

Curso: ORIENTACION NUTRICIONAL (FORMACION INTEGRAL)		Horas aula: 0
Clave: CHS33A2V		
Antecedentes:		Horas virtuales: 2
Competencia del área:	Competencia del curso: Desarrollar hábitos saludables mediante cambios de conductas e integración de conocimientos básicos sobre la materia de nutrición, para garantizar un desarrollo físico y mental, así como reducir la prevalencia en los factores de riesgo que influyen en su estado de salud, de acuerdo con la normatividad oficial nacional, para beneficio de la salud individual y familiar.	
Elementos de competencia:		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Conocer los aspectos generales de la nutrición y alimentación correcta en México, con base en la Norma Oficial Mexicana 043-SSA2-2012, así como también la influencia de realizar actividad física con el fin de obtener beneficios para la salud tanto personal como en el entorno familiar. 2. Comprender los diferentes factores y requerimientos energéticos que actualmente influyen en el estado de salud, de acuerdo a las diferentes instituciones de salud que nos rigen, para que de manera individual reconozca cuales enfermedades se derivan de los malos hábitos de alimentación. 		
Perfil del docente:		
Licenciado en Nutrición. Preferentemente con posgrado en el área. Deberá contar con formación pedagógica en educación virtual; dominio de las tecnologías de información y comunicación para el uso en educación a distancia y en especial de las herramientas del entorno virtual o plataforma tecnológica; dominio de la educación por competencias; dominio de técnicas de aprendizaje activo y autorregulado, colaborativo y basado en problemas para centrar el aprendizaje en el estudiante; habilidad para motivar y guiar procesos de aprendizajes autónomos.		
Elaboró: Rocio Valenzuela Puebla, Liliana Gua		Enero 2018
Revisó: JESÚS GONZÁLEZ ORNELAS		Noviembre 2020
Última actualización: PAULINA ALEJANDRA DAVILA URUCHURTU		Septiembre 2020
Autorizó: Coordinación de Procesos Educativos		Noviembre 2020

Elemento de competencia 1: Conocer los aspectos generales de la nutrición y alimentación correcta en México, con base en la Norma Oficial Mexicana 043-SSA2-2012, así como también la influencia de realizar actividad física con el fin de obtener beneficios para la salud tanto personal como en el entorno familiar.

Competencias blandas a promover:

EC1 Fase I: Conceptos generales de Orientación Nutricional, Introducción a la Norma Oficial Mexicana 043.

Contenido: Glosario de términos básicos FAO/OMS. Norma Oficial Mexicana 043. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria.

EC1 F1 Actividad de aprendizaje 1: Glosario básico en nutrición.

Elaborar un Glosario, que consiste en investigar los siguientes términos básicos en nutrición:

- Nutrición
- Nutrimento
- Alimento
- Alimentación
- Dieta
- Colación
- IMC
- Sobrepeso
- Obesidad
- Gasto Energético
- Hábitos Alimentarios
- Hidratos de carbono
- Proteínas
- Lípidos
- Vitaminas
- Minerales
- Agua
- Calorías
- Actividad física

Instrucciones:

1. Revisa la información incluida en la sección de recursos, además puedes apoyarte de otras fuentes con sustento académico.
2. Mencionar referencias bibliográficas.
3. Deberás de citar las referencias bibliográficas en formato APA.
4. Recuerda cuidar tu ortografía.
5. Una vez que lo hayas concluido grábalo como archivo pdf.
6. Súbelo a la plataforma educativa institucional.
7. Recuerda no olvidar la fecha límite de entrega.

3 hrs. Virtuales

Tipo de actividad:

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

Recursos:

Libro [Educación alimentaria y nutricional](#) .

Criterios de evaluación de la actividad:

[Rúbrica de Glosario](#)

EC1 F1 Actividad de aprendizaje 2: Trabajo de investigación de NOM-043.

