

<div><div></div><div>EDUCACIÓN</div><div>SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA</div></div> <div></div> <div>Planificación</div> <div>Licenciatura: NUTRICIÓN APLICADA</div> <div>Asignatura: BROMATOLOGÍA Y TÉCNICAS CULINARIAS</div>											
<div>Competencia general de la asignatura:</div> <div>Analiza las propiedades bromatológicas de los alimentos mediante el Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes para la aplicación de técnicas culinarias de acuerdo con las condiciones fisiológicas de los comensales.</div>											
<div>Unidad 1. Propiedades bromatológicas de los alimentos 1</div>											
<div>Competencia específica:</div> <div>Identifica los aspectos generales de bromatología, y el grupo de cereales y tubérculos, frutas y verduras para revisar sus propiedades y conocer su influencia en la salud del individuo a través del estudio del Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes.</div>											
<div>Logros:</div> <div><ul style="list-style-type: none">Identificar los aspectos generales de la bromatologíaReconoce la organización y clasificación de los alimentos de acuerdo al Sistema Mexicano de Alimentos EquivalentesReconoce los grupos de alimentos: cereales, tubérculos, frutas y verduras.Identifica la composición, aporte calórico y clasificación de los cereales, tubérculos, frutas y verduras</div>											
Contenido	<div>1.1 Propiedades bromatológicas de los alimentos</div> <div>1.1.1 Concepto e importancia</div> <div>1.1.2 Propiedades de los alimentos</div> <div>1.2 Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes</div> <div>1.3 Grupo de los cereales y tubérculos</div> <div>1.3.1 Cereales. Composición, clasificación (con y sin grasa) y aporte calórico.</div> <div>1.3.2 Tubérculos. Composición, clasificación y aporte calórico.</div> <div>1.4 Grupo de frutas y verduras</div> <div>1.4.1 Frutas. Composición, clasificación y aporte calórico</div> <div>1.4.2 Verduras. Composición, clasificación y aporte calórico</div>										
Secuencia del trabajo	<div>1. Leer la competencia general y la competencia específica de la unidad.</div> <div>2. Leer los contenidos de unidad 1</div> <div>3. Revisar la planeación de la unidad.</div> <div>4. Leer y en su caso, participar en el Foro de Dudas de forma permanente</div> <div>5. Revisar materiales y recursos (tanto los de los contenidos como los propuestos por el docente)</div> <div>6. Participar en los Foros</div> <div>7. Elaborar y enviar Actividad 1</div> <div>8. Elaborar Actividad 2.</div> <div>9. Elaborar y enviar la Evidencia de aprendizaje</div> <div>10. Elaborar y enviar las Autorreflexiones 1</div>										
ACTIVIDADES	INDICACIONES	CRITERIOS DE EVALUACIÓN									
Foro. Actividad 1. Bromatología	<div>Mediante esta actividad identificarás los aspectos generales de la bromatología para reconocer su importancia en la nutrición.</div> <div>Indicaciones:</div> <div><div>1. Lee y analiza el material de la unidad 1 “Propiedades bromatológicas de los alimentos 1”</div><div>2. Investiga en fuentes de información confiable y profundiza tus conocimientos acerca de la temática.</div><div>3. Participa en el foro de la unidad 1 y realiza tu primera intervención, responde con tus propias palabras, las siguientes preguntas:<ul style="list-style-type: none">¿Qué es la Bromatología?¿A qué se refieren las propiedades bromatológicas de los alimentos?¿Cuáles son las diferencias entre propiedades organolépticas, tecnológicas y saludables de los alimentos?</div></div>	<div>Fecha límite de entrega: 13 de Abril</div> <div>Criterios de evaluación:</div> <table><thead><tr><th>Criterios</th><th>Descripción</th><th>Puntaje</th></tr></thead><tbody><tr><td>Dominio del tema</td><td>Participa expresando un conocimiento amplio sobre el tema con ideas claras y estructuradas.</td><td>15%</td></tr><tr><td>Atención a las instrucciones</td><td>Participa en el foro de la unidad 1, respondiendo con palabras propias las siguientes preguntas:<ul style="list-style-type: none">¿Qué es la Bromatología?¿A qué se refieren las propiedades bromatológicas de los alimentos?¿Cuáles son las diferencias entre propiedades</td><td>25 %</td></tr></tbody></table>	Criterios	Descripción	Puntaje	Dominio del tema	Participa expresando un conocimiento amplio sobre el tema con ideas claras y estructuradas.	15%	Atención a las instrucciones	Participa en el foro de la unidad 1, respondiendo con palabras propias las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none">¿Qué es la Bromatología?¿A qué se refieren las propiedades bromatológicas de los alimentos?¿Cuáles son las diferencias entre propiedades	25 %
	Criterios	Descripción	Puntaje								
	Dominio del tema	Participa expresando un conocimiento amplio sobre el tema con ideas claras y estructuradas.	15%								
Atención a las instrucciones	Participa en el foro de la unidad 1, respondiendo con palabras propias las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none">¿Qué es la Bromatología?¿A qué se refieren las propiedades bromatológicas de los alimentos?¿Cuáles son las diferencias entre propiedades	25 %									

