



Universidad Veracruzana
Dirección General de Desarrollo Académico e Innovación Educativa
Dirección de Innovación Educativa / Departamento de Desarrollo Curricular

**Programa de experiencia educativa
Área de Formación de Elección Libre**

I. Área Académica

Ciencias de la Salud

2. Programa Educativo

Todos los programas educativos

3. Entidad(es) Académica(s)	4. Región(es)
Centro de Estudios y Servicios en Salud	<ul style="list-style-type: none">XalapaVeracruz-Boca del RíoPoza Rica-TuxpanCoatzacoalcos-MinatitlánOrizaba-Córdoba

5. Código	6. Nombre de la Experiencia Educativa
CESS 00001	Dieta y Control de Peso

7. Área de Formación del Modelo Educativo Institucional	8. Carácter
Área de Formación de Elección Libre	N/A

9. Agrupación curricular distintiva (competencia, academia, módulo, tema transversal o, equivalente)
<ul style="list-style-type: none">Salud y bienestar

10. Valores

Horas Teóricas	Horas Prácticas	Horas Otras	Total de horas	Créditos	Equivalencia (s)
2.	2	No Aplica	60	6	No Aplica

11.Modalidad y ambiente de aprendizaje	12.Espacio	13.Relación disciplinaria	14.Oportunidades de evaluación
• Curso-taller	A ¹ : En Línea	Múltiples	• Transdisciplinaria Ordinario

15.EE prerequisito(s)

No Aplica

16. Organización de los estudiantes en el proceso de aprendizaje

Máximo	Mínimo
Libre	10

17. Justificación

Debido a la transición epidemiológica que presenta actualmente el país, las enfermedades crónicas no transmisibles son las principales causas de morbilidad y mortalidad; el ESI-UV arroja cada año datos importantes sobre los factores de riesgo para el desarrollo de estas enfermedades, en materia de alimentación y nutrición se han encontrado malos hábitos alimentarios y alteraciones en el peso corporal como el bajo peso y obesidad que se incrementan año con año; las cuales se relacionan con un impacto ambiental negativo. Es por eso, que la Experiencia Educativa Nutrición sostenible y control de peso saludable surge como respuesta a la necesidad de salud del estudiante universitario y su entorno, contribuyendo así a su formación integral.

18.Unidad de competencia (UC)

El/la estudiante construye un régimen alimentación a través del análisis de la dieta correcta, alimentación saludable y sostenible, es decir con cultura de la ecosalud; reflexionando sobre las implicaciones en la salud del bajo peso y la obesidad, en un ambiente de cordialidad, confianza y respeto a la diversidad de opiniones, que contribuya a mejorar su alimentación su calidad de vida estudiantil.

19. Saberes:

Heurísticos	Teóricos	Axiológicos
<ul style="list-style-type: none"> • Búsqueda de información bibliográfica, hemerográfica y bibliotecas virtuales. • Investigación de temas en sitios confiables, buscadores académicos, journals, etc. • Identificación de características • Determinación del peso teórico • Interpretación de resultados • Reflexionar sobre cambios 	<p>UNIDAD I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alimentación Correcta • El Plato del Bien Comer Saludable y Sostenible • Derecho a la Alimentación • Guías de alimentación Para la Población Mexicana • Grupos de alimentos • Energía y Macronutrientes <p>UNIDAD II</p> <ul style="list-style-type: none"> • Recomendaciones dietarias • Requerimiento energético 	<ul style="list-style-type: none"> • Colaboración de equipo • Transparencia en la revisión • Rigor Científico • Compromiso respecto a las entregas de actividades • Autocrítica hacia sus resultados • Honestidad respecto a las actividades • Constancia en las lecturas

¹ <https://www.uv.mx/formacionintegral/afel/informacion-importante/modalidades-de-imparticion-de-afel/>

