alimentos</p> <p>Realizar, en equipo, un trabajo de investigación sobre los diferentes grupos de alimentos, plato del bien comer e higiene de alimentos, con base en los materiales del apartado de recursos y otras fuentes de sustento académico.</p> <p>Seguir las indicaciones proporcionadas por el facilitador sobre la entrega de la actividad, una extensión mínima de 3 cuartillas y participar en el proceso de retroalimentación grupal.</p> <p>2 hrs. Aula 4 hrs. Virtuales</p>	<p>Tipo de actividad: Aula (X) Virtuales (X) Laboratorio () Grupal () Individual () Equipo (X) Independientes ()</p> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gil, H. A. (2017). Tratado de Nutrición • Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera. (10 de abril de 2019). El plato del bien comer <p>Criterios de evaluación de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rúbrica de trabajo de investigación.
<p>Evaluación formativa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Glosario de términos sobre nutrición. • Lectura crítica. • Apuntes de clase sobre Macronutrientes, micronutrientes, fibra y agua. • Trabajo de investigación sobre grupos de alimentos, plato del bien comer e higiene de alimentos. 	
<p>Fuentes de información</p>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. AMMFEN. (s.f.). Biblioteca. Asociación Mexicana de Miembros de Facultades y Escuelas de Nutrición A.C. https://www.ammfen.mx/biblioteca/libros 2. Ascencio, P. C. (2018). Fisiología de la Nutrición. Manual Moderno. 3. DOF. (22 de enero de 2018). Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. Gobierno de México. https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5285372&fecha22/01/2013 4. FAO and WHO. (29 de octubre de 2019). Sustainable healthy diets – Guiding principles. World Health Organization. https://www.who.int/publications/i/item/9789241516648 5. Gil, H. A. (2017). Tratado de Nutrición. Panamericana. 6. Gil, H. A., Martínez, V. M. A., Ruíz, L. M. D. (2019). Nutrición y Salud. Panamericana. 7. Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera. (10 de abril de 2019). El plato del bien comer. Gobierno de México. https://www.gob.mx/siap/es/articulos/el-plato-del-bien-comer 	

Elemento de competencia 3: Relacionar los beneficios de la actividad física en el cuerpo humano, con el propósito de preservar la salud con calidad de vida, de acuerdo con los lineamientos establecidos por la secretaría de salud, desarrollando el trabajo en equipo, el aprendizaje y la responsabilidad.

Competencias blandas a promover: Trabajo en equipo, aprendizaje y responsabilidad.

EC3 Fase I: Nutrición y grupos de edad.

Contenido: Recomendaciones nutricionales generales y enfermedades de mayor prevalencia en México.

EC3 F1 Actividad de aprendizaje 12: Ensayo en inglés sobre recomendaciones nutricionales generales

Elaborar, en equipo, un ensayo en inglés sobre recomendaciones nutricionales generales, con base en los materiales del apartado de recursos y otras fuentes de sustento académico.

Seguir las indicaciones de formato y entrega propuestas por el facilitador y participar en el proceso de discusión grupal.

1 hr. Aula
3 hrs. Virtuales

Tipo de actividad:

Aula (X) Virtuales (X) Laboratorio ()
Grupal () Individual () Equipo (X)
Independientes ()

Recursos:

- FAO and WHO. (29 de octubre de 2019). [Sustainable healthy diets – Guiding principles](#)
- WHO. (30 de agosto de 2018). [Healthy diet](#)

Criterios de evaluación de la actividad:

- [Rúbrica de Ensayo](#)

EC3 F1 Actividad de aprendizaje 13: Mapa conceptual sobre enfermedades de mayor prevalencia en México

Realizar un mapa conceptual sobre las cinco enfermedades de mayor prevalencia en México, atender el tema que será expuesto por el facilitador y complementar con la información de los materiales del apartado de recursos y otras fuentes de sustento académico.

Seguir las indicaciones de formato y entrega propuestas por el facilitador.

1 hr. Aula
3 hrs. Virtuales

Tipo de actividad:

Aula (X) Virtuales (X) Laboratorio ()
Grupal () Individual (X) Equipo ()
Independientes ()

Recursos:

- Álvarez, A. L. y Kuri, M. P. (2018). Salud Pública y Medicina Preventiva
- Gómez-Dantés, O., Sesma, S., Becerril V., Knaul, F., Arreola, H. y Frenk, J. (2011). [Sistema de salud de México](#)

Criterios de evaluación de la actividad:

- [Rúbrica de Mapa conceptual](#)

EC3 Fase II: Actividad física y salud.