Elaborar un trabajo de investigación sobre la información que se maneja en la "NOM-043", de

Tipo de actividad:

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

<p>manera individual.</p> <p>Temas del contenido:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es la Norma 043 y cuál es su contenido? • ¿Cuáles son las especificaciones generales y específicas de la Norma 043? <p>Instrucciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Revisa la información incluida en la sección de recursos "NOM-043", además puedes apoyarte de otras fuentes con sustento académico. 2. Mínimo una cuartilla y máximo cinco cuartillas. 3. Deberás de citar las referencias bibliográficas en formato APA. 4. Recuerda cuidar tu ortografía. 5. Una vez que lo hayas concluido grábalo como archivo pdf. 6. Súbelo a la plataforma educativa institucional. 7. Recuerda no olvidar la fecha límite de entrega. <p>4 hrs. Virtuales</p>	<p>Recursos:</p> <p>Revisión de la liga de NOM-043-SSA2-2012</p> <p>Criterios de evaluación de la actividad: Rúbrica de Trabajo de investigación</p>
--	--

EC1 Fase II: Guía de alimentación en México, Actividad física y Ejercicio.

Contenido: Plato del bien comer y la dieta correcta. Los beneficios de la actividad física y su impacto en la salud.

<p>EC1 F2 Actividad de aprendizaje 3: Tríptico plato del buen comer.</p> <p>Elaborar un tríptico digital sobre el "Plato del bien comer".</p> <p>Instrucciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Consulta el material incluido en el apartado de recursos. 2. Ingresa a algún programa para crear folletos digitales, como por ejemplo Flipsnack y haciendo uso de las herramientas que la aplicación ofrece, elabora de manera clara y concreta tu tríptico. 3. El tríptico deberá contener imágenes representativas del tema y un diseño atractivo, usando fuentes y colores diversos. 4. Deberás incluir los datos generales y referencias bibliográficas. 5. Descarga tu folleto en pdf y súbelo a la plataforma institucional. <p>4 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"> • Material didáctico Plato del Bien Comer • Flipsnack o algún otro para crear folletos. <p>Criterios de evaluación de la actividad: Rúbrica tríptico</p>
--	---

EC1 F2 Actividad de aprendizaje 4: Mapa conceptual sobre las recomendaciones de actividad física en México.

Elaborar un mapa conceptual sobre "Las recomendaciones de actividad física en México".

Instrucciones:

1. Revisa la información incluida en la sección de recursos, además puedes apoyarte de otras fuentes con sustento académico.
2. Ingresa a algún programa en línea para crear mapas conceptuales, como por ejemplo [Mindmeister](#) y haciendo uso de las herramientas que la aplicación ofrece, elabora de manera clara y concreta tu mapa conceptual.
3. Debes incluirle imágenes de reforzamiento a la información.
4. Recuerda cuidar tu ortografía.
5. Una vez que lo hayas concluido descárgalo como imagen o pdf.
6. Súbelo a la plataforma educativa institucional.

3 hrs. Virtuales

Tipo de actividad:

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

Recursos:

[Guía de actividad física de PROESA](#)

Criterios de evaluación de la actividad:

[Rúbrica de Mapa Conceptual](#)

Evaluación formativa:

Actividades de aprendizaje:

- Resumen conocimientos básicos de nutrición.
- Cuestionario orientación nutricional.
- Glosario básico en nutrición.
- Trabajo de investigación de NOM-043.
- Tríptico plato del buen comer.
- Mapa conceptual sobre las recomendaciones de actividad física en México.

Competencias blandas:

- Responsabilidad
- Creatividad
- Pensamiento crítico
- Puntualidad
- Solución de problemas

Fuentes de información

1. Secretaria de Salud. (2012). NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud para brindar orientación. Diario Oficial de la Federación, 1-21. <https://www.cndh.org.mx/DocTR/2016/JUR/A70/01/JUR-20170331-NOR37.pdf>
2. Esquivel, R., Martínez, J. & Martiánez, S. (2014). Nutrición y dietética. México: Editorial El Manual

Moderno. <https://elibro.net/es/ereader/ues/62014>

3. Burgues, H. (2001). Orientación Alimentaria: Glosario de Términos. Cuadernos de Nutrición, 21, pp.6-39. <https://elibro.net/es/ereader/ues/56052>
4. Mataix, J. (2009). Nutrición y alimentación humana. Vol.-I. España: Océano/Ergon. <https://elibro.net/es/ereader/ues/52534>

Elemento de competencia 2: Comprender los diferentes factores y requerimientos energéticos que actualmente influyen en el estado de salud, de acuerdo a las diferentes instituciones de salud que nos rigen, para que de manera individual reconozca cuales enfermedades se derivan de los malos hábitos de alimentación.

