



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">• <i>Xalapa;</i>• <i>Veracruz-Boca del Río;</i>• <i>Poza Rica-Tuxpan;</i>• <i>Coatzacoalcos-Minatitlán;</i>• <i>Orizaba-Córdoba</i>

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">• Salud Integral

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

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

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

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

21. Apoyos educativos.

<ul style="list-style-type: none"> • 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"> • Claridad • Congruencia • Oportuno • Suficiente 	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"> • Pertinencia • Claridad • Congruencia • Dominio del tema 	Aula	40%
Exámenes escritos I parcial y un final	<ul style="list-style-type: none"> • Congruencia • Fluidez • Suficiencia • Dominio del tema • Orden de ideas 	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"> • Viabilidad • Creatividad • Pertinente • Asertivo 	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"> • Norma Oficial Mexicana NOM-051-SCFI/SSA1-2010 Especificaciones generales de Etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados- Información comercial y sanitaria. • Casanueva E. y cols. Nutriología Médica. Edit. Panamericana. 3era ed. enero 2011 México. • NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación • Organización Mundial de la Salud, Obesidad y sobrepeso. Nota descriptiva no. 311. 2016. • Organización Panamericana de la Salud, Régimen alimentario, Nutrición y Actividad física, 132ª Sesión del Comité Ejecutivo, Washington, D.C., EUA, 2003. • Rodota LP., Castro ME, Nutrición clínica y dietoterapia. Editorial Panamericana. 2012. • Gaceta INSP, Año 2, No. 4, noviembre 2018-enero 2019. Instituto Nacional de Salud Pública Pag.18. • Organización de la Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Influir en los entornos alimentarios en pro de dietas saludables.

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