


| | | |
|--|---|---|
| <div><div><div><div>Planeación didáctica del docente en línea</div><div>Licenciatura: NUTRICIÓN APLICADA</div><div>Asignatura: INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN Y DIETÉTICA</div></div></div></div> | | |
| <div><div>Competencia general de la asignatura:</div><div>Analiza los principios que guían a la nutrición y los factores que intervienen en la alimentación, para valorar el estado de nutrición de la población al utilizar las reglas básicas de una alimentación saludable.</div></div> | | |
| <div>Unidad 2. Fundamentos de nutrición y dietética</div> | | |
| <div><div>Competencia específica:</div><div>Analiza los fundamentos de la nutrición y la dietética identificando los constituyentes óptimos de salud, para reconocer la importancia de nutrición en el ciclo de la vida.</div><div>Logros:</div><div><ul style="list-style-type: none">Diferencia los conceptos básicos de nutrición y dietética.Analiza las recomendaciones dietéticas óptimas.Compara guías alimentarias.Destaca la importancia de la nutrición en el ciclo de la vida.</div></div> | | |
| Contenido | <div><div>2.1 Conceptos básicos</div><div><div>2.1.1 Nutriología</div><div>2.1.2 Nutrición</div><div>2.1.3 Dietética</div><div>2.1.4 Dieta</div><div>2.1.5 Alimentación</div><div>2.1.6 Alimento</div><div>2.1.7 Nutrimentos</div><div>2.1.8 Kilocaloría</div></div><div>2.2 Régimen nutricional y alimentario</div><div>2.3 Recomendaciones dietéticas óptimas</div><div>2.4 Guías alimentarias</div><div>2.5 Importancia de la nutrición en el ciclo de la vida</div></div> | |
| Secuencia del trabajo | <div><div>1. Leer contenido de unidad 2</div><div>2. Revisar la planeación docente de la unidad</div><div>3. Entrar al Foro de Dudas, en su caso</div><div>4. Revisar materiales y recursos</div><div>5. Participar en los Foros</div><div>6. Elaborar y enviar Actividad 1.</div><div>7. Elaborar y enviar Actividad 2.</div><div>8. Elaborar y enviar Evidencia de aprendizaje</div><div>9. Elaborar y enviar Autorreflexiones U2</div></div> | |
| ACTIVIDADES | INDICACIONES y RECURSOS DE APOYO | CRITERIOS DE EVALUACIÓN |
| Actividad 1. Foro “Conceptos básicos” | <div><div>Esta actividad pretende conocer los conceptos básicos usados en nutrición.</div><div>Indicaciones:</div><div>Primer momento.</div><div><div>1. Lee el material correspondiente a la Unidad 2 y el material de apoyo.</div><div>2. Elabora un cuadro tipo comparativo en donde desgloses:<div><div><ul style="list-style-type: none">ConceptoEjemplo del conceptoContraejemplo (donde no se cumpla el concepto o cuanto este se maneja de forma incorrecta)</div></div></div><div>Lo anterior será a partir de la revisión de la Unidad 2, investigación de fuentes confiables de información y del material de apoyo. Los conceptos por desarrollar son:<div><div><div>1. Nutriología</div><div>2. nutrición</div><div>3. dietética</div><div>4. dieta</div><div>5. alimentación</div><div>6. alimentos</div></div></div></div></div></div> | <div><div>Fecha límite de entrega: 17 de febrero de 2024. Hora: 23:59</div><div>Criterios de evaluación</div></div> |

7. nutrimentos

8. nutrimentos esenciales

9. nutrimentos no esenciales

10. macronutrimentos

11. micronutrimentos

12. hidratos de carbono

13. lípidos

14. proteínas

15. aminoácidos

16. aminoácidos esenciales

17. aminoácidos no esenciales

18. vitaminas

19. vitaminas hidrosolubles

20. vitaminas liposolubles

21. minerales

22. macroelementos

23. microelementos

24. kilocaloría

3. **Elabora** un documento con el siguiente formato para su entrega:

Cuidar redacción, coherencia y ortografía

Formato en letra Arial 11, interlineado 1.15, justificado, hoja blanca sin margen.

4. **Revisa** que el documento muestre conocimiento del tema y contenga la siguiente estructura:

Portada (Nombre de la universidad, logo de la universidad, carrera, nombre de la asignatura, grupo, nombre de la unidad, nombre de la actividad, nombre del alumno, matrícula y fecha en que se entrega la actividad)

Introducción

Desarrollo del cuadro tipo comparativo.