	<ul style="list-style-type: none">¿Cuál es la importancia de la Bromatología para el nutriólogo? <p>4. Argumenta tus respuestas, recuerda apoyarte de información válida y confiable que respalde tu opinión.</p> <p><i>* Cuida los derechos de autor citando la fuente consultada.</i></p> <p>5. Lee y retroalimenta la aportación de dos de tus compañeros(as), de manera clara, asertiva y respetuosa. La retroalimentación debe aportar información nueva y puntos a reflexionar. Además de resaltar los puntos positivos de la participación a retroalimentar.</p> <p>Consideraciones:</p> <p>Seguimiento de la línea de discusión.</p> <ul style="list-style-type: none">Aportas nuevas ideas a la discusión y estableces conexiones con profundidad y detalle, para que tus intervenciones se encuentren relacionadas con las ideas expuestas previamente.Cuida la coherencia con las aportaciones de otros compañeros. <p>Precisión de opiniones.</p> <ul style="list-style-type: none">Aporta citas textuales que reflejan claramente lo que es propio de lo que es citado.Cita las ideas de los compañeros.Da información sustancial sobre el tema. <p>De las Intervenciones.</p> <ul style="list-style-type: none">Las aportaciones deben ser precisas, predominando el contenido más que el formato, en cada intervención, profundiza en el tema de discusión.Utiliza un lenguaje claro, ordenado y respetuoso.	<table><tr><td></td><td>organolépticas, tecnológicas y saludables de los alimentos?<ul style="list-style-type: none">¿Cuál es la importancia de la Bromatología para el nutriólogo?Argumenta sus respuestas con información válida y confiable que las respalde.</td><td></td></tr><tr><td>Calidad de la Retroalimentación</td><td>Retroalimenta a dos compañeros(as), con respeto, actitud positiva y apertura a la crítica. Sus retroalimentaciones cuentan con los 3 elementos siguientes: Seguimiento de la línea de discusión. Aportas nuevas ideas a la discusión y estableces conexiones con profundidad y detalle, para que tus intervenciones se encuentren relacionadas con las ideas expuestas previamente. Cuida la coherencia con las aportaciones de otros compañeros. Precisión de opiniones. Aporta citas textuales que reflejan claramente lo que es propio de lo que es citado. Cita las ideas de los compañeros. Da información sustancial sobre el tema. De las Intervenciones. Las aportaciones deben ser precisas, predominando el contenido más que el formato, en cada intervención, profundiza en el tema de discusión. Utiliza un lenguaje claro, ordenado y</td><td>45%</td></tr><tr><td>Intervenciones oportunas</td><td>Siempre realiza intervenciones oportunas. Sus aportaciones se dirigen a la reflexión grupal y no sólo a compañeros específicos.</td><td>10%</td></tr><tr><td>Total</td><td></td><td>100%</td></tr></table> <p>Nota importante: Se penalizará con 10% máximo a los criterios establecidos en el encuadre como: entregas extemporáneas, faltas de ortografía, redacción, citado y referencias en APA.</p>		organolépticas, tecnológicas y saludables de los alimentos? <ul style="list-style-type: none">¿Cuál es la importancia de la Bromatología para el nutriólogo? Argumenta sus respuestas con información válida y confiable que las respalde.		Calidad de la Retroalimentación	Retroalimenta a dos compañeros(as), con respeto, actitud positiva y apertura a la crítica. Sus retroalimentaciones cuentan con los 3 elementos siguientes: Seguimiento de la línea de discusión. Aportas nuevas ideas a la discusión y estableces conexiones con profundidad y detalle, para que tus intervenciones se encuentren relacionadas con las ideas expuestas previamente. Cuida la coherencia con las aportaciones de otros compañeros. Precisión de opiniones. Aporta citas textuales que reflejan claramente lo que es propio de lo que es citado. Cita las ideas de los compañeros. Da información sustancial sobre el tema. De las Intervenciones. Las aportaciones deben ser precisas, predominando el contenido más que el formato, en cada intervención, profundiza en el tema de discusión. Utiliza un lenguaje claro, ordenado y	45%	Intervenciones oportunas	Siempre realiza intervenciones oportunas. Sus aportaciones se dirigen a la reflexión grupal y no sólo a compañeros específicos.	10%	Total		100%			
	organolépticas, tecnológicas y saludables de los alimentos? <ul style="list-style-type: none">¿Cuál es la importancia de la Bromatología para el nutriólogo? Argumenta sus respuestas con información válida y confiable que las respalde.																
