



Universidad Veracruzana

**Universidad Veracruzana**  
Dirección General de Desarrollo Académico e  
Innovación Educativa  
**Programa de Formación de Académicos**  
**Programa de Experiencia Educativa**  
**FA-FD-F-06**



Programa de Formación de Académicos  
Universidad Veracruzana  
Dirección General de Desarrollo Académico e Innovación Educativa  
Dirección de Fortalecimiento Académico

**Nombre de la experiencia educativa**

Alimentación sostenible para la salud colectiva

**1. Modalidad de aprendizaje**

Curso-Taller

**Modalidad de impartición**

En línea

**2. Valores de la experiencia educativa**

<b>2.1 Horas de teoría</b>	<b>2.2 Horas de práctica</b>	<b>2.3 Total de horas</b>	<b>2.4 Valor en créditos</b>
20 horas	20 horas	40 horas	3

**3. Fecha**

**3.1 Elaboración**

Diciembre 2021

**3.2 Modificación**

Diciembre 2023

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

MSP. Ángel Patricio Hernández Nieves, MSP. Alejandra Rangel Junquera, MSP. Anaid Guadalupe Martín Díaz, MSP. Alberto González Jiménez, LN. Jessica Castro Hernández, MSP. Saraí Ramírez Colina, MSP. Yahel Teresa Vichi Martínez, MSP. Yumuri Guadalupe Vera Mapel.

**5. Descripción**

Esta experiencia educativa forma parte de las estrategias de educación alimentaria del Sistema de Atención Integral a la Salud de la Universidad, consta de 20 horas de teoría y 20 horas de práctica, sumando 40 horas totales para otorgar 3 créditos. Se tiene como propósito que el docente desarrolle competencias para identificar, practicar y mantener comportamientos alimentarios saludables y sostenibles; partiendo desde principios básicos de la dieta correcta y la reflexión sobre el efecto del consumo de los alimentos en el ambiente.

Mediante plataformas virtuales y de administración de aprendizaje, se facilitarán lecturas, ejercicios prácticos y videos; también se impulsará la participación de grupos de análisis, reflexión y discusión que permitan una mejor construcción y apropiación del conocimiento.

Los saberes teóricos que se abordarán son: sistemas alimentarios, estilos de vida saludable en favor de una alimentación sostenible basada en alimentos nutritivos y accesibles para todos, composición corporal, nutrientes, gasto energético, dieta correcta y sostenible, raciones y grupos de alimentos, conteo de carbohidratos, metodología para la elaboración de menú, dietas desequilibradas y altamente procesadas, alimentación en el entorno laboral y lectura de etiquetado de alimentos procesados. Al término del taller, el académico será más reflexivo al momento de seleccionar alimentos asequibles y saludables, lo que lo llevará a elegir las mejores opciones dietéticas para el cuidado de su salud individual, colectiva y del ambiente. De igual forma, será capaz de diseñar su propio menú tomando en cuenta sus requerimientos nutricionales, así como los criterios que forman parte de una dieta correcta y de bajo impacto ambiental.

## **6. Justificación**

De acuerdo con resultados la ENSANUT Continua 2020-2022, México atraviesa una transición alimentaria y nutricional en la que la población prioriza el consumo de alimentos industrializados, de alta densidad energética y nutricional sobre el consumo de frutas, verduras, carnes blancas, leguminosas y semillas oleaginosas; lo cual ha contribuido a un notable aumento en la prevalencia de malnutrición y enfermedades no transmisibles, afectando negativamente en el bienestar y calidad de vida de las personas. Por otra parte, desde una perspectiva sostenible, la producción de alimentos y bebidas procesadas requiere del uso intensivo de recursos y energía, a la vez que genera grandes cantidades de residuos y contaminación en el ambiente; causando así la degradación del suelo y la calidad del aire, pérdida de la biodiversidad y excesos en la utilización del agua apta para consumo humano.

