

Curso: Alimentación y Nutrición en la Actividad Física		Horas aula: 2 Horas virtuales: 3
Clave: 094CP002		
Antecedentes:		Horas laboratorio: 0 Horas independientes: 1
Competencia del área: Valorar el estado de nutrición individual o colectivo considerando, con madurez social, las características nutriólogico-alimentarias, económicas, sociales, culturales y demográficas, así como aspectos bioquímicos, estado fisiológico, actividad física, condición de salud, para contribuir a la prevención de enfermedades y al mantenimiento o mejora de la salud, con pensamiento estratégico e innovador y desempeñándose con un alto compromiso ético y profesional, en apego a las bases científicas y la normatividad vigente.	Competencia del curso: Aplicar acciones tendientes a la mejora y protección del estado de nutrición y la salud del individuo en sus diferentes etapas de la vida y condición fisiológica, mediante el fomento y promoción de la practica regular de actividad física y la adopción de una alimentación correcta, considerando para ambas variables, el enfoque a la calidad según los estándares científicos y tecnológicos vigentes plenamente validados para su aplicación, con lo cual, el futuro licenciado en nutrición humana participe directamente en los esfuerzos institucionales que se realizan para la reducción de los índices de morbilidad y mortalidad entre la población en general .	
Elementos de competencia:		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Describir la relación entre los conceptos alimentación, nutrición y actividad física con las fuentes energéticas que utiliza el cuerpo humano, con el fin de llevar a cabo, con un enfoque a la calidad, actividades de orientación y asesoría de su perfil profesional a la población en general, que puedan contribuir a la adopción de un estilo de vida saludable y con ello, la prevención de enfermedades crónicas. 2. Demostrar los efectos positivos de la actividad física y la alimentación correcta entre la población en sus diferentes etapas de la vida y condición fisiológica, con el propósito de contribuir, mediante la madurez social, a reducir los factores de riesgo a la presentación de enfermedades crónicas y adoptar un estilo de vida saludable, considerando lo establecido en la bibliografía científica reciente y los programas institucionales en materia de actividad física, alimentación y nutrición. 3. Desarrollar un programa de actividad física y de alimentación dirigido a un individuo, independientemente de la etapa de la vida en que se encuentre, nivel de actividad física que realiza y/o condición fisiológica, con el fin de contribuir, con pensamiento estratégico, a la búsqueda y mantenimiento de un óptimo estado de nutrición y salud, tomando en cuenta los parámetros establecidos en la bibliografía científica actual y la normatividad oficial en materia de actividad física, nutrición y alimentación 		
Perfil del docente:		
Licenciado en Nutrición, con posgrado en Nutrición o Ciencias Aplicadas a la Actividad Física o Deporte, con		

experiencia profesional en la asignatura comprobable de 3 años. Planifica los procesos de enseñanza y de aprendizaje atendiendo al enfoque por competencias. Evalúa los procesos de enseñanza y de aprendizaje con un enfoque formativo, con una actitud de cambio a las innovaciones pedagógicas. Construye ambientes para el aprendizaje autónomo y colaborativo.

Elaboró: EDUARDO ALBERTO GOMEZ INFANTE	Septiembre 2023
Revisó: ESTIVALIZ ELIZABETH LEYVA ROBLES	Agosto 2023
Última actualización:	
Autorizó: Coordinación de Procesos Educativos	

Elemento de competencia 1: Describir la relación entre los conceptos alimentación, nutrición y actividad física con las fuentes energéticas que utiliza el cuerpo humano, con el fin de llevar a cabo, con un enfoque a la calidad, actividades de orientación y asesoría de su perfil profesional a la población en general, que puedan contribuir a la adopción de un estilo de vida saludable y con ello, la prevención de enfermedades crónicas.

Competencias blandas a promover: Enfoque a la calidad

EC1 Fase I: Conceptos fundamentales relacionados con la actividad física

Contenido: Conceptos: Actividad física, ejercicio, deporte y sedentarismo.

EC1 F1 Actividad de aprendizaje 1: Reporte escrito sobre conceptos relacionados con actividad física

Elaborar, de manera individual e independiente, un reporte escrito sobre los conceptos actividad física, ejercicio, deporte y sedentarismo, tomado en consideración la información vista en clase, las fuentes de información confiables como las referencias señaladas en el apartado de recursos y demás obtenidas durante la búsqueda intencionada de información en la red.

Una vez concluida la actividad deberá ser puesta en la plataforma educativa en tiempo y forma según las indicaciones dadas por el facilitador.

2 hrs. Aula
1 hr. Virtual
1 hr. Independiente

Tipo de actividad:

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

Recursos:

- Fuentes de información del elemento de competencia
- [Biblioteca digital](#)
- [Google Académico](#)

Criterios de evaluación de la actividad:

Se tomará en cuenta la rúbrica de [Reporte escrito.](#)

EC1 F1 Actividad de aprendizaje 2: Síntesis sobre la relación de la actividad física con la alimentación o nutrición

Realizar de manera individual una síntesis de 3 artículos científicos que relacionen la actividad física con alimentación o nutrición, con base a la información recabada en el aula, la revisión independiente de los materiales contenidos en el apartado de recursos u otras fuentes que se obtengan para realizar la actividad.

Seguir los lineamientos de formato y forma propuestos por el facilitador y entregar vía plataforma en la fecha establecida para su evaluación. Participar activa y colaborativamente en sesiones posteriores de la retroalimentación de la evidencia donde cada participante contribuirá para la integración de una conclusión grupal.

2 hrs. Aula
2 hrs. Virtuales
1 hr. Independiente

Tipo de actividad:

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

Recursos:

Utilizar la bibliografía de biblioteca de la Unidad Académica y en los buscadores en red disponibles como:

- [Biblioteca Virtual UES](#)
- [Scopus](#)
- [Pubmed](#)
- [Google académico](#)
- [Bing](#)
- [Cochrane](#)
- [Yahoo Search](#)

Criterios de evaluación de la actividad:

Rúbrica de [Síntesis](#)

