



## Programa de estudio

### 1.-Área académica

Ciencias de la Salud
----------------------

### 2.-Programa educativo

Cualquiera
------------

### 3.-Dependencia académica

Centro de Estudios y Servicios en Salud (CESS)
--

4.-Código	5.-Nombre de la Experiencia educativa	6.-Área de formación	Área de formación
		principal	secundaria
CESS 00001	Dieta y Control de peso	Electiva	

### 7.-Valores de la experiencia educativa

Créditos	Teoría	Práctica	Total Horas	Equivalencia (s)
6	2	2	60	Ninguna

### 8.-Modalidad

Curso taller
--------------

### 9.-Oportunidades de evaluación

AGJ= Cursativa
----------------

### 10.-Requisitos

Pre-requisitos	Co-requisitos
Ninguno	Ninguno

### 11.-Características del proceso de enseñanza aprendizaje

Individual / Grupal	Máximo	Mínimo
Grupal	20	8

### 12.-Agrupación natural de la Experiencia educativa (áreas de conocimiento, academia, ejes, módulos, departamentos)

Salud integral del estudiante universitario
---

### 13.-Proyecto integrador

### 14.-Fecha

Elaboración	Modificación	Aprobación
16 de Junio de 2004		

### 15.-Nombre de los académicos que participaron en la elaboración y/o modificación

Lic. en Nutrición Carolina Palmeros Exsome
--

### 16.-Perfil del docente

Lic en Nutrición con experiencia docente en educación superior mínimo de 3 años, con experiencia profesional mínima de 5 años en el manejo de bajo peso y obesidad

### 17.-Espacio

Interfacultades

### 18.-Relación disciplinar

Interdisciplinaria

### 19.-Descripción

La experiencia educativa Dieta y Control de peso, pertenece al área electiva del Modelo Educativo Integral y Flexible abarca 2 horas de teorías y 2 horas de práctica cubriendo un total de 6 créditos. 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, ante esta situación, la presente está abierta a todos los estudiantes de la Universidad Veracruzana sin importar el programa educativo al que pertenezcan ya que en ésta experiencia se abordarán las características de la dieta correcta, el análisis de las implicaciones en la salud del bajo peso y la obesidad, y la construcción de regímenes alimentarios basados en los requerimientos individuales de cada participante. Las estrategias de aprendizaje se desarrollarán mediante la búsqueda y consulta de fuentes de información, lectura, síntesis, clasificaciones, tipologías y mapas conceptuales. La evaluación del curso se realizará con la entrega de reportes de lectura, exposiciones orales y del diseño de regímenes alimentarios.

### 20.-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 éstas 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. Es por esto que la Experiencia Educativa Dieta y Control de peso surge como respuesta a la necesidad de salud del estudiante universitario contribuyendo así a su formación integral.

### 21.-Unidad de competencia

En un ambiente de cordialidad y respeto a la diversidad de opiniones el alumno construye un régimen alimentario a través del análisis de la dieta correcta y de las implicaciones en la salud del bajo peso y la obesidad.

### 22.-Articulación de los ejes

Esta EE aborda los conceptos básicos de alimentación y nutrición, las características de la dieta correcta (eje teórico), a través del análisis y la reflexión de las implicaciones en la salud del bajo peso, la obesidad y las dietas falacias (heurístico), en un ambiente cordial, de responsabilidad y de respeto a la libertad de pensamiento (eje axiológico).

### 23.-Saberes

Teóricos	Heurísticos	Axiológicos
<ul style="list-style-type: none"><li>• Importancia de la alimentación</li><li>• Dieta Correcta</li><li>• Grupos de alimentos</li><li>• El plato del Bien comer</li><li>• Macronutrientes y Energía</li><li>• Recomendaciones dietarias en</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Búsqueda de información bibliográfica, hemerográfica y de Internet</li><li>• Identificación</li><li>• Determinación del peso teórico</li><li>• Interpretación</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Colaboración</li><li>• Rigor científico</li><li>• Compromiso</li><li>• Autocrítica</li><li>• Honestidad</li><li>• Constancia</li><li>• Confianza</li></ul>

jóvenes <ul style="list-style-type: none"> <li>• Requerimiento energético</li> <li>• Plan alimentario</li> <li>• Sistema Mexicano de Equivalentes</li> <li>• Dietas falacias y salud.</li> <li>• Peso ideal y su clasificación</li> <li>• Alteraciones del peso corporal</li> <li>• Bajo peso (Definición, causas, tratamiento, implicaciones en la salud)</li> <li>• La Obesidad como enfermedad (Definición, causas, tratamiento, prevención)</li> <li>• La Obesidad como factor de riesgo</li> <li>• Distribución de la grasa corporal y las enfermedades crónicas no transmisibles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comparación de diferentes tipos de dietas</li> <li>• Relación de información</li> <li>• Clasificaciones</li> <li>• Análisis de la información</li> <li>• Elaboración de de menús</li> <li>• Construcción de modelos</li> <li>• Creatividad</li> <li>• Asociación de ideas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Responsabilidad Social</li> <li>• Disposición para el trabajo en equipo</li> <li>• Tolerancia y respeto a la diversidad de opiniones</li> <li>• Interés por la reflexión</li> </ul>
---	---	--