Contenido: Beneficios de la actividad física, Importancia de la actividad física: Desarrollo de las capacidades condicionales de la práctica deportiva, beneficios del ejercicio para la salud cardiovascular, la osteopenia, de hacer ejercicio en comorbidos y biopsiconeuroemocionales de la práctica deportiva. Tipos de ejercicio: Anaerobicos, Aeróbicos, Mixtos, importancia de la cronobiología y cronodisrupción como medio de preservar la salud.

EC3 F2 Actividad de aprendizaje 14: Presentación Oral sobre los beneficios e importancia de la actividad física para la salud

Elaborar, en equipo, una presentación oral sobre los beneficios e importancia de la actividad física para la salud cardiovascular, la osteopenia, en

Tipo de actividad:

Aula (X) Virtuales (X) Laboratorio ()
Grupal () Individual () Equipo (X)
Independientes ()

Recursos:

<p>cormóbides y biopsiconeuroemocionales de la práctica deportiva, con base en una investigación a partir de los materiales del apartado de recursos y otras fuentes de sustento académico.</p> <p>Seguir las indicaciones de formato y entrega propuestas por el facilitador.</p> <p>1 hr. Aula 5 hrs. Virtuales</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ascencio, P. C. (2018). Fisiología de la Nutrición • IMSS. (04 de marzo 2021). Guías de salud <p>Criterios de evaluación de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rúbrica de Presentación oral.
<p>EC3 F2 Actividad de aprendizaje 15: Síntesis sobre tipos de ejercicio e importancia de la cronobiología y cronodisrupción</p> <p>Elaborar una síntesis sobre tipos de ejercicio: aeróbicos, anaeróbicos y mixtos e importancia de la cronobiología y cronodisrupción como medio para preservar la salud, atender la presentación del tema por parte del facilitador y complementar la síntesis con información de los materiales del apartado de recursos y otras fuentes de sustento académico.</p> <p>Seguir las indicaciones de formato y entrega propuestas por el facilitador, redactar la síntesis en al menos 2 cuartillas.</p> <p>1 hr. Aula 1 hr. Virtual</p>	<p>Tipo de actividad: Aula (X) Virtuales (X) Laboratorio () Grupal () Individual (X) Equipo () Independientes ()</p> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Casimiro, A. Delgado, F. y Águila, S. (2014). Actividad física, educación y salud • Watson, N., Badr, M., Belenky, G., Bliwise, D., Buxton, O., Buysse, D., Dinges, D., Gangwisch, J., Grandner, M., Kushida, C., Malhotra, R., Martin, J., Patel, S., Quan, S. & Tasali, E. (2015). Joint Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society on the Recommended Amount of Sleep for a Healthy Adult: Methodology and Discussion <p>Criterios de evaluación de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rúbrica de Síntesis.
<p>EC3 F2 Actividad de aprendizaje 16: Portafolio de evidencias</p> <p>Elaborar, de forma individual, un portafolio de la asignatura, en el cual se incluyan las evidencias desarrolladas durante el semestre en los tres elementos de competencia.</p> <p>Seguir las indicaciones de formato y entrega propuestas por el facilitador.</p> <p>2 hrs. Virtuales</p>	<p>Tipo de actividad: Aula () Virtuales (X) Laboratorio () Grupal () Individual (X) Equipo () Independientes ()</p> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evidencias generadas en los tres elementos de competencia. <p>Criterios de evaluación de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rúbrica de Portafolio.
<p>Evaluación formativa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ensayo en inglés sobre recomendaciones nutricionales generales. • Mapa conceptual sobre enfermedades de mayor prevalencia en México. • Presentación Oral sobre los beneficios e importancia de la actividad física para la salud. • Síntesis sobre tipos de ejercicio e importancia de la cronobiología y cronodisrupción. 	
<p>Fuentes de información</p>	

1. Álvarez, A. L. y Kuri, M. P. (2018). Salud Pública y Medicina Preventiva. Manual Moderno.
2. Ascencio, P. C. (2018). Fisiología de la Nutrición. Manual Moderno.
3. Casimiro, A. Delgado, F. y Águila, S. (2014). Actividad física, educación y salud. Universidad de Almería.
4. FAO and WHO. (29 de octubre de 2019). Sustainable healthy diets – Guiding principles. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/item/9789241516648>
5. Gómez-Dantés, O., Sesma, S., Becerril V., Knaul, F., Arreola, H. y Frenk, J. (2011). Sistema de salud de México. Salud Pública de México, 53(2), s220-s232. <http://www.scielo.org.mx/pdf/spm/v53s2/17.pdf>
6. IMSS. (04 de marzo 2021). Guías de salud. Instituto Mexicano del Seguro Social. <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/guias-salud>
7. Watson, N., Badr, M., Belenky, G., Bliwise, D., Buxton, O., Buysse, D., Dinges, D., Gangwisch, J., Grandner, M., Kushida, C., Malhotra, R., Martin, J., Patel, S., Quan, S. & Tasali, E. (2015). Joint Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society on the Recommended Amount of Sleep for a Healthy Adult: Methodology and Discussion. Sleep, 38(8), 1161–1183. <https://doi.org/10.5665/sleep.4886>
8. WHO. (30 de agosto de 2018). Healthy diet. World Health Organization. https://www.who.int/nutrition/publications/nutrientrequirements/healthydiet_factsheet/en/