<p>EC1 Fase II: Conceptos fundamentales relacionados con la alimentación y nutrición por solicitud del maestro.</p> <p>Contenido: Alimentación, alimento, nutrición, nutrimento.</p>	
<p>EC1 F2 Actividad de aprendizaje 3: Reporte escrito sobre conceptos de alimentación, alimento, nutrición y nutrimento.</p> <p>Elaborar de manera individual un reporte escrito sobre los conceptos alimentación, alimento, nutrición, nutrimento, tomando en consideración la información proporcionada en el aula, la revisión de los recursos de la actividad y la búsqueda de información en fuentes confiables.</p> <p>Redactar de forma independiente, el reporte escrito solicitado y entregar para su evaluación de acuerdo a las indicaciones del facilitador, posteriormente participar activamente en la retroalimentación grupal.</p> <p>2 hrs. Virtuales 1 hr. Independiente</p>	<p>Tipo de actividad: Aula (X) Virtuales (X) Laboratorio () Grupal () Individual (X) Equipo () Independientes (X)</p> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bezares, V. (2019). Evaluación del estado de nutrición en el ciclo vital humano. • Brown, J. (2014). Nutrición en las Diferentes Etapas de la Vida. • Byrd-Bredbenner, C. (2014). : <i>Perpectivas en nutrición.</i> • Casanueva, Kaufer-Horwitz, Pérez-Lizaur, Arroyo. (2015). Nutriología médica. • Raymond, J. L., &Morrow, K. (Eds.). (2021). <i>Mahan. Dietoterapia.</i> • Manual de Nutrición Deportiva. Gil, M. A. (2005). <i>Manual de nutrición deportiva (Color).</i> • NORMA Oficial Mexicana NOM-008-SSA3-2010 , Norma Oficial Mexicana para el tratamiento integral del sobrepeso y la obesidad. • NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012 Norma Oficial Mexicana. Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. <p>Criterios de evaluación de la actividad:</p> <p>Rúbrica de Reporte escrito.</p>
<p>EC1 F2 Actividad de aprendizaje 4: Síntesis de artículos de investigación científica.</p> <p>Realizar de manera individual e independiente una síntesis de 3 artículos científicos que relacionen la actividad física, la alimentación o nutrición con el estilo de vida saludable; dicha síntesis debe contar con los siguientes apartados: introducción, metodología, resultados, discusión y conclusión. Tomar como base la información recabada en el aula, la revisión independiente de los materiales contenidos en la sección de recursos u otras fuentes que se obtengan para realizar la actividad. Seguir los lineamientos de formato y forma propuestos por el facilitador y entregar vía plataforma en la fecha establecida para su evaluación.</p>	<p>Tipo de actividad: Aula () Virtuales (X) Laboratorio () Grupal (X) Individual (X) Equipo () Independientes (X)</p> <p>Recursos:</p> <p>Utilizar la bibliografía de biblioteca de la Unidad Académica y en los buscadores en red disponibles como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Biblioteca Virtual UES • Scopus • Pubmed • Google académico • Bing • Cochrane • Yahoo Search

<p>Participar activamente en las sesiones posteriores a la retroalimentación de la actividad, con lo cual cada participante contribuirá para la integración de una conclusión grupal.</p> <p>3 hrs. Virtuales 1 hr. Independiente</p>	<p>Criterios de evaluación de la actividad:</p> <p>Rúbrica de Síntesis</p>
<p>EC1 F2 Actividad de aprendizaje 5: Evaluación primer elemento</p> <p>Resolver de manera individual y en el aula la evaluación diseñada por el facilitador correspondiente al primer elemento de competencia.</p> <p>Revisar de manera independiente los temas, actividades y recursos revisados en clases anteriores como estudio para la evaluación del elemento de competencia.</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"> • Examen proporcionado por el facilitador • Referencias y materiales utilizados en las diversas actividades del elemento de competencia. <p>Criterios de evaluación de la actividad:</p> <p>La actividad será evaluada de acuerdo con la cantidad de aciertos en relación al número de preguntas.</p>
<p>EC1 Fase III: Fuentes energéticas en el cuerpo humano</p> <p>Contenido: Fuentes provenientes de carbohidratos Fuentes provenientes de lípidos Fuentes provenientes de proteínas ATP Fosfocreatina</p>	
<p>EC1 F3 Actividad de aprendizaje 6: Resumen sobre las fuentes energéticas en el cuerpo humano</p> <p>Elaborar de manera individual, un resumen de las fuentes energéticas del cuerpo humano provenientes de hidratos de carbono, proteínas y lípidos, así como de los conceptos fosfocreatina y ATP, con base en la información proporcionada en clase, la revisión de la bibliografía proporcionada en el apartado de recursos u otras fuentes de sustento académico obtenidas.</p> <p>Deberán subir a plataforma educativa institucional para su retroalimentación y evaluación, de acuerdo con los lineamientos de entrega establecidos por el facilitador.</p> <p>2 hrs. Aula 2 hrs. Virtuales</p>	<p>Tipo de actividad: Aula (X) Virtuales (X) Laboratorio () Grupal () Individual (X) Equipo () Independientes ()</p> <p>Recursos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bezares, V. (2019). Evaluación del estado de nutrición en el ciclo vital humano. 2. Brown, J. (2014). Nutrición en las Diferentes Etapas de la Vida. 3. Byrd-Bredbenner, C, (2014). : <i>Perpectivas en nutrición. Novena Edición.</i> 4. Casanueva, Kaufer-Horwitz, Pérez-Lizaur, Arroyo. (2015). Nutriología médica. 5. ¿Que es el ATP? A ciencia cierta. Video. 6. Fosfocreatina . Erick Santos. 7. Raymond, J. L., &Morrow, K. (Eds.). (2021). <i>Mahan. Dietoterapia</i>. 8. Sistemas energéticos del cuerpo humano. Forma Física. Video. 9. Sistemas energéticos ATP PC : Profesor Matías Rodríguez. Video. 10. La Energía en el cuerpo humano : Kimbeling Picado Reyes. Video.

	<p>Criterios de evaluación de la actividad: Rúbrica de Resumen</p>
<p>EC1 F3 Actividad de aprendizaje 7: Cuadro comparativo sobre las fuentes energéticas en el cuerpo humano</p> <p>Elaborar de forma individual e independiente, un cuadro comparativo sobre las fuentes de energía del cuerpo humano provenientes de hidratos de carbono, proteínas y lípidos, incluyendo los conceptos de ATP y Fosfocreatina, considerando su relación y aplicación con la actividad física, con base en la información generada en el aula, y de fuentes confiables como el material de apoyo proporcionado en el apartado recursos y las obtenidas por búsqueda intencionada en los diferentes buscadores en red.</p> <p>Una vez concluida la actividad, deberá ser puesta en la plataforma educativa en tiempo y forma tomado en consideración las indicaciones dadas por el facilitador.</p> <p>2 hrs. Aula 2 hrs. Virtuales 1 hr. Independiente</p>	<p>Tipo de actividad: Aula (X) Virtuales (X) Laboratorio () Grupal () Individual (X) Equipo () Independientes (X)</p> <p>Recursos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bezares, V. (2019). Evaluación del estado de nutrición en el ciclo vital humano. 2. Brown, J. (2014). Nutrición en las Diferentes Etapas de la Vida. 3. Byrd-Bredbenner, C. (2014). : <i>Perpectivas en nutrición. Novena Edición. Mc. Graw Hill.</i> 4. Casanueva, Kaufer-Horwitz, Pérez-Lizaur, Arroyo. (2015). Nutriología médica. 5. ¿Que es el ATP? A ciencia cierta. Video. 6. Fosfocreatina . Erick Santos. Video. 7. Raymond, J. L., & Morrow, K. (Eds.). (2021). <i>Mahan. Dietoterapia.</i> 8. Sistemas energéticos del cuerpo humano. Forma Física. Video. 9. Sistemas energéticos ATP PC : Profesor Matías Rodríguez. Video. 10. La Energía en el cuerpo humano : Kimbeling Picado Reyes. Video. <p>Criterios de evaluación de la actividad: Rúbrica de Cuadro Comparativo.</p>
<p>Evaluación formativa:</p> <p>Reporte escrito sobre conceptos de actividad física, ejercicio, deporte y sedentarismo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Síntesis sobre artículos científicos que relacionen la actividad física con la alimentación o nutrición. • Reporte escrito sobre conceptos de alimentación, alimento, nutrición, nutrimento. • Síntesis de artículos de investigación científica • Resumen sobre las fuentes energéticas en el cuerpo humano • Cuadro comparativo sobre las fuentes energéticas en el cuerpo humano • Evaluación del elemento de competencia 	