#### 24.-Estrategias metodológicas

De aprendizaje	De enseñanza
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Búsquedas de fuentes de información.</li> <li>• Consulta en fuentes de información como INEGI, encuestas Nacionales de Salud.</li> <li>• Lectura, síntesis e interpretación de datos.</li> <li>• Clasificaciones</li> <li>• Tipologías</li> <li>• Procedimientos</li> <li>• Discusiones acerca del uso y valor del conocimiento.</li> <li>• Visualización de escenarios futuros.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluación diagnóstica</li> <li>• Organización de grupos colaborativos</li> <li>• Tareas para estudio independiente</li> <li>• Estudios de casos</li> <li>• Exposiciones con apoyo tecnológico variado</li> <li>• Debates</li> <li>• Simulaciones</li> <li>• Preguntas intercaladas</li> <li>• Mapas conceptuales</li> <li>• Ilustraciones</li> </ul>

#### 25.-Apoyos educativos

Materiales didácticos	Recursos didácticos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acetatos</li> <li>• Fotocopias</li> <li>• Libros</li> <li>• Antologías</li> <li>• Réplicas alimentarias</li> <li>• Presentaciones en pp</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laboratorio</li> <li>• Pintarrón</li> <li>• Proyector de acetatos</li> <li>• Cañón para diapositivas</li> <li>• Computadora</li> </ul>

#### 26.-Evaluación del desempeño

Evidencia (s) de desempeño	Criterios de desempeño	Campo (s) de aplicación	Porcentaje
----------------------------	------------------------	-------------------------	------------

Reporte de lectura	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Claridad</li> <li>• Congruencia</li> <li>• Oportuno</li> <li>• Suficiente</li> </ul>	Aula y extramuros	20%
Ensayo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pertinencia</li> <li>• claridad</li> <li>• Congruencia</li> <li>• Dominio del tema</li> </ul>	Aula y extramuros	20%
Exposiciones orales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Congruencia</li> <li>• Fluidez</li> <li>• Suficiencia</li> <li>• Dominio del tema</li> <li>• Orden de las ideas</li> </ul>	Aula	20%
Elaboraciones de Menús	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suficiencia</li> <li>• Viabilidad</li> <li>• Creatividad</li> <li>• Orden</li> <li>• Pertinente</li> <li>• Asertivo</li> </ul>	Laboratorio de cómputo	40%
Total			100%

### 27.-Acreditación

Para la acreditación de la EE el estudiante presentará oportunamente reportes de lectura, ensayos, exposiciones orales y la elaboración de menús, todos ellos con suficiencia.

### 28.-Fuentes de información

Básicas
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Casanueva E. y cols. <b>Nutriología Medica</b>. Edit. Panamericana. 2ª ed. Enero 2001 México. M</li> <li>• Moreno E., <b>Obesidad la epidemia del siglo XXI</b> , Edit. Díaz de Santos, 2da. Edición.</li> <li>• Vargas A.y cols, <b>Obesidad en México</b>, Edición 1999, Fundación Mexicana para la Salud.</li> <li>• Norma Oficial Mexicana NOM-174-ssa1-1998, <b>Manejo Integral de la Obesidad</b>.</li> <li>• Santos P., et-al., <b>La Transición epidemiológica de los y las adolescentes en México</b>, Salud Pública de México, Vol. 45, Suplemento 1, México, D. F.,México, 2003, Pág. S140-S152.</li> <li>• Organización Mundial de la Salud, <b>Una Vida más Sana</b>, Salud 21 de la Región de Europa: Meta 11, Oficina Regional de Europa, 2000.</li> <li>• Organización Panamericana de la Salud, <b>Régimen alimentario, Nutrición y Actividad física</b>, 132ª Sesión del Comité Ejecutivo, Washington, D.C., EUA, 2003.</li> <li>• Forga L., et-al., <b>Complicaciones de la Obesidad</b>, Anales del Sistema Sanitario de Navarra, Vol. 25, Suplemento 1, Navarra, España, 2002, Pág. 117-126.</li> <li>• UNICEF y cols. <b>Guía de Orientación Alimentaria</b>. México 1998.</li> </ul>
Complementarias
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Medline Plus. Información de salud para Usted. <a href="http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/easytoread/easytoread_a.html">http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/easytoread/easytoread_a.html</a></li> <li>• Asociación Americana de Corazón <a href="http://www.americanheart.org/">http://www.americanheart.org/</a></li> <li>• Fondo nestlé para la nutrición <a href="http://www.fondonestlenutricion.org.mx">http://www.fondonestlenutricion.org.mx</a></li> </ul>