Políticas	Metodología	Evaluación
<p>Para el desarrollo óptimo del curso el alumno deberá cumplir con las siguientes políticas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cumplir íntegramente con la entrega de actividades en tiempo, fecha y con la presentación solicitada por el facilitador. • En caso de plagio, el alumno no obtendrá la competencia de la evaluación correspondiente a la actividad. • Deberá asistir como mínimo al 90% de las clases presenciales y virtuales. • Mostrar respeto a sus compañeros y facilitador durante las sesiones presenciales y virtuales. • El alumno deberá ser puntual a sus clases presenciales, tendrá una tolerancia máxima de 10 minutos. • No deberá introducir alimentos y bebidas al aula. 	<ul style="list-style-type: none"> • Es responsabilidad del estudiante gestionar los procedimientos necesarios para alcanzar el desarrollo de las competencias del curso. • El curso se desarrollará combinando sesiones presenciales y virtuales, así como prácticas presenciales en laboratorios, campos o a distancia en congruencia con la naturaleza de la asignatura. • Los productos académicos escritos deberán ser entregados en formato PDF en la plataforma institucional. • Se realizarán exposiciones por parte del facilitador promoviendo la participación activa del alumno y la aclaración de dudas oportunamente. • Para reforzar los temas desarrollados, los alumnos realizarán actividades de aprendizaje de los temas 	<p>La evaluación del curso será de acuerdo a los siguientes artículos del reglamento escolar:</p> <p>ARTÍCULO 27. La evaluación es el proceso que permite valorar el desarrollo de las competencias establecidas en las secuencias didácticas del plan de estudio del programa educativo correspondiente. Su metodología es integral y considera diversos tipos de evidencias de conocimiento, desempeño y producto por parte del alumno.</p> <p>ARTÍCULO 28. Las modalidades de evaluación en la Universidad son:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diagnóstica permanente, entendiéndola esta como la evaluación continua del estudiante durante la realización de una o varias actividades. • Formativa, siendo esta, la evaluación al alumno durante el desarrollo de cada elemento de competencia.

- desarrollados durante el curso.
- Se asignarán actividades de trabajos de investigación individual y en equipo para promover el desarrollo de las competencias blandas.

- Sumativa es la evaluación general de todas y cada una de las actividades y evidencias de las secuencias didácticas. Sólo los resultados de la evaluación sumativa tienen efectos de acreditación y serán reportados al departamento de registro y control escolar.

ARTÍCULO 29. La evaluación sumativa será realizada tomando en consideración de manera conjunta y razonada, las evidencias del desarrollo de las competencias y los aspectos relacionados con las actitudes y valores logrados por el alumno. Para tener derecho a la evaluación sumativa de las asignaturas, el alumno deberá: I. Cumplir con la evidencia de las actividades establecidas en las secuencias didácticas; II. Asistir como mínimo al 70% de las sesiones de clase impartidas.

ARTÍCULO 30. Los resultados de la evaluación expresarán el grado de dominio de las competencias, por lo que la escala de evaluación contemplará los niveles de:

- Competente sobresaliente.
- Competente avanzado.
- Competente intermedio.
- Competente básico.
- No aprobado.

El nivel mínimo para acreditar una asignatura será el de competente básico. Para fines de acreditación los niveles tendrán un equivalente numérico conforme a la siguiente tabla: Competente sobresaliente 10
Competente avanzado 9
Competente intermedio 8
Competente básico 7
No aprobado 6

ARTÍCULO 31. Para lograr la acreditación de las competencias

comprendidas en las secuencias didácticas de las asignaturas del programa educativo, el alumno dispondrá de los siguientes medios:

- La evaluación sumativa, mínimo 7, competente básico.
- La demostración de competencias previamente adquiridas.
- Por convalidación, revalidación o equivalencia.

ARTÍCULO 32. Los resultados de la evaluación sumativa serán dados a conocer a los alumnos, en un plazo no mayor de cinco días hábiles después de concluido el proceso.

ARTÍCULO 33. En caso de que el alumno considere que existe error u omisión en el registro de evaluación sumativa, podrá presentar solicitud por escrito ante el director de la unidad académica dentro de los cinco días hábiles siguientes contados a partir de la fecha de publicación de los resultados, quien en igual termino emitirá una respuesta.