Conclusión

Referencias bibliográficas (en formato APA)

Segundo momento.

5. **Ingresas al foro y subes** tu documento, con la siguiente nomenclatura: **IND_U2_A1_XXYZ**, donde **IND** corresponde a las siglas de la asignatura, **U2** es la unidad de conocimiento, **A1** es el número y tipo de actividad, el cual debes sustituir considerando la actividad que realices, **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.

6. **Retroalimentas** a 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. Para ello considera lo siguiente:

i) Saludo inicial

ii) Aportación

iii) Despedida

iv) Aporta información nueva y puntos a reflexionar.

v) Resalta los puntos positivos de la participación a retroalimentar. Realiza participaciones claras, mostrando apertura a nuevos comentarios, evitando prejuicios y procurando ser asertivo(a).

vi) **Evita** ser repetitivo con otras participaciones; antes de participar analiza lo comentado en la discusión y realiza un aporte distinto.

vii) **Cuida** ortografía, redacción y cita las fuentes en formato APA

viii) **Conserva** una actitud respetuosa.

Revisa la rúbrica de evaluación de esta actividad para que identifiques la totalidad de elementos que serán valorados en tu trabajo.

Material de apoyo

Generalidades sobre la nutrición. (n.d.). Manual MSD versión para profesionales. Retrieved January 22, 2024, from <https://www.msdmanuals.com/es-mx/professional/trastornos-nutricionales/nutrici%C3%B3n-consideraciones-generales/generalidades-sobre-la-nutrici%C3%B3n>

[Introducción a la nutrición y dietética](#)

| Criterios | Descripción | Puntaje |
|--|---|---------|
| Primer momento Cuadro tipo comparativo | Elabora y comparte en el foro un cuadro tipo comparativo que contenga lo siguiente | |
| | Conceptos básicos (deben ser 24 en total) | 20 % |
| | Ejemplo de cada uno de los 24 conceptos básicos | 25 % |
| | Contraejemplo de cada uno de los 24 conceptos básicos | 25 % |
| Segundo momento Calidad de la retroalimentación | Retroalimenta a dos de tus compañeros(as), con respeto, actitud positiva y abierta a la crítica. | 30 % |
| | Sus retroalimentaciones cuentan con los elementos siguientes: | |
| | 1) Saludo inicial 2) Aportación 3) Despedida 4)Referencias o fuentes | |
| | -Aporta información nueva y puntos a reflexionar. -Resalta los puntos positivos de la participación a retroalimentar. -Con participaciones claras, asertivas, muestra apertura a nuevos comentarios, evita prejuicios. -Realiza intervenciones oportunas. -Sus aportaciones se dirigen a la reflexión | |
| Total | | 100% |

Nota importante:

Esta actividad se sancionará hasta con **10 puntos máximo, sobre el promedio total**, si no cumple con los criterios considerados en el encuadre, como son: entregas extemporáneas, estructura y formato, faltas de ortografía, redacción, citas y referencias en formato APA.

