

<div><div></div><div>EDUCACIÓN <small>SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA</small></div></div> <div></div> <div>Planificación Licenciatura: NUTRICIÓN APLICADA Asignatura: CÁLCULO DIETÉTICO DEL INDIVIDUO SANO</div>																											
Competencia general de la asignatura: Analiza el gasto energético total, la obtención de las raciones de alimento y el desarrollo del menú, aplicando el cálculo energético, para elaborar una dieta correcta en un individuo sano.																											
Unidad 3. Elaboración del menú																											
Competencia específica: Elabora el menú a partir de las raciones de alimentos y su distribución por tiempos de comida para proporcionar una dieta correcta.																											
Logros: <ul style="list-style-type: none">Identificar los elementos básicos de un menú.Aplicar las características de la dieta correcta para la elaboración de menús.Distribuir las raciones de alimentos por tiempos de comida para elaborar menús.																											
Contenido	3.1 Bases para la elaboración de un menú. 3.1.1 ¿Qué es el menú? 3.2 Elaboración del menú 3.2.1 Tiempos de comida 3.2.1.1 Distribución de raciones por tiempos de comida 3.2.2 El menú a partir de las raciones de alimentos equivalentes																										
Secuencia del trabajo	1. Leer contenido de Unidad 3. 2. Revisar la planeación docente de la unidad. 3. Entrar al Foro de Dudas, en su caso. 4. Revisar materiales y recursos. 5. Participar en los Foros. 6. Elaborar y enviar Actividad 1. 7. Elaborar y enviar Actividad 2. 8. Elaborar y enviar Evidencia de aprendizaje. 9. Elaborar y enviar Autorreflexiones U3.																										
ACTIVIDADES	INDICACIONES y RECURSOS DE APOYO	CRITERIOS DE EVALUACIÓN																									
Actividad 1. Foro. “El diseño del Menú”	<p>Esta actividad tiene la finalidad de conocer y diferenciar los conceptos claves relacionados al menú y dieta e identificar los elementos que componen un menú.</p> <p>Indicaciones:</p> <p>PRIMER MOMENTO</p> <p>1. Responde a los siguientes cuestionamientos:</p> <ul style="list-style-type: none">¿Cuál es la definición de la palabra menú?¿Qué diferencia hay entre los conceptos menú, dieta y platillo?¿De acuerdo con la lectura del contenido de la unidad, Cuáles son los elementos básicos del menú? ¿De qué depende que estos elementos básicos sean todos incluidos o no en el menú?Enlista y describe las características de la dieta correcta.¿Cuáles son los tiempos de comida que suelen consumirse con mayor frecuencia en México?¿Consideras que los patrones de alimentación en relación con los tiempos de comida que tienen los mexicanos es un factor que ha llevado al desarrollo de sobrepeso y obesidad? Fundamenta tu respuesta desde una perspectiva metabólica. <p>2. Realiza tu participación en la secuencia ubicada dentro del foro. Recuerda que si desarrollaste tu información en algún archivo deberás de copiar y pegar sólo el texto para poder visualizar tu participación de forma más sencilla, no olvides incluir las fuentes bibliográficas utilizadas en formato APA.</p> <p>SEGUNDO MOMENTO</p> <p>3.-Una vez que hayas concluido y subido tu participación retroalimenta de forma asertiva por lo menos DOS de tus compañeros respaldando tu participación con fuentes académicas válidas.</p> <ul style="list-style-type: none">La retroalimentación debe aportar información nueva y puntos a reflexionar, además de resaltar los puntos positivos de la participación a retroalimentar. <p>Recuerda: Para participar en el foro, utiliza un lenguaje, claro, breve, respetuoso y coherente. Usa adecuadamente los conectores y las reglas fundamentales de ortografía para dar coherencia y cohesión a lo que redactes.</p> <p>Consideraciones:</p>	<p>Fecha límite de entrega: 29 de agosto</p> <p>Criterios de evaluación</p> <table><tr><th>Criterios</th><th>Descripción</th><th>Puntaje</th></tr><tr><td>Dominio del tema</td><td>¿Cuál es la definición de la palabra menú?</td><td>20%</td></tr><tr><td rowspan="3">Atención a las instrucciones</td><td>¿Qué diferencia hay entre los conceptos menú, dieta y platillo?</td><td>10%</td></tr><tr><td>¿De acuerdo con la lectura del contenido de la unidad, Cuáles son los elementos básicos del menú? ¿De qué depende que estos elementos básicos sean todos incluidos o no en el menú?</td><td>10%</td></tr><tr><td>Enlista y describe las características de la dieta correcta.</td><td>10%</td></tr><tr><td></td><td>¿Cuáles son los tiempos de comida que suelen consumirse con mayor frecuencia en México?</td><td>10%</td></tr><tr><td></td><td>¿Consideras que los patrones de alimentación en relación con los tiempos de comida que tienen los mexicanos es un factor que ha llevado al desarrollo de sobrepeso y obesidad? Fundamenta tu respuesta desde una perspectiva metabólica.