Fuentes de información

1. Bezares, V. (2019). Evaluación del estado de nutrición en el ciclo vital humano. Segunda Edición. MCGraw Hill.
2. Brown, J. (2014). Nutrición en las Diferentes Etapas de la Vida. Quinta Edición. Mc Graw Hill.
3. [Byrd-Bredbenner, C. \(2014\). : *Perspectivas en nutrición. Novena Edición. Mc. Graw Hill.*](#)
4. Casanueva, Kaufer-Horwitz, Pérez-Lizaur, Arroyo. (2015). Nutriología médica. Edit. Panamericana.
5. Raymond, J. L., & Morrow, K. (Eds.). (2021). *Mahan. Dietoterapia*. Elsevier Health Sciences.
6. Ejercicios jurásicos: Los gemelos Cris y rafa. (26 abr 2021). Educación Física. [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=ofolu1B5ZSw>
7. Importancia del deporte en la salud: Miscelánea joven. (1 abr 2014).[Video]. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=grRYMvSDH_A
8. Disney Latinoamérica. (3 de oct 2016). La gimnasia de Pooh | Mini aventuras de Winnie the Pooh. [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=eGwbjvEOtQE>
9. [Manual de Nutrición Deportiva](#). Gil, M. A. (2005). *Manual de nutrición deportiva (Color)*. Editorial Paidotribo.
10. Nuve Efi. (8 de oct 2020). Motivación para hacer ejercicio - Educación física y salud. [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=rklPM3vF7lw>
11. NORMA Oficial Mexicana NOM-008-SSA3-2010, Secretaría de Salud. Norma Oficial Mexicana para el tratamiento integral del sobrepeso y la obesidad. 2010. <https://www.dof.gob.mx/normasOficiales/4127/Salud/Salud.htm>
12. NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012Secretaría de Salud. Norma Oficial Mexicana. 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&fecha22/01/2013#gsc.tab=0
13. Valores Olímpicos. (22 oct 2017) ¿Qué es el deporte?: [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=CGahAt5eUK4>
14. IBT Group Perú. (5 de ene 2017) ¿Porque realizar Actividad Física? Sociedades operadoras. [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=J5kAKCRMDT8>
15. Las Américas TV. (11 de jun 2020). Sedentarismo. [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=ume8frwiTUQ>

Elemento de competencia 2: Demostrar los efectos positivos de la actividad física y la alimentación correcta entre la población en sus diferentes etapas de la vida y condición fisiológica, con el propósito de contribuir, mediante la madurez social, a reducir los factores de riesgo a la presentación de enfermedades crónicas y adoptar un estilo de vida saludable, considerando lo establecido en la bibliografía científica reciente y los programas institucionales en materia de actividad física, alimentación y nutrición.

Competencias blandas a promover: Madurez social

EC2 Fase I: Adopción de un estilo de vida saludable

Contenido: Actividad física, alimentación correcta y dieta correcta como factores predisponentes de un estilo de vida saludable entre la población en sus diferentes etapas de la vida.

EC2 F1 Actividad de aprendizaje 8: Síntesis sobre los factores relacionados con la adopción de un estilo saludable y etapas de la vida.

Realizar de manera individual una síntesis en la cual se plasme la información relevante sobre los factores predisponentes para la adopción de un estilo de vida saludable, con base a la toma de notas sobre los temas expuestos por el facilitador y la revisión independiente de los recursos de la actividad, considerando entre los factores predisponentes los siguientes: Estilo de vida, saludable, Alimentación correcta, Dieta correcta, Actividad física y nivel de actividad física, Etapas de la vida.

2 hrs. Aula
1 hr. Virtual
1 hr. Independiente

Tipo de actividad:

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

Recursos:

- [NORMA OFICIAL MEXICANA NOM-043-SSA2-2012](#). Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación
- UNaM Transmedia. (2015). [Una alimentación correcta](#). [Video].
- CODEX alimentarius. (2023). [Normas internacionales de alimentos](#)

Criterios de evaluación de la actividad:

[Rúbrica de Síntesis](#)

EC2 F1 Actividad de aprendizaje 9: Cuadro comparativo sobre las diferentes etapas de la vida.

Elaborar en equipos de trabajo un cuadro comparativo en el cual se establezcan las principales características de cada una de las etapas de la vida, con base a la exposición del tema por parte del facilitador, la consulta independiente de los recursos de la actividad y la búsqueda de información en fuentes confiables.

Presentar el resultado de la actividad de acuerdo a las indicaciones dadas previamente por el facilitador. Participar de forma responsable y activa en las sesiones posteriores, donde a manera de retroalimentación cada participante contribuirá para integrar una conclusión grupal.

Tipo de actividad:

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

Recursos:

1. Brown, J. (2014). Nutrición en las Diferentes Etapas de la Vida. Quinta Edición. Mc Graw Hill.
2. Byrd-Bredbenner, C, (2014). [Perspectivas en nutrición](#).
3. Casanueva, Kaufer-Horwitz, Pérez-Lizaur, Arroyo. (2015). Nutriología médica.
4. Herrera, Y. [Etapas de desarrollo humano](#). Video.
5. Detodocurioso. (18 ene 2021). [Etapas de desarrollo humano](#). [Video].
6. Purple, M. [Etapas de desarrollo humano](#). Video.
7. Cogollo, J. [Video para elaborar un cuadro comparativo](#).