<ul style="list-style-type: none"> • Comparación de diferentes tipos de dietas. • Descripción de su entorno • Relación de Información • Clasificaciones • Análisis de la información • Elaboración de menús • Construcción de modelos • Creatividad para construcción de soluciones • Asociación de Ideas • Introspección 	<p><i>individual</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Plan alimentario • Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes • Índice de Masa Corporal • Dietas falacias y salud <p>UNIDAD III</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alteraciones del peso corporal: Bajo peso (Definición, causas, tratamiento, implicaciones en la salud) • TCA: Anorexia, Bulimia, Vigorexia, Ortorexia, TA. • La Obesidad (Prevención, definición, tratamiento nutricio y medico). • Distribución de la grasa corporal y las enfermedades no transmisibles. 	<ul style="list-style-type: none"> • Confianza con el docente • Responsabilidad con el medio ambiente. • Responsabilidad Social • Integridad en sus actividades • Disposición para el trabajo en equipo • Tolerancia y respeto a la diversidad de opiniones • Interés por la reflexión • Apertura al diálogo en sesiones virtuales
---	--	--

20. Estrategias generales para el abordaje de los saberes y la generación de experiencia

Señale las actividades necesarias, puede indicar más de una.	(SI) Actividad virtual/ (SI)En línea
De aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> • Búsqueda de fuentes de información • Consulta en fuentes de información como INEGI, encuestas Nacionales de Salud. • Lectura, síntesis e interpretación de datos • Clasificaciones • Tipologías • Procedimientos • Discusiones acerca del uso y valor del conocimiento • Visualización de escenarios futuros
De enseñanza	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluación diagnostica • Organización de grupos colaborativos • Tareas para estudio independiente • Estudio de casos • Exposiciones con apoyo tecnológico variado • Debates • Foros de participación • Simulaciones • Preguntas intercaladas • Mapas conceptuales • Mapas mentales

21. Apoyos educativos.

Libros
Artículos
Presentaciones de PP
Infografías
Videos
Documentales
Congresos

22. Evaluación integral del aprendizaje.

Evidencias de desempeño por productos	Indicadores generales de desempeño	Procedimiento de evaluación	Porcentaje
Actividades en curso	<ul style="list-style-type: none"> • Claridad • Congruencia • Oportuno • Suficiente 	Técnica: observación directa, observación sistemática. Instrumento: Lista de cotejo.	20%
Tareas de investigación	<ul style="list-style-type: none"> • Claridad • Congruencia • Oportuno • Suficiente 	Técnica: observación sistemática. Instrumento: Lista de cotejo.	10%
Elaboración de menús	<ul style="list-style-type: none"> • Suficiente • Claridad • Congruencia • Oportuno • Suficiente 	Técnica: observación sistemática. Instrumento: Lista de cotejo.	20%

Evidencias de desempeño por demostración	Indicadores generales de desempeño	Procedimiento de evaluación	Porcentaje
Exposiciones Orales	<ul style="list-style-type: none"> • Congruencia • Fluidez • Suficiencia • Dominio del tema • Orden de ideas 	Técnica: Observación directa Instrumento: Cuestionarios orales	15%
Examen Oral	<ul style="list-style-type: none"> • Congruencia • Fluidez • Suficiencia • Dominio del tema • Orden de ideas 	Técnica: Observación directa Instrumento: Cuestionarios orales	15%
Examen escrito	<ul style="list-style-type: none"> • Pertinencia • Claridad • Congruencia • Dominio del tema 	Técnica: Observación directa Instrumento: Clave de examen, cuestionarios orales	20%
		Porcentaje total:	100%

23. Acreditación de la EE

Para la acreditación de la experiencia educativa el/la estudiante presentara oportunamente reportes de lectura, investigaciones de tema, infografías, ensayos, exposiciones orales y elaboración del régimen alimenticio, todos ellos con suficiencia. Para acreditar, el/la estudiante deberá cumplir con el 80% de asistencia al curso, y con al menos el 60% en las evidencias de desempeño, de acuerdo con el Estatuto de Alumnos 2008.

24. Perfil académico del docente

Indicaciones:

- De formación académica licenciado/a en Nutrición, con experiencia en promover aprendizajes significativos, trabajo colaborativo en grupos multi e interdisciplinarios. Con experiencia docente en instituciones de educación superior mínima de 2 años, con experiencia profesional mínima de 5 años en el manejo de alimentación sostenibles, atención al bajo peso y obesidad.