Calidad de la Retroalimentación	Retroalimenta a dos compañeros(as), con respeto, actitud positiva y apertura a la crítica. Sus retroalimentaciones cuentan con los 3 elementos siguientes: Seguimiento de la línea de discusión. Aportas nuevas ideas a la discusión y estableces conexiones con profundidad y detalle, para que tus intervenciones se encuentren relacionadas con las ideas expuestas previamente. Cuida la coherencia con las aportaciones de otros compañeros. Precisión de opiniones. Aporta citas textuales que reflejan claramente lo que es propio de lo que es citado. Cita las ideas de los compañeros. Da información sustancial sobre el tema. De las Intervenciones. Las aportaciones deben ser precisas, predominando el contenido más que el formato, en cada intervención, profundiza en el tema de discusión. Utiliza un lenguaje claro, ordenado y	45%															
Intervenciones oportunas	Siempre realiza intervenciones oportunas. Sus aportaciones se dirigen a la reflexión grupal y no sólo a compañeros específicos.	10%															
Total		100%															
Actividad 2: Receta Organizada	<p>Con esta actividad aprenderás a reconocer la organización y clasificación de los alimentos de acuerdo con el Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes.</p> <p>Indicaciones:</p> <p>Primer Momento</p> <p>1. Responde las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none">¿Qué es un alimento equivalente y por qué se llama así?¿Cuál es la diferencia entre ración de alimento y ración equivalente? <p>Consideraciones</p> <ul style="list-style-type: none">Argumenta tus respuestas, recuerda apoyarte de información válida y confiable que respalde tus respuestas.Investiga en fuentes de información confiable para profundizar en tus respuestas.Cuida los derechos de autor citando la fuente consultada. <p>Segundo momento</p> <p>1. Busca tres menús en establecimientos de comida rápida (Mc Donalds, Burger King, comida china, etc,) tiene que ser un menú de cada establecimiento.</p> <p>2. Analiza cada uno de los menús y apoyándote del instrumento de</p>	<p>Fecha límite de entrega: 17 de Abril_____</p> <p>Criterios de evaluación:</p> <table><tr><th>Criterios</th><th>Descripción</th><th>Puntaje</th></tr><tr><td>Resolución de los cuestionamientos.</td><td>Responde las siguientes preguntas de forma clara y argumentada, profundizando en sus respuestas con fuentes de información confiable.<ul style="list-style-type: none">¿Qué es un alimento equivalente y por qué se llama así?¿Cuál es la diferencia entre ración de alimento y ración equivalente?</td><td>25%</td></tr><tr><td>Análisis de 3 menús</td><td>Analiza tres diferentes menús de distintos establecimientos de comida rápida, lo que implica indicar para cada uno su composición; la comida, cantidad en alimentos equivalentes (especificando cada grupo equivalente) y el aporte energético.</td><td>40%</td></tr><tr><td>Propuesta</td><td>Realiza la sugerencia de un menú más sano en comparación con alguno de los 3 menús de comida rápida analizados previamente.</td><td>35%</td></tr><tr><td>Total</td><td></td><td>100%</td></tr></table>	Criterios	Descripción	Puntaje	Resolución de los cuestionamientos.	Responde las siguientes preguntas de forma clara y argumentada, profundizando en sus respuestas con fuentes de información confiable. <ul style="list-style-type: none">¿Qué es un alimento equivalente y por qué se llama así?¿Cuál es la diferencia entre ración de alimento y ración equivalente?	25%	Análisis de 3 menús	Analiza tres diferentes menús de distintos establecimientos de comida rápida, lo que implica indicar para cada uno su composición; la comida, cantidad en alimentos equivalentes (especificando cada grupo equivalente) y el aporte energético.	40%	Propuesta	Realiza la sugerencia de un menú más sano en comparación con alguno de los 3 menús de comida rápida analizados previamente.	35%	Total		100%
Criterios	Descripción	Puntaje															
Resolución de los cuestionamientos.	Responde las siguientes preguntas de forma clara y argumentada, profundizando en sus respuestas con fuentes de información confiable. <ul style="list-style-type: none">¿Qué es un alimento equivalente y por qué se llama así?¿Cuál es la diferencia entre ración de alimento y ración equivalente?	25%															
Análisis de 3 menús	Analiza tres diferentes menús de distintos establecimientos de comida rápida, lo que implica indicar para cada uno su composición; la comida, cantidad en alimentos equivalentes (especificando cada grupo equivalente) y el aporte energético.	40%															
Propuesta	Realiza la sugerencia de un menú más sano en comparación con alguno de los 3 menús de comida rápida analizados previamente.	35%															
Total		100%															