| <div>Actividad 2. “Guías alimentarias y recomendaciones dietéticas”</div> | <p>Esta actividad pretende identificar las guías alimentarias usadas en el mundo y las principales recomendaciones dietéticas.</p> <p>Indicaciones:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Lee el material correspondiente a la Unidad 2.2. Elabora un cuadro comparativo que contenga:<ul style="list-style-type: none">• Mínimo 9 guías alimentarias de cualquier otro país• La guía alimentaria actual de México• Imagen de la guía alimentaria• Imagen del instrumento didáctico que ocupa (plato, tren, fruta, etc.)• Explicación de la guía• Recomendaciones dietéticas que marca cada una de las guías alimentarias.<p>Puedes seleccionar las guías que más te llamen la atención.</p><p>En total son 10 guías alimentarias (incluyendo la de México).</p>3. Elabora un documento con el siguiente formato para su entrega:<ul style="list-style-type: none">• Cuidar redacción, coherencia y ortografía• Formato en letra Arial 11, interlineado 1.15, justificado, hoja blanca sin margen.4. Revisa que el documento contenga la siguiente estructura:<ul style="list-style-type: none">• Portada (Nombre de la universidad, logo de la universidad, carrera, nombre de la asignatura, grupo, nombre de la unidad, nombre de la actividad, nombre del alumno, matrícula y fecha en que se entrega la actividad)• Introducción• Desarrollo del cuadro comparativo• Conclusión• Referencias bibliográficas (en formato APA)5. Envía el documento con la siguiente nomenclatura: IND_U2_A2_XXYZ, donde IND corresponde a las siglas de la asignatura, U2 es la unidad de conocimiento, A2 es el número y tipo de actividad, el cual debes sustituir considerando la actividad que realices, 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>Material de apoyo</p> <ul style="list-style-type: none">• Home. (n.d.). Food and Agriculture Organization of the United Nations. Retrieved January 22, 2024, from https://www.fao.org/nutrition/educacion-nutricional/food-dietary-guidelines/home/es/• Introducción a la nutrición y dietética | <div>Fecha límite de entrega: 24 de febrero de 2024. Hora: 23:59</div> <div>Criterios de evaluación</div> <table><thead><tr><th>Criterio</th><th>Descripción</th><th>Puntaje</th></tr></thead><tbody><tr><td rowspan="7">Cuadro comparativo</td><td>Elabora un cuadro comparativo en el que desarrolla los siguientes puntos</td><td></td></tr><tr><td>9 guías alimentarias de cualquier otro país</td><td>15 %</td></tr><tr><td>Guía alimentaria actual de México</td><td>15 %</td></tr><tr><td>Imagen de la guía alimentaria</td><td>10 %</td></tr><tr><td>Imagen del instrumento didáctico que ocupa la guía alimentaria</td><td>10 %</td></tr><tr><td>Explicación de la guía (cada guía debe contar con la suya)</td><td>25 %</td></tr><tr><td>Recomendaciones dietéticas (cada guía debe tener su recomendación)</td><td>25 %</td></tr><tr><td colspan="2">Total</td><td>100%</td></tr></tbody></table> <div>Nota importante:</div> <p>Esta actividad se sancionará hasta con 10 puntos máximo, sobre el promedio total, si no cumple con los criterios considerados en el encuadre, como son: entregas extemporáneas, estructura y formato, faltas de ortografía, redacción, citas y referencias en formato APA.</p> | Criterio | Descripción | Puntaje | Cuadro comparativo | Elabora un cuadro comparativo en el que desarrolla los siguientes puntos | | 9 guías alimentarias de cualquier otro país | 15 % | Guía alimentaria actual de México | 15 % | Imagen de la guía alimentaria | 10 % | Imagen del instrumento didáctico que ocupa la guía alimentaria | 10 % | Explicación de la guía (cada guía debe contar con la suya) | 25 % | Recomendaciones dietéticas (cada guía debe tener su recomendación) | 25 % | Total | | 100% |
|---|--|---|----------|-------------|---------|--------------------|--|--|---|------|---|------|---|------|--|------|--|------|--|------|-------|--|------|
| Criterio | Descripción | Puntaje | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Cuadro comparativo | Elabora un cuadro comparativo en el que desarrolla los siguientes puntos | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 9 guías alimentarias de cualquier otro país | 15 % | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guía alimentaria actual de México | 15 % | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Imagen de la guía alimentaria | 10 % | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Imagen del instrumento didáctico que ocupa la guía alimentaria | 10 % | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Explicación de la guía (cada guía debe contar con la suya) | 25 % | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Recomendaciones dietéticas (cada guía debe tener su recomendación) | 25 % | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Total | | 100% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <div>Evidencia de aprendizaje. “Nutrición en el ciclo de la vida</div> | <p>La actividad pretende identificar el proceso de nutrición en los diferentes ciclos de la vida.