25. Fuentes de información

- SSA, INSP, GISAMAC, UNICEF. 2023 Guías alimentarias saludables y sostenibles para la población mexicana 2023. México.
- Rosales, Kerman. (2014). Ecosalud: Un Enfoque Multi Sapiencial que transciende Fronteras. *Comunidad y Salud*, 12(2, Supl. Supl), 20-27. Recuperado en 10 de agosto de 2024, de http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1690-3293201400030005&lng=es&tlng=es.
- Javier Echeverría. Indicadores educativos y sociedad de la información. Instituto de Filosofía, CSIC. Presentado en Lisboa, 26 de junio de 2001
- Evert, A., et al: Nutrition therapy recommendations for the management of adults with diabetes, *Diabetes Care* 36:3821, 2013.
- Cervera, P. Clapes, J. Rigolfa, R. (2017). Alimentación y Dietoterapia: Mc Graw
- Hernández Ávila M, Gutiérrez JP, Reynoso Noverón N. *Diabetes mellitus* in México.
- Status of the epidemic. *Salud Pública Mex* 2013;55 suppl 2: S129 S136.
- Fronzo, R.A., Pathogenesis of type 2 diabetes mellitus *Med Clin North Am*, 2004 88 4 787 835
- International Diabetes Federation Atlas de Diabetes Update 2012 5 th edición Disponible en <http://www.idf.org/diabetesatlas/> 5 e/Update 2012
- Standards of Medical Care in Diabetes 2016 American Diabetes Association, *Diabetes Care*
- Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino (ENSANUT 2018 México)
- Makino M, Tsuboi K, Dennerstein L. Prevalence of eating disorders: a comparison of Western and non-Western countries. *Med Gen Med*. 2004; 6: 49.
- Abzurda, 2006, Cielo Latini, editorial, Planeta.
- Asociación Americana de Psiquiatría (APA). 2014, American Psychiatric Association; 1000 Wilson Boulevard; Arlington, VA 22209-3901; www.psych.org
- Reinoso-Barbero, Luis, Díaz-Garrido, Ramón, Reyes-García, Rocío, Fernández-Fernández, Miguel, Garrido-Astray, María-Concepción, & Muñoz-Ruipérez, Carmen. (2015). Anorexia nerviosa en una trabajadora. *Archivos de Prevención de Riesgos Laborales*, 18(1), 17-19. <https://dx.doi.org/10.12961/aprl.2015.18.1.04>
- Morandé G., Graell M., Blanco A., (2014) Trastornos de la conducta alimentaria y obesidad. (pág. 53 -59), Editorial médica panamericana.
- Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y

- educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.
- Norma Oficial Mexicana NOM-008-SSA3-2010. Para el tratamiento integral del sobrepeso y la obesidad.
 - Norma Oficial Mexicana NOM-037-SSA2-2012. Para la prevención, tratamiento y control de las dislipidemias.
 - Modificación a la Norma Oficial Mexicana NOM-015-SSA2-1994. Para la prevención, tratamiento y control de la diabetes mellitus en la atención primaria para quedar como Norma Oficial Mexicana NOM-015-SSA2-1994, para la prevención, tratamiento y control de la diabetes.
 - Norma Oficial Mexicana NOM-030-SSA2-2009, para la prevención, detección, diagnóstico, tratamiento y control de la hipertensión arterial sistémica.
 - Organización Mundial de la Salud, Obesidad y sobrepeso. Nota descriptiva no. 311. 2016.
 - Organización Panamericana de la Salud, Régimen alimentario, Nutrición y Actividad física, 132^a Sesión del Comité Ejecutivo, Washington, D.C., EUA, 2003.
 - Asociación Americana de Corazón, <http://www.americanheart.org/>
 - Organización Mundial de la Salud, <http://www.who.int/es/>

26. Formalización de la EE

Fecha de elaboración	Fecha de modificación	Cuerpo colegiado de aprobación
16/06/2004	08/08/2024	Consejo Técnico del Instituto u órgano equivalente

27. Nombre de los académicos que elaboraron/modificaron

Elaboración

Dra. Carolina Palmeros Exsome

Actualización

Mtro. Eduardo Solís Castellanos

Lic. en Nutrición Nohemi Yoselin Bustamante García