	<p>evaluación de esta actividad y del material estudiado en UnADM y el sistema mexicano de alimentos equivalentes para redactar un documento donde indiques la composición nutricional de cada uno, la comida, la cantidad en alimentos equivalentes (especificando cada grupo equivalente) y el aporte energético.</p> <p>3. Elabora un documento en letra Arial 12, interlineado 1.5, en mínimo dos hoja y máximo en cuatro, sin contar portada con tus datos, el documento debe contener la siguiente estructura:</p> <p>a) Portada b) Introducción c) Desarrollo (primer y segundo momento)</p> <p>Consideraciones</p> <ul style="list-style-type: none">• Redacta con tus propias palabras, presentando, coherencia y lógica en la estructura de sus oraciones. La redacción debe ser clara y precisa. Sus reflexiones deben ser sólidas, profundas y detalladas; demostrando un amplio conocimiento del tema y las competencias desarrolladas en la unidad 1.• Integra todas las referencias consultadas, debidamente citadas en formato APA.• Utiliza fuentes de información confiables. <p>Cuida la redacción y ortografía y la presentación de tu documento.</p> <p>Recuerda que las referencias consultadas se redactan en formato APA.</p>	<p>Nota importante: Se penalizará con 10% máximo a los criterios establecidos en el encuadre como: entregas extemporáneas, faltas de ortografía, redacción, citado y referencias en APA.</p>
--	--	---

