



Programa de estudios

**0. Nombre de la experiencia educativa**

La alimentación como estilo de vida saludable

**1. Modalidad**

Curso-taller/ Presencial

**2. Valores de la experiencia educativa**

2.1 Horas de teoría	2.2 Horas de práctica	2.3 Total de horas	2.4 Valor en créditos
15 horas teoría	15 horas prácticas	30	3

**3. Fecha**

3.1 Elaboración	3.2 Modificación
Junio del 2018	

**4. Nombre de los académicos que participaron en la elaboración y/o modificación.**

Edgar Humberto León Landa

**5. Descripción**

Este curso taller es diseñado, como parte de la estrategia del SAISUV, para incorporar la alimentación saludable como un estilo de vida en los académicos de la UV. Busca desarrollar competencias que permitan al docente diseñar y preparar su propio menú, adaptado a sus horarios laborales y siguiendo las recomendaciones generales de una dieta correcta.

El curso taller contempla la socialización de experiencias con respecto a la alimentación en el entorno laboral (aciertos, dificultades y áreas de oportunidad), dialogo de saberes en relación a la alimentación en la cultura mexicana y su transición a una cultura americanizada con porciones cada vez mayores, análisis de los beneficios de una alimentación balanceada en el estado de salud de las personas y revisión general del panorama epidemiológico de las enfermedades asociadas a una alimentación deficiente. Consta de 30 horas distribuidas en 15 presenciales y 15 prácticas, que evidencian 3 créditos.

Los saberes teóricos a abordar son: alimentación saludable, dieta equilibrada, preparación inocua y adecuada de los alimentos, estilos de vida saludables, nutrición laboral, refrigerios saludables, conteo de hidratos de carbono, consumo de suplementos dietéticos y lectura del etiquetado de los alimentos.

Al término del curso-taller el académico diseñará su menú acorde a sus necesidades, en cumplimiento de una dieta correcta, así como las técnicas

adecuadas de preparación de los alimentos; así mismo, identificará las principales propiedades de cada grupo de alimentos y reconocerá la importancia de la dieta en el proceso salud-enfermedad.

Las estrategias metodológicas serán: a través de consulta de fuentes de información actuales, plenarias, participación en los foros de discusión y bitácora de prácticas. En relación a las evidencias de desempeño se consideran la realización de menús saludables que cumplan las recomendaciones de una dieta correcta contenidas en la NOM 043, así como portafolios de evidencias.

## 6. Justificación

Este curso-taller surge ante la necesidad de incorporar la alimentación saludable como un estilo de vida, no solo para prevenir enfermedades sino para coadyuvar en la salud integral, entendida como física, mental y social.

Así mismo, brinda una respuesta ante los altos índices de enfermedades crónico no transmisibles (ECNT) manifiestas en la población académica, ya que, de acuerdo a ENSANUT 2016 MC, en México la prevalencia de obesidad abdominal en adultos de 20 o más años de edad es de 76.6%; en cuanto a enfermedades crónicas, el 9.9% de la población tiene un diagnóstico médico de diabetes, mientras 25.5% está diagnosticada con hipertensión arterial.

## 7. Unidad de competencia

El académico diseña su propio menú saludable, aplicando los saberes relacionados con la alimentación y la correcta preparación de los alimentos, a través de los criterios de una dieta correcta, en un ambiente de cooperación, respeto y compromiso, con la finalidad de mejorar sus hábitos alimenticios.

## 8. Articulación de los ejes

Los saberes de este Curso-taller se relacionan con la comprensión de la alimentación saludable como estilo de vida (saberes teóricos), que se fortalecen con el intercambio de experiencias y el desarrollo de las prácticas (saberes heurísticos), con respeto, compromiso, perseverancia y autorreflexión (eje axiológico).

## 9. Saberes

9.1 Teóricos	9.2 Heurísticos	9.3 Axiológicos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ECNT asociadas a la alimentación.               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Epidemiología</li> <li>○ Determinantes</li> </ul> </li> <li>• Plato del bien comer.               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Definición</li> <li>○ Recomendaciones</li> <li>○ Dieta equilibrada</li> </ul> </li> <li>• Alimentación saludable:               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Preparación inocua de los alimentos</li> <li>○ Nutrición laboral</li> <li>○ Refrigerios saludables</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acceso, evaluación, recuperación y uso de información en fuentes diversas.</li> <li>• Autoaprendizaje.</li> <li>• Desarrollo de habilidades en la preparación de alimentos.</li> <li>• Dominio de la planeación de un menú.</li> <li>• Lectura analítica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autorreflexión</li> <li>• Compromiso</li> <li>• Confianza</li> <li>• Constancia</li> <li>• Cooperación</li> <li>• Creatividad</li> <li>• Disciplina</li> <li>• Empatía</li> <li>• Flexibilidad</li> <li>• Perseverancia</li> <li>• Responsabilidad</li> <li>• Tolerancia</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lectura del etiquetado de los alimentos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lectura crítica</li> <li>• Manejo de bitácoras</li> <li>• Manejo de paquetería básica de office (Word, PowerPoint,</li> <li>• Observación</li> <li>• Planeación del trabajo</li> <li>• Revisión de información</li> <li>• Selección de información</li> <li>• Síntesis</li> </ul>	
--	--	--