<p>3 hrs. Aula 2 hrs. Virtuales 1 hr. Independiente</p>	<p>Criterios de evaluación de la actividad: Rúbrica Cuadro comparativo</p>
<p>EC2 Fase II: Evaluación del estado nutricional</p> <p>Contenido: Anamnesis nutricional-alimentaria. Factores de riesgo a la salud.</p>	
<p>EC2 F2 Actividad de aprendizaje 10: Análisis de caso académico</p> <p>Elaborar de forma individual una entrevista para el caso académico basado en la información recabada en el aula sobre riesgos a la salud, así como en el instrumento anamnesis nutricional-alimentaria y el cronograma de actividades a desarrollar con el caso académico.</p> <p>Llevar a cabo de manera independiente una búsqueda intencionada de un sujeto que corresponda a la etapa de la vida que le haya sido asignada, puede presentar cualquier situación fisiológica, este sujeto se le denomina “caso académico”, al cual se debe dar seguimiento por un período de tiempo de entre 8 y 10 semanas, para lo cual deberán elaborar un cronograma donde se registren las actividades, incluyendo la aplicación de la anamnesis nutricional-alimentaria, instrumento metodológico para obtener información requerida para definir el diagnóstico del estado de nutrición del sujeto. Tanto el nombre del caso seleccionado, la anamnesis con los datos generales, como el cronograma de actividades, deberán ser revisadas y validadas por el facilitador para el seguimiento correspondiente.</p> <p>Presentar avances en sesiones establecidas por el facilitador para su evaluación y retroalimentación.</p> <p>3 hrs. Aula 2 hrs. Virtuales 1 hr. Independiente</p>	<p>Tipo de actividad: Aula (X) Virtuales (X) Laboratorio () Grupal () Individual (X) Equipo () Independientes (X)</p> <p>Recursos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. IBERO. Clínica de Nutrición Santa Fe. (s.f.). Anamnesis clínico-nutricional . 2. Brown, J. (2006). Nutrición en las diferentes etapas de la vida . 3. Igaleno cloud. Como realizar la historia clínica nutricional . 4. Cronograma de actividades . Cronograma de actividades ¿qué es y cómo hacerlo?. 5. Educa Tips Canal (2020). ¿Cómo hacer un calendario de actividades de una investigación en Word? 6. Tesis y Masters. (s.f.). Ejemplo de cronograma de actividades . 7. Bolog DietBox. 8 pasos para realizar una anamnesis nutricional eficiente . <p>Criterios de evaluación de la actividad: Rúbrica para entrevista Rúbrica de análisis de caso</p>
<p>EC2 F2 Actividad de aprendizaje 11: Cuadro sinóptico sobre los factores de riesgo a la salud</p> <p>Elaborar de manera individual, un cuadro sinóptico sobre los factores de riesgo a la salud, con base en la información proporcionada en clase y los recursos de la actividad, además de otras fuentes</p>	<p>Tipo de actividad: Aula (X) Virtuales (X) Laboratorio () Grupal () Individual (X) Equipo () Independientes (X)</p> <p>Recursos:</p>

<p>de información con sustento académico.</p> <p>Hacer uso, de forma independiente, de alguna aplicación para cuadro sinóptico, como CANVA, o alguna de su preferencia, respetando la secuencia lógica de la información, agregar sus conclusiones personales con respecto al tema expuesto y de acuerdo a los criterios del facilitador. Entregar para su evaluación y retroalimentación en sesiones posteriores.</p> <p>3 hrs. Aula 3 hrs. Virtuales 1 hr. Independiente</p>	<p>https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pidS1870-39252018000200006</p> <p>González Valencia, D. G., Grijalva Haro, M. I., Montiel Carbajal, M., & Ortega Vélez, M. I. (2018). Identificación de factores predisponentes, reforzadores y capacitadores para una alimentación y actividad física adecuadas en escolares sonorenses. <i>Región y sociedad</i>, 30(72).</p> <p>https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=94542</p> <p>Muñoz-Fernández, S. I., Molina-Valdespino, D., Ochoa-Palacios, R., Sánchez-Guerrero, O., & Esquivel-Acevedo, J. A. (2020). Estrés, respuestas emocionales, factores de riesgo, psicopatología y manejo del personal de salud durante la pandemia por COVID-19. <i>Acta Pediátrica de México</i>, 41(S1), 127-136.</p> <p>Machado, K., Gil, P., Ramos, I., & Pírez, C. (2018). Sobrepeso/obesidad en niños en edad escolar y sus factores de riesgo. Archivos de Pediatría del Uruguay, 89, 16-25.</p> <p>Machado, K., Gil, P., Ramos, I., & Pírez, C. (2018). Sobrepeso/obesidad en niños en edad escolar y sus factores de riesgo. <i>Archivos de Pediatría del Uruguay</i>, 89, 16-25.</p> <p>https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=89865</p> <p>González-Mares, M. O., Aradillas-García, C., Márquez-Mireles, L. E., Berumen-Rodríguez, A. A., Vargas-Morales, J. M., Portales-Pérez, D. P., & Cubillas-Tejeda, A. C. (2019). Estado nutricional, prácticas y percepciones sobre alimentación y actividad física en familias de comunidades suburbanas de San Luis Potosí, México. <i>Revista Salud Pública y Nutrición</i>, 18(3), 21-37.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplicación sugerida para cuadro sinóptico: CANVA <p>Criterios de evaluación de la actividad:</p> <p>Rúbrica de Cuadro sinóptico.</p>
<p>EC2 F2 Actividad de aprendizaje 12: Evaluación del segundo elemento de competencia</p> <p>Responder de manera individual y en sesión asincrónica la segunda evaluación del curso, considerando el desarrollo temático de las actividades entregables para este período, así como los recursos de las actividades.</p> <p>3 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"> • Evaluación elaborada por el facilitador de la asignatura. • Fuentes de información del elemento. • Evidencia de las actividades. • Seguir las indicaciones para su aplicación.

Crterios de evaluaci3n de la actividad:

La actividad ser1 evaluada de acuerdo con la cantidad de aciertos en relaci3n al n1mero de preguntas.

Evaluaci3n formativa:

- Sntesis sobre los factores relacionados con la adopci3n de un estilo saludable y etapas de la vida.
- Cuadro comparativo sobre las diferentes etapas de la vida.
- Entrevista "caso acad1mico"
- Cuadro sin3ptico sobre los factores de riesgo a la salud
- Evaluaci3n del segundo elemento de competencia