</td><td>10%</td></tr><tr><td>Calidad de la retroalimentación</td><td>Retroalimenta a dos de sus compañeros(as), con respeto, actitud positiva y abierta a la crítica. Sus retroalimentaciones cuentan con los elementos siguientes: -1) Saludo inicial 2) Aportación 3) Despedida -Aporta información nueva y puntos a reflexionar. -Resalta los puntos positivos de la participación a retroalimentar. -Con participaciones claras, muestra apertura a nuevos comentarios, evita prejuicios y es asertivo(a).</td><td>30%</td></tr><tr><td>Total</td><td></td><td>100%</td></tr></table> <p>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.</p>	Criterios	Descripción	Puntaje	Dominio del tema	¿Cuál es la definición de la palabra menú?	20%	Atención a las instrucciones	¿Qué diferencia hay entre los conceptos menú, dieta y platillo?	10%	¿De acuerdo con la lectura del contenido de la unidad, Cuáles son los elementos básicos del menú? ¿De qué depende que estos elementos básicos sean todos incluidos o no en el menú?	10%	Enlista y describe las características de la dieta correcta.	10%		¿Cuáles son los tiempos de comida que suelen consumirse con mayor frecuencia en México?	10%		¿Consideras que los patrones de alimentación en relación con los tiempos de comida que tienen los mexicanos es un factor que ha llevado al desarrollo de sobrepeso y obesidad? Fundamenta tu respuesta desde una perspectiva metabólica.	10%	Calidad de la retroalimentación	Retroalimenta a dos de sus compañeros(as), con respeto, actitud positiva y abierta a la crítica. Sus retroalimentaciones cuentan con los elementos siguientes: -1) Saludo inicial 2) Aportación 3) Despedida -Aporta información nueva y puntos a reflexionar. -Resalta los puntos positivos de la participación a retroalimentar. -Con participaciones claras, muestra apertura a nuevos comentarios, evita prejuicios y es asertivo(a).	30%	Total		100%
Criterios	Descripción	Puntaje																									
Dominio del tema	¿Cuál es la definición de la palabra menú?	20%																									
Atención a las instrucciones	¿Qué diferencia hay entre los conceptos menú, dieta y platillo?	10%																									
	¿De acuerdo con la lectura del contenido de la unidad, Cuáles son los elementos básicos del menú? ¿De qué depende que estos elementos básicos sean todos incluidos o no en el menú?	10%																									
	Enlista y describe las características de la dieta correcta.	10%																									
	¿Cuáles son los tiempos de comida que suelen consumirse con mayor frecuencia en México?	10%																									
	¿Consideras que los patrones de alimentación en relación con los tiempos de comida que tienen los mexicanos es un factor que ha llevado al desarrollo de sobrepeso y obesidad? Fundamenta tu respuesta desde una perspectiva metabólica.	10%																									
Calidad de la retroalimentación	Retroalimenta a dos de sus compañeros(as), con respeto, actitud positiva y abierta a la crítica. Sus retroalimentaciones cuentan con los elementos siguientes: -1) Saludo inicial 2) Aportación 3) Despedida -Aporta información nueva y puntos a reflexionar. -Resalta los puntos positivos de la participación a retroalimentar. -Con participaciones claras, muestra apertura a nuevos comentarios, evita prejuicios y es asertivo(a).	30%																									
Total		100%																									

	<ul style="list-style-type: none">La participación en el foro deberá contar con al menos 300 palabras, debe considerar las indicaciones dadas en las instrucciones de la actividad, siempre deberá incluir un saludo y despedida.Los comentarios de tipo: “estoy de acuerdo contigo”, “gracias por tus aportaciones”, “me gusta lo que opinas”, etc. no serán tomadas en cuenta para evaluación, ya que no hacen aportaciones académicas.Utiliza un lenguaje claro, ordenado y respetuoso.Participa oportunamente en las discusiones y sus intervenciones están relacionadas directamente con el tema de discusión y la coherencia con las aportaciones de los otros compañeros.Seguimiento de la línea de discusión. Aporta nuevas ideas a la discusión y establece conexiones con profundidad y detalle, por lo que sus intervenciones claramente se relacionan con las ideas expuestas previamente.Precisión de opiniones. Aporta citas textuales y se refleja 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 son breves y precisas, predomina el contenido más que la cantidad y en cada intervención profundiza en el tema de discusión. <p>IMPORTANTE: LA CALIFICACIÓN INICIAL PUEDE MODIFICARSE SI NO SE CUENTA CON LA REATROALIMENTACIÓN REALIZADA A 2 COMPAÑEROS</p>																									