Evidencias de aprendizaje.
Compendio de grupos de alimentos I

Esta actividad te ayudará a reconocer los siguientes grupos de alimentos: cereales, tubérculos, frutas y verduras para profundizar en su composición, aporte calórico y clasificación.

Indicaciones:

- Elige por lo menos 5 alimentos de cada uno de los grupos indicados (Cereales, tubérculos, frutas y verduras)
- Identifica la composición, clasificación, el aporte calórico e influencia del alimento en la salud del individuo e intégralos en una tabla como la que se muestra aquí.

Grupo de Alimentos I				
	Cereales	Tubérculos	Frutas	Verduras
Composición				
Clasificación				
Aporte calórico por ración				
Influencia sobre la salud				

- Desarrolla una infografía sobre los diferentes grupos de alimentos: cereales, tubérculos, frutas y verduras y la influencia de estos en la salud del individuo.

La infografía debe contar con las siguientes características:

- Título informativo: un título claro y atractivo que describe el tema de la infografía.
- Introducción: Una breve introducción que explica el propósito de la infografía y la importancia de la información que se incluye.
- Secciones de grupos de alimentos: división de la infografía en secciones distintas para cada grupo de alimentos: cereales, tubérculos, frutas y verduras.
- Imágenes representativas: gráficos, ilustraciones o imágenes que representan cada grupo de alimentos.
- Información sobre la composición: una breve descripción de la composición típica de cada grupo de alimentos, incluyendo los principales nutrientes que contienen.
- Beneficios para la salud: Información sobre cómo cada grupo de alimentos contribuye a la salud, incluyendo sus beneficios y cómo impactan en el bienestar general del individuo.
- Recomendaciones de consumo: recomendaciones sobre la cantidad y frecuencia recomendada de consumo para cada grupo de alimentos.
- Fuentes confiables: Inclusión de referencias a fuentes académicas o confiables que respalden la información proporcionada en la infografía.
- Diseño visual atractivo: utilización de colores, gráficos y diseños atractivos para mantener la atención y facilitar la comprensión de la información.
- Texto conciso y claro: Utilización de texto breve y claro para transmitir la información de manera efectiva. Ejemplos de platos o comidas:
- Inclusión de ejemplos de platos o comidas que representan cada grupo de alimentos para ayudar a los estudiantes a visualizar cómo incorporarlos en su dieta diaria.

- Integra la tabla y la infografía en documento, el cual debe contener:
 - Portada
 - Introducción
 - Desarrollo (con la tabla e infografía)

Fecha límite de entrega: 22 de Abril 2024.

Criterios de evaluación:

Criterios	Descripción	Puntos
Desarrollo de la tabla	<ul style="list-style-type: none">Elabora la tabla identificando la composición, clasificación, aporte calórico de cada uno de los cereales, tubérculos, frutas y verduras incluidos en la tabla.Se contemplan por lo menos cinco alimentos en el desarrollo de la tabla para cada uno de los grupos de alimentos establecidos en las indicaciones.	25%
Influencia sobre la salud	Incluye de forma completa y argumentada la influencia que tiene cada en la salud cada uno de los alimentos de la que colocaste en la tabla.	35 %
Infografía	<ul style="list-style-type: none">Título informativo: un título claro y atractivo que describe el tema de la infografía.Introducción: Una breve introducción que explica el propósito de la infografía y la importancia de la información que se incluye.Secciones de grupos de alimentos: división de la infografía en secciones distintas para cada grupo de alimentos: cereales, tubérculos, frutas y verduras.Imágenes representativas: gráficos, ilustraciones o imágenes que representan cada grupo de alimentos.Información sobre la composición: una breve descripción de la composición típica de cada grupo de alimentos, incluyendo los principales nutrientes que contienen.Beneficios para la salud: Información sobre cómo cada grupo de alimentos contribuye a la salud, incluyendo sus beneficios y cómo impactan en el bienestar general del individuo.Recomendaciones de consumo: recomendaciones sobre la cantidad y frecuencia recomendada de consumo para cada grupo de alimentos.Fuentes confiables: Inclusión de referencias a fuentes académicas o confiables que respalden la información proporcionada en la infografía.Diseño visual atractivo: utilización de colores, gráficos y diseños atractivos para mantener la atención y facilitar la comprensión de la información.Texto conciso y claro: Utilización de texto breve y claro para	40%