Competencias blandas a promover:

EC2 Fase I: Los nutrimentos y el gasto energético total.

Contenido: Hidratos de Carbono, Proteínas, Lípidos, Vitaminas, Minerales, Fibra, Agua, Antioxidantes y Fitonutrimentos. Lectura de etiquetado de alimentos. El cálculo del gasto energético en descanso y en el ejercicio.

EC2 F1 Actividad de aprendizaje 5: Cuadro comparativo sobre Los Nutrientes y alimentos donde se encuentran.

Elaborar un Cuadro Comparativo sobre la investigación de los tipos de Nutrientes (se mencionan abajo) y en qué alimentos puedo encontrarlos y cuantas calorías aproximadamente me aportan.

- Hidratos de carbono
- Proteínas
- Lípidos
- Vitaminas
- Minerales
- Antioxidantes
- Agua
- Fibra

Instrucciones:

1. Revisa la información incluida en la sección de recursos, además puedes apoyarte de otras fuentes con sustento académico.
2. En base a la información revisada elabora un cuadro comparativo sobre los tipos de: nutrientes, en que alimentos se encuentran y calorías que aportan.
3. El cuadro deberá contener estos aspectos: concepto, características, diferencias y semejanzas.
4. Deberás incluir un mínimo de 5 semejanzas y 5 diferencias.
5. Deberás elaborarlo en Word.
6. El formato debe ser con letra Arial no. 11.
7. Debes incluirle al trabajo lo siguientes elementos: portada, introducción (mínimo media página), desarrollo (cuadro comparativo), conclusión (mínimo media página) y referencias bibliográficas en formato APA versión 7.0.
8. Recuerda cuidar tu ortografía.
9. Graba tu trabajo en formato PDF.
10. Súbelo a la plataforma educativa institucional.
11. Recuerda no olvidar la fecha límite de entrega.

Tipo de actividad:

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

Recursos:

- Libro [Orientación Alimentaria: Glosario de Términos. Cuadernos de Nutrición, 21, pp.6-39.](#)
- Libro [Nutrición y alimentación humana.](#)

Criterios de evaluación de la actividad:

[Rúbrica de Cuadro Comparativo](#)