Ante el panorama anterior, se evidencia la necesidad de promover dietas que estén basadas en sistemas de producción agroecológicos para así reducir el impacto ambiental y mejorar el estado nutricional y de salud de las personas, lo cual se plantea en los acuerdos del Decenio de las Naciones Unidas de Acción sobre Nutrición 2016-2025, mismos que son compatibles con las metas propuestas en los Objetivos 2, 3, 6, 7, 12, 13, 14 y 15 de Desarrollo Sostenible (ODS). La Universidad Veracruzana, como institución promotora de salud, retoma estos compromisos en el Programa de Trabajo 2021-2025 en su objetivo 2.4.1. “Promover entre la comunidad universitaria y la sociedad veracruzana hábitos alimentarios que contemplen el consumo responsable de productos nutritivos de origen local, libres de agroquímicos y sustancias tóxicas, así como la producción agroecológica de alimentos y plantas medicinales”.

Es necesario fortalecer la respuesta individual y colectiva de la comunidad universitaria ante lo previamente descrito, y compartir estrategias que contribuyan a la adopción de patrones de alimentación que mantengan y mejoren la salud de las generaciones presentes y futuras. Esta mejora estaría dada por la educación nutricional que incentive el uso racional de recursos para la producción y consumo de alimentos y el cuidado ambiente, favoreciendo la construcción de una comunidad consciente de su alimentación en cada uno de sus contextos.

El presente curso-taller tiene un enfoque de promoción de salud y sostenibilidad, el cual pretende dotar al académico de las herramientas necesarias (conocimiento y práctica) para mantener o mejorar su salud mediante sus decisiones alimentarias informadas, esta transición representa una necesidad real y urgente para la salud individual, colectiva y del planeta.

## **7. Unidad de competencia**

El docente desarrollará conocimientos, habilidades y estrategias que le permitan proponer e implementar comportamientos alimentarios saludables y sostenibles que beneficien su salud individual y colectiva.

## **8. Articulación de los ejes**

El académico identificará los elementos básicos de la alimentación y sostenibilidad (teórico), además de implementar estrategias y actividades participativas que favorezcan la identificación de los grupos de alimentos, las raciones correspondientes por cada grupo de acuerdo con los lineamientos nacionales y la reflexión de los efectos que estos tienen en su salud y el medio ambiente (práctico), integrando saberes y habilidades que le permitan apropiarse de estos (heurístico); a través del diálogo en un ambiente de respeto, empatía y compañerismo (axiológico).

## **9. Saberes**

<b>9.1 Teóricos</b>	<b>9.2 Heurísticos</b>	<b>9.3 Axiológicos</b>
• Sistemas alimentarios: necesidades de transformación	- Observación. - Comparación.	• Reflexión. • Respeto.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estilos de vida y su relación con el medio ambiente.</li> <li>• Epidemiología y transición nutricional.</li> <li>• Dieta saludable y sostenible: beneficios por una sola salud</li> <li>• Composición corporal y gasto energético.</li> <li>• Nutrientes, grupos de alimentos y raciones</li> <li>• Conteo de carbohidratos.</li> <li>• Metodología para elaboración de menú.</li> <li>• Alimentación en el entorno laboral.</li> <li>• Dietas desequilibradas y altamente procesadas.</li> <li>• Alimentos ultra procesados: lectura del etiquetado, efectos adversos para la salud y el ambiente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Selección de información.</li> <li>- Organización y síntesis de información.</li> <li>- Comprensión de la información</li> <li>- Lectura analítica</li> <li>- Autoaprendizaje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compromiso.</li> <li>• Cooperación.</li> <li>• Responsabilidad.</li> <li>• Autonomía.</li> <li>• Ética.</li> </ul>
---	---	---

## 10. Estrategias metodológicas

10.1 De aprendizaje:	10.2 De enseñanza:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Búsqueda de fuentes de información.</li> <li>• Lecturas.</li> <li>• Revisión de videos.</li> <li>• Elaboración de bitácora y evidencias.</li> <li>• Mesas de discusión.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación del tema.</li> <li>• Orientación y seguimiento.</li> <li>• Evaluación.</li> </ul>