<div>Actividad 2.</div> <div>Tarea.</div> <div>“Distribución de raciones de alimentos por tiempos de comida”</div>	<p>Esta actividad tiene la finalidad de conocer y elaborar un formato para la entrega del menú a los pacientes y un material didáctico que explique al paciente el uso del sistema de equivalentes.</p> <p>Indicaciones:</p> <ol style="list-style-type: none">Elabora 3 formatos atractivos y didácticos para entregar el menú final a tu paciente: Los 3 formatos para realizar son: A) Formato para la Distribución de raciones por tiempos de comida. Puedes basarte en el formato que se presenta en el contenido de la unidad. B) Formato para la elaboración de un menú acorde a las raciones asignadas. Puedes basarte en el formato que se presenta en el contenido de la unidad. C) Formato para presentar y entregar el menú final con espacio para imágenes del menú ejemplo. En este material puedes agregar información importante sobre hábitos de alimentación.Elabora un material didáctico (tríptico, díptico o cuadernillo) que te sirva como material de apoyo para brindarlo al paciente a la hora de diseñar el plan de alimentación. Este material debe incluir un listado de 10 alimentos equivalentes por grupo, además de un espacio para que puedan asignar las raciones equivalentes por tiempos de comida. Te doy algunos ejemplos en el siguiente enlace (Te pido no hacer plagio con estos materiales): https://drive.google.com/drive/folders/1AFuLge_rnGT51OeFMHT5CilZdJ9W_ztm?usp=sharing <p>2. Ambos documentos de entrega correspondiente a los puntos 1 y 2 deben estar integrados en un solo documento, puedes compartir un link de drive que además contenga los siguientes apartados:</p> <ul style="list-style-type: none">PortadaIntroducciónDesarrollo (punto 1)ConclusionesReferencias bibliográficas<ul style="list-style-type: none">Integra referencias bibliográficas en formato APA, y aplica reglas de redacción, gramaticales y ortográficas.Recuerda que este material debe desarrollarse con un tamaño y diseño apropiado para que sea fácil de transportar y de consultar, explora tu creatividad.NOTA. Puedes compartir tu material didáctico a través de un link de drive o Dropbox, solo procura que esté link esté abierto para toda persona que tenga el link, de lo contrario no lo podré evaluar. <p>3. Envía el documento con la siguiente nomenclatura: CDI_U3_A2_XXYZ, donde CDI corresponde a las siglas de la asignatura, U1 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,</p>	<div>Fecha límite de entrega: 4 de septiembre</div> <div>Criterios de evaluación</div> <table><tr><th>Criterio</th><th>Descripción</th><th>Puntaje</th></tr><tr><td>Formato de Distribución de raciones por tiempos de comida</td><td>El formato se presenta en formato de tabla en donde se muestran los tiempos de comida y los grupos de alimentos y espacio para asignar el número de raciones de cada grupo por tiempo de comida.</td><td>13.34%</td></tr><tr><td>Formato para la Elaboración de un menú acorde a las raciones asignadas</td><td>El formato se presenta en formato de tabla con espacio para especificar los alimentos, cantidad y platillos que se consumirán en cada tiempo de comida.</td><td>13.34%</td></tr><tr><td>Formato para presentar y entregar el menú final con espacio para imágenes del menú ejemplo.</td><td>El formato presenta espacio para presentar los platillos que integrarán el menú ejemplo para el paciente y acorde a las raciones de alimentos calculadas</td><td>13.34%</td></tr><tr><td>Material Didáctico para el paciente.</td><td>El material didáctico es atractivo y de fácil comprensión. Incluye un listado de 10 alimentos equivalentes por grupo y espacio para asignar las raciones equivalentes por tiempos de comida.</td><td>50%</td></tr><tr><td>Calidad en la presentación de los materiales</td><td>Los materiales fueron diseñados de forma creativa y de autoría propia, son atractivos y comprensibles para uso en una consulta nutricional y no se identifican errores de ortografía.</td><td>5%</td></tr><tr><td>Entrega oportuna</td><td>Entrega en las fechas establecidas</td><td>5%</td></tr><tr><td>Total</td><td></td><td>100%</td></tr></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	Formato de Distribución de raciones por tiempos de comida	El formato se presenta en formato de tabla en donde se muestran los tiempos de comida y los grupos de alimentos y espacio para asignar el número de raciones de cada grupo por tiempo de comida.	13.34%	Formato para la Elaboración de un menú acorde a las raciones asignadas	El formato se presenta en formato de tabla con espacio para especificar los alimentos, cantidad y platillos que se consumirán en cada tiempo de comida.	13.34%	Formato para presentar y entregar el menú final con espacio para imágenes del menú ejemplo.	El formato presenta espacio para presentar los platillos que integrarán el menú ejemplo para el paciente y acorde a las raciones de alimentos calculadas	13.34%	Material Didáctico para el paciente.	El material didáctico es atractivo y de fácil comprensión. Incluye un listado de 10 alimentos equivalentes por grupo y espacio para asignar las raciones equivalentes por tiempos de comida.	50%	Calidad en la presentación de los materiales	Los materiales fueron diseñados de forma creativa y de autoría propia, son atractivos y comprensibles para uso en una consulta nutricional y no se identifican errores de ortografía.	5%	Entrega oportuna	Entrega en las fechas establecidas	5%	Total		100%