<p>4 hrs. Virtuales</p>	
<p>EC2 F1 Actividad de aprendizaje 6: Trabajo escrito sobre gasto energético total.</p> <p>Elaborar un trabajo escrito sobre gasto energético total, considerando lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gasto energético total. • ¿Que pasa con el cuándo se está en reposo? • ¿Que pasa con el cuándo se realiza una actividad física? • Fórmulas para estimarlo. <p>Instrucciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Revisa la información incluida en la sección de recursos, además puedes apoyarte de otras fuentes con sustento académico. 2. Elabora un trabajo escrito sobre el gasto energético total. 3. La extensión del trabajo debe ser de mínimo cuatro cuartillas y máximo cinco. 4. Incluir las referencias en formato APA. 5. Recuerda cuidar tu ortografía. 6. Una vez que lo hayas concluido grábalo como archivo pdf. 7. Súbelo a la plataforma educativa institucional. 8. Recuerda no olvidar la fecha límite de entrega. <p>4 hrs. Virtuales</p>	<p>Tipo de actividad: Aula () Virtuales (X) Laboratorio () Grupal () Individual (X) Equipo () Independientes ()</p> <p>Recursos: Fundamentos del gasto energético</p> <p>Criterios de evaluación de la actividad: Rúbrica de Trabajo Escrito</p>
<p>EC2 Fase II: Enfermedades y trastornos relacionadas con la alimentación.</p> <p>Contenido: Análisis del estado de nutrición para detectar posibles padecimientos crónico degenerativos no transmisibles. Sobrepeso, Obesidad, Diabetes Mellitus Tipo I y II, Hipertensión Arterial, Dislipidemias, Gastritis y Colitis. Trastornos de la conducta por alimentación: Anorexia, Bulimia.</p>	
<p>EC2 F2 Actividad de aprendizaje 7: Mapa conceptual sobre padecimientos crónico degenerativos y trastornos de la conducta por alimentaci</p> <p>Elaborar un mapa conceptual sobre los diferentes padecimientos crónico degenerativos y trastornos de la conducta por alimentación que existen actualmente.</p> <p>Tema de contenido:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sobrepeso • Obesidad • Diabetes mellitus tipo 1 y 2 • Hipertensión arterial • Dislipidemias • Gastritis 	<p>Tipo de actividad: Aula () Virtuales (X) Laboratorio () Grupal () Individual (X) Equipo () Independientes ()</p> <p>Recursos: Documento México y el reto de las enfermedades crónicas no transmisibles</p> <p>Criterios de evaluación de la actividad: Rúbrica de Mapa Conceptual</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Colitis • Bulimia • Anorexia • Etc. <p>Instrucciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Revisa la información incluida en la sección de recursos, además puedes apoyarte de otras fuentes con sustento académico. 2. Ingresa a algún programa en línea para crear mapas conceptuales, como por ejemplo Mindmeister y haciendo uso de las herramientas que la aplicación ofrece, elabora de manera clara y concreta tu mapa conceptual. 3. Debes incluirle imágenes de reforzamiento a la información. 4. Recuerda cuidar tu ortografía. 5. Una vez que lo hayas concluido descárgalo como imagen o pdf. 6. Súbelo a la plataforma educativa institucional. <p>4 hrs. Virtuales</p>	
<p>EC2 F2 Actividad de aprendizaje 8: Quiz evaluación del curso.</p> <p>Contestar el quiz incluido en la plataforma de forma individual, en base a las siguientes instrucciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Repasa todos los temas que se vieron en los elemento de competencia, mediante los materiales incluidos en los apartados de recursos. 2. Accesa al quiz en plataforma educativa institucional. 3. En base a la pregunta, elige la respuesta que consideres correcta. 4. Avanza hasta concluir todas las preguntas. 5. Envíalo para su revisión. 6. Solo tendrás una oportunidad para contestarlo. <p>4 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"> • Actividades realizadas en los elemento de competencia. • Materiales incluidos en los apartados de recursos de los elementos de competencia. <p>Criterios de evaluación de la actividad:</p> <p>Cantidad de aciertos en relación a la cantidad de preguntas.</p>
<p>Evaluación formativa:</p> <p>Actividades de aprendizaje:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuadro comparativo sobre Los Nutrientes y alimentos donde se encuentran. • Trabajo escrito sobre Gasto energético total. • Mapa conceptual "Los diferentes padecimientos crónico degenerativos". • Cuestionario Enfermedades crónico-degenerativas. • Evaluación Orientación nutricional. 	

- Proyecto integrador Valoración nutricional personal.

Competencias blandas:

- Responsabilidad
- Creatividad
- Pensamiento crítico
- Puntualidad
- Solución de problemas

Fuentes de información

1. Secretaria de Salud. (2012). NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud para brindar orientación. Diario Oficial de la Federación, 1-21. <https://www.cndh.org.mx/DocTR/2016/JUR/A70/01/JUR-20170331-NOR37.pdf>
2. Esquivel, R., Martínez, J. & Martiacruz, S. (2014). Nutrición y dietética. México: Editorial El Manual Moderno. <https://elibro.net/es/ereader/ues/62014>
3. Burgues, H. (2001). Orientación Alimentaria: Glosario de Términos. Cuadernos de Nutrición, 21, pp.6-39. <https://elibro.net/es/ereader/ues/56052>
4. Mataix, J. (2009). Nutrición y alimentación humana. Vol.-I. España: Océano/Ergon. <https://elibro.net/es/ereader/ues/52534>

Políticas

Al inicio del curso el facilitador establecerá los horarios y las vías de comunicación, considerando al menos una vía alterna a la plataforma educativa.