	<ul style="list-style-type: none">• Conclusiones• Fuentes de consulta <p>3. Guarda y sube el documento con la siguiente nomenclatura: NBTC_U1_EA_XXYZ, donde NBTC corresponde a las siglas de la asignatura, U1 es la unidad de conocimiento, EA es el número y tipo de actividad, XX son las primeras letras de tu nombre, Y la primera letra de tu apellido paterno y Z la primera letra de tu apellido materno.</p>	<table><tr><td></td><td>transmitir la información de manera efectiva. Ejemplos de platos o comidas:</td><td></td></tr><tr><td></td><td><ul style="list-style-type: none">• Inclusión de ejemplos de platos o comidas que representan cada grupo de alimentos para ayudar a los estudiantes a visualizar cómo incorporarlos en su dieta diaria</td><td></td></tr></table> <p>Nota importante: Se penalizará con 10% máximo a los criterios establecidos en el encuadre como: entregas extemporáneas, faltas de ortografía, redacción, citado y referencias en APA.</p>		transmitir la información de manera efectiva. Ejemplos de platos o comidas:			<ul style="list-style-type: none">• Inclusión de ejemplos de platos o comidas que representan cada grupo de alimentos para ayudar a los estudiantes a visualizar cómo incorporarlos en su dieta diaria	
	transmitir la información de manera efectiva. Ejemplos de platos o comidas:							
	<ul style="list-style-type: none">• Inclusión de ejemplos de platos o comidas que representan cada grupo de alimentos para ayudar a los estudiantes a visualizar cómo incorporarlos en su dieta diaria							
Autorreflexiones U1	<p>A través de esta actividad podrás analizar la importancia de los temas abordados mediante la unidad, así como la aplicación de estos en tu vida cotidiana y profesional.</p> <p>Indicaciones:</p> <p>Contesta los siguientes cuestionamientos, para ello, escribe con tus propias palabras, presentando coherencia y lógica en la estructura de tus oraciones. Recuerda que tu redacción debe ser clara y precisa:</p>	<p>Fecha límite de entrega: 24 de Abril_____</p> <p>Criterios de evaluación:</p> <table><tr><th>Criterio</th><th>Descripción</th><th>Puntos</th></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Criterio	Descripción	Puntos			
Criterio	Descripción	Puntos						

	<ul style="list-style-type: none">¿Para qué te sirve comprender y utilizar los grupos del Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes?¿Qué opinas sobre los productos de comida rápida ahora que has analizado su contenido de acuerdo al Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes?¿Qué aplicación le encuentras a lo que aprendiste en esta unidad en relación con la carrera que elegiste, tu trabajo y en general con tu vida cotidiana? <p>Nota:</p> <ul style="list-style-type: none">Tus reflexiones son sólidas, profundas y detalladas; deben demostrar un amplio conocimiento del tema y las competencias desarrolladas en la unidad 1.Integra todas las referencias consultadas, debidamente citadas en formato APA.Utiliza fuentes de información confiables. <p>Una vez contestados estos cuestionamientos guarda tu documento con la siguiente nomenclatura NBTC_UI_ATR_XXYZ donde XYZ corresponde a los datos personales, XX es la sigla que identifica las dos primeras letras de tu primer nombre, e identifica la sigla inicial de tu apellido paterno y Z del apellido materno.</p>	Resolución de preguntas	Responde los cuestionamientos: <ul style="list-style-type: none">¿Para qué te sirve comprender y utilizar los grupos del Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes?¿Qué opinas sobre los productos de comida rápida ahora que has analizado su contenido de acuerdo al Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes?¿Qué aplicación le encuentras a lo que aprendiste en esta unidad en relación con la carrera que elegiste, tu trabajo y en general con tu vida cotidiana? <p>Escribe con sus propias palabras, presentando coherencia y lógica en la estructura de sus oraciones.</p> <p>Responde con argumentos sólidos, basándose en fuentes confiables de información.</p>	60 %
		Domini o del tema	Sus reflexiones son sólidas, profundas y detalladas; demuestra un amplio conocimiento del tema y las competencias desarrolladas en la unidad 1.	40%
				100%
		<p>Nota importante:</p> <p>Se penalizará con 10% máximo a los criterios establecidos en el encuadre como: entregas extemporáneas, faltas de ortografía, redacción, citado y referencias en APA.</p>		