Fuentes de informaci3n

1. Anamnesis clnico-nutriol3gica. IBERO. Clnica de Nutrici3n Santa Fe. https://ibero.mx/campus/publicaciones/clinica_nutric/pdf/Anexo1Formato.pdf
2. Bezares, V. (2019). Evaluaci3n del estado de nutrici3n en el ciclo vital humano. Segunda Edici3n. MCGraw Hill.
3. Bolog DietBox. (s.f.). 8 pasos para realizar una anamnesis nutricional eficiente. <https://blog.dietbox.me/es/8-pasos-para-realizar-una-anamnesis-nutricional-eficiente/>
4. Brown, J. (2014). Nutrici3n en las Diferentes Etapas de la Vida. Quinta Edici3n. Mc Graw Hill.
5. Byrd-Bredbenner, C, (2014). : *Perpectivas en nutrici3n. Novena Edici3n. Mc. Graw Hill.* https://bibliotecadigital.uchile.cl/permalink/56UDC_INST/25canv/alma991002468319703936
6. Casanueva, Kaufer-Horwitz, P3rez-Lizaur, Arroyo. (2015). Nutriolog1a m3dica. Edit. Panamericana.
7. Cogollo, J. (9 de ago 2020). ¿ Qu3 es un CUADRO COMPARATIVO ? C3mo HACER un Cuadro Comparativo (Definici3n y Ejemplos). https://www.youtube.com/watch?v=I_IKPXJ05Wg
8. Detodocurioso. (18 ene 2021). Etapas de desarrollo humano. [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=xxHFVHPgBo8>
9. Educa Tips Canal. (28 ago 2020). ¿C3mo hacer un calendario de actividades de una investigaci3n en Word? [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=Y4Cvt6VLqd8>
10. Ejemplo de cronograma de actividades. Tesis y Masters. <https://tesisymasters.com.ar/ejemplo-de-cronograma-de-actividades>
11. Galv1n. (2017). Video Promoci3n de Estilos de Vida saludables. [Video]. Youtube. David Glavan Borja. https://www.youtube.com/watch?v=TfKk_VbU9bw
12. Gil, M. A. (2005). *Manual de nutrici3n deportiva (Color)*. Editorial Paidotribo. https://books.google.com.mx/books/about/MANUAL_DE_NUTRICI%C3%93N_DEPORTIVA_Color.html?id=UELXAWnTyQoC&printse=frontcover&sourcekp_read_button&hles-419&redirese=y#v=onepage&qf=false
13. Gonz1lez-Mares, M. O., Aradillas-Garc1a, C., M1rquez-Mireles, L. E., Berumen-Rodr1guez, A. A., Vargas-Morales, J. M., Portales-P3rez, D. P., & Cubillas-Tejeda, A. C. (2019). Estado nutricional, pr1cticas y percepciones sobre alimentaci3n y actividad f1sica en familias de comunidades suburbanas de San Luis Potos1, M3xico. *Revista Salud Pu'blica y Nutrici3n*, 18(3), 21-37. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=89865>

14. González Valencia, D. G., Grijalva Haro, M. I., Montiel Carbajal, M., & Ortega Vélez, M. I. (2018). Identificación de factores predisponentes, reforzadores y capacitadores para una alimentación y actividad física adecuadas en escolares sonorenses. *Región y sociedad*, 30(72).
https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pidS1870-39252018000200006
15. Herrera, Y. (17 abril 2020) Etapas de desarrollo humano. [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=8ztqSPmXK5o>
16. IBERO. Clínica de Nutrición Santa Fe. (s.f.). Anamnesis clínico-nutricional.
https://ibero.mx/campus/publicaciones/clinica_nutric/pdf/Anexo1Formato.pdf
17. Igaleno cloud. Como realizar la historia clínica nutricional. <https://www.igaleno.com/blog/historia-clinica-nutricional/>
18. Inesdi. Business Techschool. (2 de may 2022). Cronograma de actividades ¿qué es y cómo hacerlo?. <https://www.inesdi.com/blog/cronograma-de-actividades-que-es/>
19. Machado, K., Gil, P., Ramos, I., & Pírez, C. (2018). Sobrepeso/obesidad en niños en edad escolar y sus factores de riesgo. *Archivos de Pediatría del Uruguay*, 89, 16-25.
20. Machado, K., Gil, P., Ramos, I., & Pírez, C. (2018). Sobrepeso/obesidad en niños en edad escolar y sus factores de riesgo. *Archivos de Pediatría del Uruguay*, 89, 16-25. http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pidS1688-12492018000400016
21. Muñoz-Fernández, S. I., Molina-Valdespino, D., Ochoa-Palacios, R., Sánchez-Guerrero, O., & Esquivel-Acevedo, J. A. (2020). Estrés, respuestas emocionales, factores de riesgo, psicopatología y manejo del personal de salud durante la pandemia por COVID-19. *Acta Pediátrica de México*, 41(S1), 127-136.
<https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=94542>
22. Purple, M. (1 de dic 2018). Etapas de desarrollo humano. [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=WW7DZodLSBA>
23. Secretaría de salud de Medellín. (10 de oct 2014). Estilos de Vida Saludable. [Video]. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=deG6m08_2Hs
24. Secretaría de Salud. NORMA Oficial Mexicana NOM-008-SSA3-2010. Norma Oficial Mexicana para el tratamiento integral del sobrepeso y la obesidad. 2010. <https://www.dof.gob.mx/normasOficiales/4127/Salud/Salud.htm>
25. Secretaría de Salud. NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012. Norma Oficial Mexicana. 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&fecha22/01/2013#gsc.tab=0
26. Raymond, J. L., & Morrow, K. (Eds.). (2021). *Mahan. Dietoterapia*. Elsevier Health Sciences.
27. Robledo, M. (18 May 2015). Promoción Estilos de Vida saludable. [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=yfRPcf810LQ>.
28. Tesis y Masters. (s.f.). [Ejemplo de cronograma de actividades](https://tesisymasters.com.ar/ejemplo-de-cronograma-de-actividades). <https://tesisymasters.com.ar/ejemplo-de-cronograma-de-actividades>
29. UNaM Transmedia. (9 oct 2015). Una alimentación correcta. [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=NY7wVE7oJbk>

Elemento de competencia 3: Desarrollar un programa de actividad física y de alimentación dirigido a un individuo, independientemente de la etapa de la vida en que se encuentre, nivel de actividad física que realiza y/o condición fisiológica, con el fin de contribuir, con pensamiento estratégico, a la búsqueda y mantenimiento de un óptimo estado de nutrición y salud, tomando en cuenta los parámetros establecidos en la bibliografía científica actual y la normatividad oficial en materia de actividad física, nutrición y alimentación

Competencias blandas a promover: Pensamiento estratégico

EC3 Fase I: Componentes de un Programa de Actividad física

Contenido: Componentes del programa de activación física: Modo o tipo, duración, frecuencia, intensidad, progresión, consistencia, variedad, logro, conservación y nivel de actividad física.

EC3 F1 Actividad de aprendizaje 13: Síntesis de los componentes de un programa de actividad física.

Realizar de manera individual una síntesis de cada uno de los componentes de un programa de actividad física: modo o tipo, duración, frecuencia, intensidad, progresión, consistencia, variedad, logro, conservación y nivel de actividad física. Tomar como base la información recabada en el aula, así como los materiales contenidos en la sección de recursos. Seguir los lineamientos de formato propuestos por el facilitador y subir en el tiempo establecido a la plataforma educativa oficial para su evaluación.

Participar activa y responsablemente en las sesiones posteriores de la retroalimentación de la actividad donde cada participante podrá contribuir para integrar una conclusión grupal.