El profesor publicará los Lineamientos de entrega de actividades y evaluación, en donde quedará establecido el calendario semanal que tendrán para subir las actividades a la plataforma, así como las fechas de cierre de plataforma. ES RESPONSABILIDAD DEL ALUMNO LEER LOS LINEAMIENTOS.

El alumno deberá ingresar diariamente al curso en plataforma y realizar las actividades de acuerdo al calendario establecido por el profesor.

Cualquier duda que tenga el alumno al realizar la actividad, es obligación solicitar asesoría al facilitador mediante la plataforma

Metodología

El curso se llevará mediante la plataforma educativa que la institución designe.

El curso será intensivo, por lo que se deberán realizar un determinado número de actividades cada semana.

La dinámica del curso consiste en dar seguimiento a cada tema establecido en la secuencia didáctica a través de diversos tipos de actividades destinadas a ejecutarse, en su mayoría, en forma individual, a través de la plataforma educativa institucional.

Se deberá participar en al menos un foro en cada elemento de competencia. donde el facilitador lanzará un tema o pregunta y los alumnos deberán aportar sus ideas propias y deberán retroalimentar al menos a 2 de sus compañeros.

Se contestará al menos un quiz en cada elemento de competencia.

Evaluación

La evaluación del curso se realizará de acuerdo al Reglamento Escolar vigente que considera los siguientes artículos:

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.

ARTÍCULO 28. Las modalidades de evaluación en la Universidad son:

1. Diagnóstica permanente, entendiéndola como la evaluación continua del estudiante durante la realización de una o varias

<p>educativa institucional o el medio que el mismo haya dispuesto.</p> <p>El facilitador deberá dar retroalimentación oportuna de las actividades elaboradas por el alumno.</p> <p>En caso de no entregar a tiempo alguna evidencia, se penalizará con un porcentaje de la calificación.</p> <p>En caso de que la plataforma no esté disponible, deberá reportarlo al correo: uesvirtual@ues.mx. El facilitador deberá ofrecer un plan alternativo para la realización de las actividades.</p> <p>En caso de plagio en alguna de las actividades, el alumno no obtendrá la competencia en la evaluación correspondiente y su calificación será como si la actividad no la hubiese entregado.</p>	<p>Se participará en la construcción de al menos una wiki de forma colaborativa con el resto de los miembros del grupo.</p> <p>Se debe elaborar un Proyecto Final integrador.</p> <p>Se proporcionará una explicación de cada uno de los temas con material y herramientas apropiadas para su mejor comprensión y para un adecuado desarrollo de cada una de las actividades.</p> <p>La plataforma educativa se cerrará en 2 cortes en el transcurso del módulo.</p> <p>El docente les proporcionará un calendario de elaboración de actividades, que contemple las fechas específicas de entrega de cada actividad.</p> <p>En caso no entregar las actividades de acuerdo al calendario establecido por el facilitador, si podrán entregarlas fuera de tiempo (siempre y cuando no esté cerrada la plataforma), sin embargo, se penalizará con el 20% de la calificación por la entrega tardía de la misma.</p> <p>Podrán entregar actividades siempre y cuando la plataforma se encuentre abierta, una vez que se cierre, ya no se aceptarán actividades.</p>	<p>actividades;</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Formativa, siendo esta, la evaluación al alumno durante el desarrollo de cada elemento de competencia; y 3. Sumativa es la evaluación general de todas y cada una de las actividades y evidencias de las secuencias didácticas. <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> <ol style="list-style-type: none"> 1. Competente sobresaliente; 2. Competente avanzado; 3. Competente intermedio; 4. Competente básico; y 5. No aprobado. <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> <ul style="list-style-type: none"> • Competente sobresaliente= 10 • Competente avanzado= 9 • Competente intermedio= 8 • Competente básico= 7 • No aprobado= 6
---	---	---