



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

**Todas las áreas académicas**

## 2. Programa Educativo

**Todos los programas educativos**

3. Entidad(es) Académica(s)	4. Región(es)
	<ul style="list-style-type: none"><li>Xalapa;</li><li>Veracruz-Boca del Río;</li><li>Poza Rica-Tuxpan;</li><li>Coatzacoalcos-Minatitlán;</li><li>Orizaba-Córdoba</li></ul>

5. Código	6. Nombre de la Experiencia Educativa
CESS 80002	Bienestar alimenticio

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"><li>Salud Integral</li></ul>

## 10. Valores (Una hora teórica equivale a dos créditos, una hora práctica, un crédito).

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

<b>11. Modalidad y ambiente de aprendizaje</b>	<b>12. Espacio</b>	<b>13. Relación disciplinaria</b>	<b>14. Oportunidades de evaluación</b>
M: Curso-taller A: Virtual.	Múltiples	• Multidisciplinario	Ordinario

#### **15. EE prerequisito(s)**

No Aplica

#### **16. Organización de los estudiantes en el proceso de aprendizaje**

Máximo	Mínimo
Libre	5

#### **17. Justificación**

La elección y la calidad de las dietas de las personas se determinan mediante varios factores, tales como el etiquetado, la promoción y el precio de los alimentos, y el acceso físico a estos, así como la calidad de los nutrientes y el sabor de los alimentos. Los consumidores no están eligiendo opciones basadas en la nutrición y la salud, y la alimentación inadecuada es ahora el factor de riesgo número uno de muertes y discapacidad en todo el mundo. Por lo tanto, lo que se pretende en esta experiencia educativa es que el estudiante este consciente de estos factores y pueda elegir una alimentación que contribuya a su bienestar integral.

#### **18. Unidad de competencia (UC)**

El estudiante reflexiona sobre la calidad de consumo nutricional mediante el análisis de su contexto, costumbres y prácticas alimentarias, desarrollando una visión crítica de ello, con lo que se promueve la modificación de hábitos que impacten de forma positiva su salud, en un ambiente de cordialidad y respeto a la diversidad de opiniones, para mejorar su calidad de vida y bienestar.

#### **19. Saberes:**

Heurísticos	Teóricos	Axiológicos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Búsqueda de información bibliográfica, hemerográfica y de Internet</li> <li>• Siembra tus alimentos</li> <li>• Identificación de las redes de producción</li> <li>• Interpretación de etiquetas nutrimientales.</li> <li>• Relación de Información</li> <li>• Clasificaciones de bebidas</li> <li>• Análisis de la información de las propiedades</li> <li>• Creatividad para la solución de problemas.</li> <li>• Asociación de Ideas</li> <li>• Activación física</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Historia de la alimentación</li> <li>• Panorama Alimenticio de México</li> <li>• Sistema Alimentario</li> <li>• La sustentabilidad y la alimentación</li> <li>• Red Campesina vs. Red agroindustrial</li> <li>• Inocuidad Alimentaria</li> <li>• Etiquetado de Alimentos</li> <li>• Jarra del Buen Beber</li> <li>• Propiedades de los alimentos</li> <li>• Guías Alimentarias basadas en alimentos</li> <li>• Actividad Física y salud</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo colaborativo</li> <li>• Rigor Científico en la información respecto de los temas.</li> <li>• Compromiso en realizar las actividades.</li> <li>• Autocrítica de su entorno alimentario.</li> <li>• Responsabilidad Social</li> <li>• Tolerancia y respeto a la diversidad de opiniones</li> <li>• Interés por la reflexión</li> </ul>

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

Señale las actividades necesarias, puede indicar más de una.	Actividad virtual
De aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Búsqueda 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>• Tipologías de procesos de manejo de alimentos.</li> <li>• Mapas mentales</li> <li>• Procedimientos de elaboración de huerto</li> <li>• Discusiones acerca del uso y valor del conocimiento</li> <li>• Visualización de escenarios futuros</li> </ul>
De enseñanza	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluación diagnostica</li> <li>• Organización de grupos colaborativos</li> <li>• Tareas para estudio independiente</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>

## 21. Apoyos educativos.

- Libros
- Antologías
- Réplicas alimentarias
- Presentaciones en PP
- Computadora

## 22. Evaluación integral del aprendizaje.

Evidencias de desempeño por productos	Indicadores generales de desempeño	Procedimiento de evaluación	Porcentaje
Reportes 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%

Evidencias de desempeño por demostración	Indicadores generales de desempeño	Procedimiento de evaluación	Porcentaje
Reflexión escrita	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pertinencia</li> <li>• Claridad</li> <li>• Congruencia</li> <li>• Dominio del tema</li> </ul>	Aula	40%
Exámenes escritos I parcial y un final	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Congruencia</li> <li>• Fluidez</li> <li>• Suficiencia</li> <li>• Dominio del tema</li> <li>• Orden de ideas</li> </ul>	Aula	20%
Huerto en casa Se evalúa mediante escala estimativa a través de la presentación fotográfica o en video de evidencias semanales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Viabilidad</li> <li>• Creatividad</li> <li>• Pertinente</li> <li>• Asertivo</li> </ul>	Extramuros	20%
		Total	100%

## 23. Acreditación de la EE

**Declaración recomendada:** “Para acreditar, el/la estudiante deberá cumplir con suficiencia cada evidencia de desempeño, es decir, que en cada una de ellas haya obtenido cuando menos el 60% y contar con un mínimo de 80% de asistencias.

## 24. Perfil académico del docente

Licenciatura en Nutrición, con experiencia docente en Educación Superior mínimo de 3 años con experiencia profesional mínima de 5 años en el manejo de la orientación alimentaria y los procesos que conlleva. Así como conocimiento en el manejo de grupos y estrategias de enseñanza-aprendizaje.

## 25. Fuentes de información

Básicas
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Norma Oficial Mexicana NOM-051-SCFI/SSA1-2010 Especificaciones generales de Etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados- Información comercial y sanitaria.</li> <li>• Casanueva E. y cols. Nutriología Médica. Edit. Panamericana. 3era ed. enero 2011 México.</li> <li>• NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación</li> <li>• Organización Mundial de la Salud, Obesidad y sobrepeso. Nota descriptiva no. 311. 2016.</li> <li>• Organización Panamericana de la Salud, Régimen alimentario, Nutrición y Actividad física, 132<sup>a</sup> Sesión del Comité Ejecutivo, Washington, D.C., EUA, 2003. Rodota LP., Castro ME, Nutrición clínica y dietoterapia. Editorial Panamericana. 2012.</li> <li>• Gaceta INSP, Año 2, No. 4, noviembre 2018-enero 2019. Instituto Nacional de Salud Pública Pag.18.</li> <li>• Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Influir en los entornos alimentarios en pro de dietas saludables.</li> </ul>

**Complementarias**

- Uso de la Biblioteca virtual <https://www.uv.mx/bvirtual/>
- 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
2019	agosto 2024	

**27. Nombre de los académicos que elaboraron/modificaron**

*Elaboró:*

LN. Yeny Paola Carmona Figueroa

*Actualizó: Mtro. Eduardo Solís Castellanos*

*Lic. en Nutrición Nohemi Yoselin Bustamante García*