3 hrs. Aula
3 hrs. Virtuales
1 hr. Independiente

Tipo de actividad:

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

Recursos:

1. Abrales, J. A. (2016). Principios del acondicionamiento físico.
2. [Byrd-Bredbenner, C. \(2014\). : *Perspectivas en nutrición. Novena Edición. Mc. Graw Hill.*](#)
3. Casanueva, Kaufer-Horwitz, Pérez-Lizaur, Arroyo. (2015). Nutriología médica. Edit. Panamericana.
4. González y Cañada (2015). Manual de Nutrición Kelloggs [Nutrición, actividad física y deporte.](#)
5. [Guía de actividad física a moverse. OPS 2017.
https://www.paho.org/es/documentos/guia-actividad-fisica-moverse](#)
6. [Manual de Nutrición Deportiva.](#) Gil, M. A. (2005). *Manual de nutrición deportiva (Color)*. Editorial Paidotribo.
7. París-Pineda, O. M., Alvarez-Rey, N. E., & Cárdenas-Sandoval, L. K. (2020). Estructura de un programa de ejercicio físico dirigido a escolares. *Revista de Salud Pública*, 22(1).
8. [Plan individualizado de acondicionamiento físico. IES Rey Fernando VI. Departamento de EF. San Fernando de Henares. Madrid.](#)
9. [Prescripción de la actividad física. Componentes del programa de actividad física.](#) Campos, J (2019). <http://www.svdeportes.net/componentes-del-programa-de-actividad-fisica/>
10. Raymond, J. L., & Morrow, K. (Eds.). (2021). *Krause. Mahan. Dietoterapia.* Elsevier Health Sciences
11. [Williams, Anderson y Rawson \(2015\). Nutrición para la salud, la condición física y el deporte.](#)

Criterios de evaluación de la actividad:

[Rúbrica para síntesis](#)

EC3 F1 Actividad de aprendizaje 14: Foro sobre componentes de un programa de actividad física

Participar de manera individual en un foro habilitado por el facilitador, en el cual se exprese la importancia de cada uno de los componentes del programa de acondicionamiento físico en beneficio de la salud de las personas, en especial, dirigir la participación sobre el caso académico asignado.

Partir de la síntesis obtenida sobre este tema en actividad previa, así como de la revisión de manera independiente de los materiales proporcionados en el apartado de recursos y redactar en un documento escrito la conclusión individual sobre el tema, misma que será plasmada como aportación en el foro. Identificar mínimo dos comentarios en el foro y argumentar de manera sólida, clara y respetuosa para propiciar la discusión. Subir la evidencia en tiempo y forma a plataforma educativa oficial según las indicaciones previamente establecidas.

Participar en cierre del tema por parte del facilitador a través del planteamiento de dudas y comentarios

1 hr. Aula
3 hrs. Virtuales
1 hr. Independiente

Tipo de actividad:

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

Recursos:

1. Abraldes, J. A. (2016). Principios del acondicionamiento físico.
2. [Byrd-Bredbenner, C. \(2014\). : *Perspectivas en nutrición. Novena Edición. Mc. Graw Hill.*](#)
3. Casanueva, Kaufer-Horwitz, Pérez-Lizaur, Arroyo. (2015). Nutriología médica. Edit. Panamericana.
4. González y Cañada (2015). Manual de Nutrición Kelloggs [Nutrición, actividad física y deporte.](#)
5. [Guía de actividad física a moverse. OPS 2017.
https://www.paho.org/es/documentos/guia-actividad-fisica-moverse](#)
6. [Manual de Nutrición Deportiva.](#) Gil, M. A. (2005). *Manual de nutrición deportiva (Color)*. Editorial Paidotribo.
7. París-Pineda, O. M., Alvarez-Rey, N. E., & Cárdenas-Sandoval, L. K. (2020). Estructura de un programa de ejercicio físico dirigido a escolares. *Revista de Salud Pública, 22*(1).
8. [Prescripción de la actividad física. Componentes del programa de actividad física .](#) Campos, J (2019). <http://www.svdeportes.net/componentes-del-programa-de-actividad-fisica/>
9. [Programas de ejercicio físico.](#) Guía práctica Consumer. Fundación Erosky. https://saludydeporte.consumer.es/programas/pag2_1.html
10. Raymond, J. L., & Morrow, K. (Eds.). (2021). *Krause. Mahan. Dietoterapia.* Elsevier Health Sciences
11. [Williams, Anderson y Rawson \(2015\). Nutrición para la salud, la condición física y el deporte.](#)

Criterios de evaluación de la actividad:

[Rubrica para reporte escrito](#)

[Rubrica para participación en foro](#)

EC3 F1 Actividad de aprendizaje 15: Evaluación tercer parcial

Se realizará la tercera evaluación del curso, considerando el desarrollo temático de las actividades entregables para el período.

Tipo de actividad:

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

Recursos:

El facilitador pondrá en plataforma la evaluación y dará

<p>2 hrs. Virtuales 1 hr. Independiente</p>	<p>previamente las indicaciones para su aplicación.</p> <p>Criterios de evaluación de la actividad: La actividad será evaluada de acuerdo con la cantidad de aciertos en relación al número de preguntas.</p>
---	--

EC3 Fase II: Programa de alimentación: Componentes

Contenido: Tipo de dieta. Requerimiento energético macro nutrimental. Requerimiento micro nutrimental, Distribución energética porcentual y por unidad de medida en los tiempos de comida, Menú. Especificaciones alimentarias. Recomendaciones alimentarias.

<p>EC3 F2 Actividad de aprendizaje 16: Síntesis de los componentes de un programa de alimentación.</p> <p>Realizar de manera individual una síntesis de cada uno de los componentes de un programa de alimentación: Tipo de dieta, requerimiento energético macro nutrimental, requerimiento micro nutrimental, distribución energética porcentual y por unidad de medida en los tiempos de comida, menú, especificaciones alimentarias y recomendaciones alimentarias. Tomar como base la información recabada en el aula, así como los materiales contenidos en la sección de recursos. Seguir los lineamientos de formato propuestos por el facilitador.</p> <p>Participar activa y responsablemente en las sesiones posteriores de la retroalimentación de la actividad donde cada participante podrá contribuir para integrar una conclusión grupal.</p> <p>3 hrs. Aula 3 hrs. Virtuales 1 hr. Independiente</p>	<p>Tipo de actividad: Aula (X) Virtuales (X) Laboratorio () Grupal (X) Individual (X) Equipo () Independientes (X)</p> <p>Recursos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Brown. (2014). Nutrición en las diferentes etapas de la vida. 2. Byrd-Bredbenner, C, (2014). <i>Wardlaw.: Perspectivas en nutrición.</i> https://bibliotecadigital.uchile.cl/discovery/fulldisplay/alma991002468319703936/56UDC_INST:56UDC_INST 3. Guías alimentarias y de salud pública. Académica Nacional de Medicina. 2015. https://www.insp.mx/resources/images/stories/2015/Noticias/Nutricion_y_Salud/Docs/151118_guias_alimentarias.pdf 4. La dieta correcta. Molcajetemedios. Video. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=KS9kA00t8RA 5. NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, SERVICIOS BÁSICOS DE SALUD. PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN MATERIA ALIMENTARIA. CRITERIOS PARA BRINDAR ORIENTACIÓN https://www.cndh.org.mx/DocTR/2016/JUR/A70/01/JUR-20170331-NOR37.pdf 6. Sistema mexicano de alimentos equivalentes. SSA. México. 2010. https://fisiologia.facmed.unam.mx/wp-content/uploads/2019/02/2-Valoración-nutricional-Anexos.pdf 7. González y Cañada (2015) Nutrición, actividad física y deporte. https://www.kelloggs.es/content/dam/europe/kelloggs_es/images/nutrition/PDF/Manual_Nutricion_Kelloggs_Capitulo_15.pdf 8. Tablas de composición de alimentos. INCMNSZ 2015. México. 2015 https://www.incmnsz.mx/2019/TABLAS_ALIMENTO_S.pdf 9. Williams, Anderson y Rawson (2015). Nutrición para la salud, la condición física y el deporte. https://www.papeleriaelquijote.com/es/libro/nutricion-para-la-salud-la-condicion-fisica-y-el-deporte-
--	---