</p> <p>Indicaciones:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Lee el material correspondiente a la Unidad 2.2. Elabora un mapa mental sobre la nutrición en los diferentes ciclos de vida. <p>Considera los siguientes ciclos de vida (son 7 en total):</p> <ol style="list-style-type: none">1. mujer embarazada2. lactancia3. prescolares4. escolares5. adolescencia6. etapa adulta7. adulto mayor <p>El mapa mental debe de contener:</p> | <div>Fecha límite de entrega: 01 de marzo de 2024. Hora: 23:59</div> <div>Criterios de evaluación</div> <table><thead><tr><th>Criterio</th><th>Descripción</th><th>Puntaje</th></tr></thead><tbody><tr><td rowspan="7">Mapa mental</td><td>Realiza un mapa mental con los siguientes puntos:</td><td></td></tr><tr><td>Ciclos de vida (en total son 7 ciclos)</td><td>5 %</td></tr><tr><td>Rangos de edad de cada etapa con base a lo que marca la OMS</td><td>5 %</td></tr><tr><td>Características generales de cada etapa</td><td>20 %</td></tr><tr><td>Características fenotípicas de cada etapa</td><td>20 %</td></tr><tr><td>Necesidades nutricionales de cada etapa</td><td>25 %</td></tr><tr><td>Nutrientes específicos de cada etapa</td><td>25 %</td></tr><tr><td colspan="2">Total</td><td>100%</td></tr></tbody></table> <div>Nota importante:</div> <p>Esta actividad se sancionará hasta con 10 puntos máximo, sobre el promedio total, si no cumple con los criterios considerados en el encuadre, como son: entregas extemporáneas, estructura y formato, faltas de ortografía, redacción, citas y referencias en formato APA.</p> | Criterio | Descripción | Puntaje | Mapa mental | Realiza un mapa mental con los siguientes puntos: | | Ciclos de vida (en total son 7 ciclos) | 5 % | Rangos de edad de cada etapa con base a lo que marca la OMS | 5 % | Características generales de cada etapa | 20 % | Características fenotípicas de cada etapa | 20 % | Necesidades nutricionales de cada etapa | 25 % | Nutrientes específicos de cada etapa | 25 % | Total | | 100% |
| Criterio | Descripción | Puntaje | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Mapa mental | Realiza un mapa mental con los siguientes puntos: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Ciclos de vida (en total son 7 ciclos) | 5 % | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Rangos de edad de cada etapa con base a lo que marca la OMS | 5 % | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Características generales de cada etapa | 20 % | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Características fenotípicas de cada etapa | 20 % | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Necesidades nutricionales de cada etapa | 25 % | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Nutrientes específicos de cada etapa | 25 % | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Total | | 100% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | <ul style="list-style-type: none">• Rangos de edad de cada etapa con base o lo que marca la OMS (Organización Mundial de la Salud)• Características generales de cada etapa• Características fenotípicas de cada etapa• Necesidades nutricionales de cada etapa• Nutrimientos específicos de cada etapa <p>3. Elabora el mapa mental teniendo en cuenta los siguientes aspectos para su entrega:</p> <ul style="list-style-type: none">• Cuidar redacción, coherencia y ortografía• Formato en letra Arial 11, interlineado 1.15, justificado, hoja blanca sin margen.• Utilizar el formato APA para citar y colocar las referencias. <p>4. Revisa que el documento contenga la siguiente estructura:</p> <ul style="list-style-type: none">• Portada (Nombre de la universidad, logo de la universidad, carrera, nombre de la asignatura, grupo, nombre de la unidad, nombre de la actividad, nombre del alumno, matrícula y fecha en que se entrega la actividad)• Introducción• Desarrollo del mapa mental• Conclusión• Referencias bibliográficas (en formato APA) <p>5. Envía el documento con la siguiente nomenclatura: IND_U2_EA_XXYZ, donde IND corresponde a las siglas de la asignatura, U2 es la unidad de conocimiento, EA es el tipo de actividad, el cual debes sustituir considerando la actividad que realices, 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> <p>Material de apoyo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Nutrición durante períodos específicos del ciclo vital: embarazo, lactancia, infancia, niñez y vejez. (n.d.). Fao.org. Retrieved January 23, 2024, from https://www.fao.org/3/w0073s/w0073s0a.htm• Etapas en la nutrición. (n.d.). Nestlefamilyclub.es. Retrieved January 23, 2024, from https://nestlefamilyclub.es/articulo/la-nutricion-en-cada-etapa-de-la-vida• Introducción a la nutrición y dietética | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|---|--|----------|-------------|---------|-----------------------|---|--|-------------------|-----|--------------------------------------|-----|-------------------|------|----------------------------------|------|---|------|---|------|---|------|--|------|--------------|------|