## 11. Apoyos educativos

11.1 Recursos	11.2 Materiales
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Computadora, cámara y bocinas.</li> <li>• Páginas web.</li> <li>• Plataforma EMINUS 4.0</li> <li>• Plataforma de conferencias virtuales UV ZOOM.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación en diapositivas.</li> <li>• Normatividad vigente.</li> <li>• Videos de apoyo.</li> <li>• Lecturas complementarias.</li> <li>• Guías de alimentación para población mexicana.</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
Foro de discusión sobre sistemas industrializados de producción de alimentos	*Entrega oportuna. *2 comentarios a compañeros	Plataforma EMINUS.	15%
Gasto energético.	*Entrega oportuna. *Cumplir rúbrica.	Plataforma EMINUS.	20%
Elaboración de menú saludable y análisis de conteo de HC.	*Entrega oportuna. *Adaptado a los criterios saludables.	Plataforma EMINUS.	30%
Recetario de colaciones.	Entrega oportuna. *Cumplir indicaciones	Plataforma EMINUS.	20%
Análisis de etiquetado de alimentos	Entrega oportuna. *Cumplir indicaciones	Plataforma EMINUS.	15%
			Total: 100%

### **13. Acreditación**

Para acreditar el programa educativo, el académico deberá haber presentado con suficiencia cada evidencia de desempeño, es decir, haber obtenido al menos 70% del puntaje total; además de cubrir el 80% de las asistencias.

### **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.
- NORMA Oficial Mexicana Nom-051-SCFI/SSA1-2010, "Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-información comercial y sanitaria.
- NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.
- Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. WHO Technical Report Series, No. 916. Geneva: World Health Organization; 2003.
- Casanueva E, Kaufer-Horwitz M, Pérez-Lizaur AB, Arroyo P (editores). Nutriología Médica (2a. ed), México, D.F. Editorial Médica Panamericana, 2000.
- Comité Permanente de Nutrición del Sistema de las Naciones Unidas. Dietas sostenibles para una población y un planeta sanos. Roma, Italia; 2017.
- Gaona-Pineda EB, Rodríguez-Ramírez S, Medina-Zacarías MC, Valenzuela-Bravo DG, Martínez-Tapia B, Arango-Angarita A. Consumidores de grupos de alimentos en población mexicana. Ensanut Continua 2020-2022. Salud Pública Mex. 2023;65 (supl 1): S248-S258. <https://doi.org/10.21149/14785>
- Rivera Dommarco JA, Colchero MA, Fuentes ML, González de Cosío Martínez T, Aguilar Salinas CA, Hernández Licona G, et al. La obesidad en México, Estado de la política pública y recomendaciones para su prevención y control. Primera ed. Cuernavaca, Morelos: Instituto Nacional de Salud Pública; 2018.
- Roig Vila D. Towards sustainable diets: a multidisciplinary approach. Nutr Hosp [Internet]. 2020; Available from: <https://www.nutricionhospitalaria.org/articles/03356/show>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación la Ciencia y la Cultura. Guías alimentarias basadas en alimentos. Guías alimentarias y sostenibilidad. 2020.
- FAO y OMS. Dietas saludables sostenibles - Principios rectores. Roma; 2020. <https://doi.org/10.4060/ca6640es>
- SSA, INSP, GISAMAC, UNICEF. 2023 Guías alimentarias saludables y sostenibles para la población mexicana. México; 2023.

#### **14.2 Complementarias**

- Hooper L, Abdelhamid A, Bunn D, Brown T, Summerbell CD, Skeaff CM. Effects of total fat intake on body weight. Cochrane Database Syst Rev. 2015; (8):CD011834.
- Fats and fatty acids in human nutrition: report of an expert consultation. FAO Food and Nutrition Paper 91. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations; 2010.
- Guideline: Sodium intake for adults and children. Geneva: World Health Organization; 2012.
- Guideline: Potassium intake for adults and children. Geneva: World Health Organization; 2012
- Use of non-sugar sweeteners: WHO guideline. Geneva: World Health Organization; 2023. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.