[bicolor_7320450011](#)

Criterios de evaluación de la actividad:
[Rúbrica de Síntesis](#)

EC3 F2 Actividad de aprendizaje 17: Foro sobre componentes de un programa de alimentación

Participar de manera individual en un foro habilitado por el facilitador, en el cual se exprese la importancia de cada uno de los componentes del programa de alimentación en beneficio de la salud de las personas, en especial, dirigir la participación sobre el caso académico asignado.

Partir de la síntesis obtenida sobre este tema en actividad previa, así como de la revisión de manera independiente de los materiales proporcionados en el apartado de recursos y redactar en un documento escrito la conclusión individual sobre el tema, misma que será plasmada como aportación en el foro. Identificar mínimo dos comentarios en el foro y argumentar de manera sólida, clara y respetuosa para propiciar la discusión. Subir la evidencia en tiempo y forma a plataforma educativa oficial según las indicaciones previamente establecidas.

Participar en cierre del tema por parte del facilitador a través del planteamiento de dudas y comentarios

1 hr. Aula
3 hrs. Virtuales
2 hrs. Independientes

Tipo de actividad:

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

Recursos:

1. [Bezares. \(2019\). Evaluación del estado de nutrición en el ciclo vital humano.](#)
2. [Brown. \(2014\). Nutrición en las diferentes etapas de la vida.](#)
3. Byrd-Bredbenner, C, (2014). *Wardlaw.: Perspectivas en nutrición.* https://bibliotecadigital.uchile.cl/discovery/fulldisplay/alma991002468319703936/56UDC_INST:56UDC_INST
4. [Guías alimentarias y de salud pública.](#) Académica Nacional de Medicina. 2015. https://www.insp.mx/resources/images/stories/2015/Noticias/Nutricion_y_Salud/Docs/151118_guias_alimentarias.pdf
5. [González y Cañada \(2015\). Nutrición, actividad física y deporte.](#)
6. [La dieta correcta.](#) Molcajetemedios. Video. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=KS9kA00t8RA>
7. NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, SERVICIOS BÁSICOS DE SALUD. PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN MATERIA ALIMENTARIA. CRITERIOS PARA BRINDAR ORIENTACIÓN <https://www.cndh.org.mx/DocTR/2016/JUR/A70/01/JUR-20170331-NOR37.pdf>
8. [Sistema mexicano de alimentos equivalentes. SSA. México. 2010.](#) <https://fisiologia.facmed.unam.mx/wp-content/uploads/2019/02/2-Valoración-nutricional-Anexos.pdf>
9. [Tablas de composición de alimentos.](#) INCMNSZ 2015. México. 2015 https://www.incmnsz.mx/2019/TABLAS_ALIMENTOS.pdf
10. Williams, Anderson y Rawson (2015). Nutrición para la salud, la condición física y el deporte. https://www.papeleriaelquijote.com/es/libro/nutricion-para-la-salud-la-condicion-fisica-y-el-deporte-bicolor_7320450011

	<p>Criterios de evaluación de la actividad:</p> <p>Rúbrica de participación en foro</p>
<p>EC3 Fase III: Programa de actividad física y de alimentación</p> <p>Contenido: Programa de actividad física y alimentación</p>	
<p>EC3 F3 Actividad de aprendizaje 18: Exposición del programa de actividad física y alimentación del caso académico asignado.</p> <p>Realizar de manera individual, una exposición oral sobre el programa de actividad física y alimentación realizado para el caso académico asignado, partiendo del análisis de las actividades realizadas durante el desarrollo del curso, en especial las desarrolladas que corresponden a la 3ª fase de este elemento de competencia, así como de información confiable proveniente de las fuentes que se encuentran en el apartado de recursos del curso.</p> <p>Utilizar los recursos tecnológicos que se consideren necesarios como apoyo y participar activamente en las exposiciones de los otros compañeros con toma de notas para su retroalimentación.</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"> • Actividades de las fases 1 y 2 del elemento 3 del presente curso. • Tres objetivos de toda presentación . • Como hacer una presentación en Power Pont. Video. <p>Criterios de evaluación de la actividad:</p> <p>Rúbrica de exposición</p>
<p>EC3 F3 Actividad de aprendizaje 19: Evaluación global</p> <p>Para llevar a cabo esta actividad, el facilitador presentará al grupo y de manera individual las evaluaciones parciales, la evaluación de las actividades entregadas, el porcentaje de asistencia y ausencia a las sesiones académicas, puntuación por actividades extracurriculares en caso que se hubieran presentado, participación en clase u otros aspectos que integrados determinen la evaluación final de cada alumno.</p> <p>2 hrs. Aula 2 hrs. Virtuales</p>	<p>Tipo de actividad: Aula (X) Virtuales (X) Laboratorio () Grupal (X) Individual (X) Equipo () Independientes ()</p> <p>Recursos:</p> <p>Evaluaciones parciales, calificación por tareas entregadas, asistencia y participación en clase.</p> <p>Criterios de evaluación de la actividad: El facilitador tomara en consideración los aspectos antes mencionados para otorgar la calificación final según lo establece el modelo educativo institucional.</p>
<p>Evaluación formativa:</p> <p>Describir los componentes de un programa de actividad física: modo, duración, frecuencia, intensidad, progresión, consistencia, variedad, logro y conservación.</p>	

Distinguir los requerimientos de los macronutrientes: hidratos de carbono, lípidos y proteínas, así como de los micronutrientes: vitaminas y minerales en las diferentes etapas de la vida, condición fisiológica y nivel de actividad física.

Identificar las características de la dieta correcta para el caso académico asignado: dieta completa, equilibrada, inocua, suficiente, variada y adecuada.

Diseñar un programa de alimentación para el caso académico asignado.

Diseñar un programa de actividad física para el caso académico asignado.

Explicar el programa de actividad física y de alimentación del caso académico asignado.