## 10. Estrategias metodológicas

10.1 De aprendizaje:	10.2 De enseñanza:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Búsquedas de fuentes de información</li> <li>• Devolución de conocimientos</li> <li>• Discusión colectiva</li> <li>• Elaboración de bitácora de prácticas</li> <li>• Trabajo en equipo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demostraciones</li> <li>• Exposición de temas</li> <li>• Lecturas comentadas</li> <li>• Mesas de trabajo</li> <li>• Prácticas en laboratorio de dietología.</li> <li>• Supervisión</li> <li>• Trabajo en grupos</li> </ul>

## 11. Apoyos educativos

11.1 Recursos	11.2 Materiales
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proyector</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Computador</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recetario saludable</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laboratorio de dietética</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimentos para las preparaciones</li> <li>• Bitácoras</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plataforma Eminus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guía de Alimentos para la población mexicana</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nutrikit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Videoclips de recetas saludables pertenecientes a SAISUV</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Báscula de bioimpedancia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Instrumentos de evaluación</li> </ul>

## 12. Evaluación del desempeño

12.1 Evidencia(s) de desempeño	12.2 Criterios de desempeño	12.3 Ámbito(s) de aplicación	12.4 Porcentaje
Participación en los foros de discusión	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intervención congruente, oportuna y clara</li> <li>• Manejo de la información.</li> <li>• Claridad en la redacción</li> <li>• Lenguaje adecuado</li> </ul>	Plataforma Eminus	30%
Prácticas en laboratorio (2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seguridad en laboratorio</li> </ul>	Laboratorio de dietética	50%

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orden</li> <li>• Trabajo en equipo</li> </ul>		
Portafolio de evidencias (Diseño del menú)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entrega puntual</li> <li>• Análisis de resultados</li> </ul>	Aula	20%
			Total: <b>100%</b>

### 13. Acreditación

Para acreditar este Curso-taller el académico deberá haber presentado con suficiencia cada evidencia de desempeño, es decir, que en cada una de ellas haya obtenido cuando menos el 70%.

### 14. Fuentes de información

#### 14.1 Básicas

- NORMA Oficial Mexicana NOM-251-SSA1-2009, Prácticas de higiene para el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios.
- Castellanos, L., & Rodríguez, M. (2015). El efecto de omega 3 en la salud humana y consideraciones en la ingesta. *Revista chilena de nutrición*, 42(1), 90-95.
- NORMA Oficial Mexicana Nom-051-SCFI/SSA1-2010, "Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-información comercial y sanitaria"
- Encuesta Nacional de salud y Nutrición de Medio Camino 2016. Instituto Nacional de Salud Pública.
  - Sistema de indicadores para monitorear los avances de la estrategia nacional para la prevención y el control del sobrepeso, la obesidad y la diabetes. Disponible en: <http://oment.uanl.mx/>
- Rodríguez Rivera, V., Simón Magro E. Bases de la alimentación humana. Primera edición. España: Netbiblo; 2008.

#### 14.2 Complementarias

- World Health Organization. (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud.
  - FAO. Código internacional recomendado de prácticas - principios generales de higiene de los alimentos. Disponible en: <http://www.fao.org/docrep/005/y1579s/y1579s02.htm#TopOfPage>
  - FAO. Sistema de análisis de peligros y de puntos críticos de control (HACCP) y directrices para su aplicación. Disponible en: <http://www.fao.org/docrep/005/y1579s/y1579s03.htm#TopOfPage>
  - Organización Internacional del Trabajo (OIT). L alimentación en el trabajo: una revolución nutricional en el menú. Disponible en: [http://www.ilo.org/global/publications/world-of-work-magazine/articles/WCMS\\_081446/lang-es/index.htm](http://www.ilo.org/global/publications/world-of-work-magazine/articles/WCMS_081446/lang-es/index.htm)