| Autorreflexiones U2 | <p>En esta actividad reflexionarás sobre las guías alimentarias.</p> <p>Indicaciones:</p> <p>1) Elabora en un documento una guía alimentaria alterna a la ya establecida en México para una etapa de la vida (puedes seleccionar la que más te llame la atención).</p> <p>La guía alimentaria debe de contener:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Conceptos básicos➤ Importancia de los conceptos básicos➤ Imagen de la guía➤ Imagen representativa de la guía alimentaria (figura con la cual podrían realizar orientación alimentaria)➤ Descripción de la imagen representativa➤ Características de la etapa de la vida seleccionada➤ Recomendaciones nutricionales que debe de seguir la etapa de la vida seleccionada➤ Instrucciones para utilizar la guía en una orientación alimentaria. | <p>Fecha límite de entrega: 01 de marzo de 2024. Hora: 23:59</p> <p>Criterios de evaluación</p> <table><tr><th>Criterio</th><th>Descripción</th><th>Puntaje</th></tr><tr><td rowspan="10">Autorreflexión</td><td>Elaboración de código de ética del nutriólogo desde lo social</td><td></td></tr><tr><td>Conceptos básicos</td><td>5 %</td></tr><tr><td>Importancia de los conceptos básicos</td><td>5 %</td></tr><tr><td>Imagen de la guía</td><td>15 %</td></tr><tr><td>Imagen representativa de la guía</td><td>15 %</td></tr><tr><td>Descripción de la imagen representativa</td><td>15 %</td></tr><tr><td>Características de la etapa de la vida seleccionada</td><td>10 %</td></tr><tr><td>Recomendaciones nutricionales que debe de seguir la etapa de la vida seleccionada</td><td>15 %</td></tr><tr><td>Instrucciones para utilizar la guía en una orientación alimentaria</td><td>20 %</td></tr><tr><td>Total</td><td>100%</td></tr></table> <p>Nota importante:</p> <p>Esta actividad se sancionará hasta con 10 puntos máximo, sobre el promedio total, si no cumple con los criterios considerados en el encuadre, como son: entregas extemporáneas, estructura y formato, faltas de ortografía, redacción, citas y referencias en formato APA.</p> | Criterio | Descripción | Puntaje | Autorreflexión | Elaboración de código de ética del nutriólogo desde lo social | | Conceptos básicos | 5 % | Importancia de los conceptos básicos | 5 % | Imagen de la guía | 15 % | Imagen representativa de la guía | 15 % | Descripción de la imagen representativa | 15 % | Características de la etapa de la vida seleccionada | 10 % | Recomendaciones nutricionales que debe de seguir la etapa de la vida seleccionada | 15 % | Instrucciones para utilizar la guía en una orientación alimentaria | 20 % | Total | 100% |
| Criterio | Descripción | Puntaje | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Autorreflexión | Elaboración de código de ética del nutriólogo desde lo social | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Conceptos básicos | 5 % | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Importancia de los conceptos básicos | 5 % | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Imagen de la guía | 15 % | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Imagen representativa de la guía | 15 % | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Descripción de la imagen representativa | 15 % | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Características de la etapa de la vida seleccionada | 10 % | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Recomendaciones nutricionales que debe de seguir la etapa de la vida seleccionada | 15 % | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Instrucciones para utilizar la guía en una orientación alimentaria | 20 % | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Total | 100% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | |
|--|--|--|
| | <p>Considera que la guía debe utilizarse para población mexicana, por lo que debe de ser clara y entendible.</p> <p>2) Elabora un documento con el siguiente formato para su entrega:</p> <ul style="list-style-type: none">• Cuidar redacción, coherencia y ortografía• Formato en letra Arial 11, interlineado 1.15, justificado, hoja blanca sin margen.• Utilizar el formato APA para citar y colocar las referencias. <p>3) Revisa que el documento contenga la siguiente estructura:</p> <ul style="list-style-type: none">• Portada (Nombre de la universidad, logo de la universidad, carrera, nombre de la asignatura, grupo, nombre de la unidad, nombre de la actividad, nombre del alumno, matrícula y fecha en que se entrega la actividad)• Introducción• Desarrollo de la guía alimentaria• Conclusión• Referencias bibliográficas (en formato APA) <p>4) Envía tu documento con la nomenclatura: IND_U2_ATR_XXYZ, donde IND corresponde a las siglas de la asignatura, U2 es la unidad de conocimiento, ATR es el tipo de actividad, el cual debes sustituir considerando la actividad que se realices, 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> <p>Material de apoyo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Introducción a la nutrición y dietética | |
|--|--|--|