Fuentes de información

- Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030. World Health Organization 2018. https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50904/9789275320600_spa.pdf
- Programa de ejercicios para personas con enfermedad crónica. Aula de Pacientes C y L. Video. YouTube. España. <https://www.youtube.com/watch?v=xzeUNQd13-8>
- Tortosa-Martínez, M., Gil-Madrona, P., Pastor-Vicedo, J. C. & Contreras-Jordán, O. (2016). Programa de Actividad Física Extracurricular en Adolescentes con Sobrepeso u Obesidad. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud, 14 (1), pp. 577-589. <http://www.scielo.org.co/pdf/rlcs/v14n1/v14n1a40.pdf>
- Alimentación saludable. Foro aeal. 2022. <http://www.aeal.es/alimentacion-y-nutricion/3-alimentacion-saludable/>
- ¿En qué consiste una alimentación saludable? Breascancer.org. 2022.
- <https://www.breastcancer.org/es/organizar-la-vida/dieta-nutricion/en-que-consiste-comer-saludable>
- Guías alimentarias y de actividad física en México. Academia Nacional de Medicina. México. 2014. <https://www.insp.mx/epppo/blog/3878-guias-alimentarias.html>
- Guía de alimentos para la población mexicana. Secretaria de Salud. México. 2010. <https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guia-alimentos.pdf>
- Qué es un Programa Nutricional y cómo se elabora. Carmen Fernández. 2017. IMF. Blog informativo. <https://blogs.imf-formacion.com/blog/corporativo/industria-alimentaria/programa-nutricional-elabora/#:~:text=La%20misma%20organizaci%C3%B3n%20define%20un,necesidades%20de%20energ%C3%ADa%20y%20nutrientes>
- Perspectivas en nutrición. Wardlaw. Byrd-Bredbenner, Moe, Beshgetoor y Berning. Mc Graw Hill. 9a Edición. 2013.

Políticas	Metodología	Evaluación
Durante el desarrollo del curso se establecen las siguientes políticas para los estudiantes participantes, que estarán vigentes durante el curso, para las situaciones no	Es responsabilidad del estudiante gestionar los procedimientos necesarios para alcanzar el desarrollo de las competencias del curso.	La evaluación del curso se realizará de acuerdo al Reglamento Escolar vigente que considera los siguientes artículos: ARTÍCULO 27. La evaluación es el

<p>contempladas en este documento, se aplicará la decisión surgida de la participación del facilitador, alumno y en su caso las autoridades académicas de UES.</p> <p>Al inicio del curso se establecerá los horarios y las vías de comunicación, considerando al menos una vía alterna a la plataforma educativa.</p> <p>Se respetará el calendario y horario del curso. El alumno tendrá derecho a la evaluación final cumpliendo con el 80% de la asistencia puntual a las sesiones. En el caso de que llegue a una sesión después de 15 minutos, será considerada como inasistencia.</p> <p>Asistir a clase con el uniforme reglamentario.</p> <p>Los materiales, sugerencias de actividades, exámenes, tareas, casos prácticos y demás consideraciones del curso permanecerán en plataforma hasta finalizar el curso.</p> <p>La integración y participación de los equipos de trabajo será organizada por el facilitador, buscando siempre el logro eficiente de la competencia del curso.</p> <p>Para cada sesión se definirán los objetivos de manera clara y precisa. En algunos casos se tendrán que utilizar materiales de la plataforma y en otros el facilitador proporcionará el material para el trabajo presencial de la actividad.</p> <p>Para entrega de tareas se tomará en consideración la fecha exacta que marque la actividad en caso de no entregar a tiempo algún trabajo, se considerará solamente la parte proporcional de la puntuación asignada a dicha actividad.</p> <p>En caso de que la plataforma del curso no esté disponible, deberá comunicarse con el facilitador vía</p>	<p>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.</p> <p>Los productos académicos escritos deberán ser entregados en formato PDF en la plataforma institucional, de acuerdo con los criterios establecidos por el facilitador y cumpliendo con el formato APA 7</p> <p>El desarrollo de esta materia será con actividades teóricas y prácticas de manera presencial y virtual.</p> <p>El facilitador expondrá los temas interactuando con el estudiante el cual, de acuerdo con sus investigaciones bibliográficas y elaboración de ejercicios prácticos, participará de manera activa tanto en el aula como en la plataforma.</p> <p>La evaluación será tanto de actividades virtuales como presenciales.</p>	<p>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> <p>Diagnóstica permanente, entendiendo esta como la evaluación continua del estudiante durante la realización de una o varias actividades;</p> <p>Formativa, siendo esta, la evaluación al alumno durante el desarrollo de cada elemento de competencia; y</p> <p>Sumativa es la evaluación general de todas y cada una de las actividades y evidencias de las secuencias didácticas.</p> <p>Sólo los resultados de la evaluación sumativa tienen efectos de acreditación y serán reportados al departamento de registro y control escolar.</p> <p>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.</p> <p>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:</p> <p>Competente sobresaliente;</p> <p>Competente avanzado;</p> <p>Competente intermedio;</p>
--	---	--

<p>correo electrónico, quien le ofrecerá un plan alternativo para la realización de las actividades.</p> <p>Es indispensable la utilización de fuentes confiables: libros, bases de datos, revistas académicas o especializadas.</p> <p>Respetar los derechos de autor, por lo que todas las tareas o proyectos de investigación deberán contener las referencias conforme al sistema de citas en formato APA 7.</p> <p>En caso de plagio, el alumno no obtendrá la competencia en la evaluación correspondiente</p> <p>Es importante que durante la clase presencial los alumnos, muestren una actitud de respeto y colaboración en la clase evitando los distractores como juegos, el uso de redes sociales en teléfonos celulares, elaboración de tareas propias de otras asignaturas o realizando otra actividad diferente a la materia que se expone y se explica en el aula.</p> <p>La evaluación del curso se dará única y exclusivamente con base a las actividades desarrolladas a lo largo del curso, evaluaciones y criterios evaluación establecidos por el facilitador al inicio del curso.</p>		<p>Competente básico; y</p> <p>No aprobado.</p> <p>El nivel mínimo para acreditar una asignatura será el de competente básico. Para fines de acreditación los niveles tendrán un equivalente numérico conforme a lo siguiente:</p> <p>Competente sobresaliente 10</p> <p>Competente avanzado 9</p> <p>Competente intermedio 8</p> <p>Competente básico 7</p> <p>No aprobado 6</p> <p>Para el presente curso, tomando en consideración el modelo educativo, se propone al facilitador la ponderación tomando en cuenta los siguientes aspectos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evaluación diagnóstica permanente • Evaluación meta-cognitiva. • Evaluación escrita. • Desarrollo y presentación de evidencias escritas. • Desempeño individual. • Desempeño por equipos de trabajo. • Aspectos actitudinales. • Presentación de portafolio final de evidencias. • Participación en plataforma.
--	--	---