Criterio	Descripción	Puntaje																								
Formato de Distribución de raciones por tiempos de comida	El formato se presenta en formato de tabla en donde se muestran los tiempos de comida y los grupos de alimentos y espacio para asignar el número de raciones de cada grupo por tiempo de comida.	13.34%																								
Formato para la Elaboración de un menú acorde a las raciones asignadas	El formato se presenta en formato de tabla con espacio para especificar los alimentos, cantidad y platillos que se consumirán en cada tiempo de comida.	13.34%																								
Formato para presentar y entregar el menú final con espacio para imágenes del menú ejemplo.	El formato presenta espacio para presentar los platillos que integrarán el menú ejemplo para el paciente y acorde a las raciones de alimentos calculadas	13.34%																								
Material Didáctico para el paciente.	El material didáctico es atractivo y de fácil comprensión. Incluye un listado de 10 alimentos equivalentes por grupo y espacio para asignar las raciones equivalentes por tiempos de comida.	50%																								
Calidad en la presentación de los materiales	Los materiales fueron diseñados de forma creativa y de autoría propia, son atractivos y comprensibles para uso en una consulta nutricional y no se identifican errores de ortografía.	5%																								
Entrega oportuna	Entrega en las fechas establecidas	5%																								
Total		100%																								

	Y la primera letra de tu apellido paterno y Z la primera letra de tu apellido materno.																							
Evidencia de aprendizaje. “Elaboración de un plan de Alimentación Completo”	<p>Esta actividad tiene la finalidad de poner en práctica el proceso para la creación de un plan de alimentación integrando los aprendizajes de las 3 unidades.</p> <p>Indicaciones:</p> <p>Para finalizar el bloque podrás en práctica todo lo aprendido en tu persona. Para lo cual debes realizar lo siguiente:</p> <div><div><div>1.</div><div>Registra tu peso actual, tu estatura, tu edad y el nivel de actividad física que realizas actualmente.</div></div><div><div>2.</div><div>Evalúa si estás dentro de tu peso Teórico o Ideal (Aunque el término correcto es Teórico) o dentro de tu rango de peso saludable con las siguientes fórmulas:</div></div></div> <div><div><div>Fórmulas para calcular el peso mínimo y el Peso máximo</div><div><div>$PI_{mínimo} = talla\ (m)^2 \times 18,5$$PI_{máximo} = talla\ (m)^2 \times 24,9$<div><div>Paso 1:</div><div>Calcule el peso ideal de su paciente.</div><div>Mujeres: Peso ideal = Talla2 (21.5)</div><div>Hombres: Peso ideal = Talla2 (23)</div></div></div></div><div><div>Este paso es importante para que identifiques si tu peso es adecuado. En caso de que no, sé objetiv@ y decide el peso meta, es decir al que deberías estar o llegar y ocupa este peso en la Fórmula de predicción del GEB o GER que más se ajuste a tus características.</div></div></div><div><div><div>3.</div><div>Una vez que hayas elegido la fórmula para estimar tu GEB o GER recuerda agregar el ETA y la Actividad física para obtener tu GET.</div></div><div><div>4.</div><div>Cuando tengas tu GET, diseña tu Cuadro dieto sintético y tú elige el porcentaje a asignar a los Hidratos de Carbono, proteínas y lípidos. Recuerda que estén dentro del margen recomendado.</div></div><div><div>5.</div><div>Una vez que tengas tu Cuadro dieto sintético, Realiza tu distribución de raciones, procurando que los porcentajes de adecuación tanto de proteínas, Hidratos de carbono, lípidos y de energía estén dentro del 95-105%.</div></div><div><div>6.</div><div>Una vez que hayas estimado tus raciones equivalentes. Procede a realizar el cuadro de distribución de raciones por tiempos de comida.</div></div><div><div>7.</div><div>Cuando hayas distribuido tus raciones por tiempos de comida, procede a elaborar el menú. Recuerda realizar una distribución de raciones de alimentos correcta pensando en mantener un metabolismo estable.</div></div><div><div>8.</div><div>Finalmente conforma el menú integrando todo el conocimiento. Elabora solo el menú de un día con imágenes de los platillos.</div></div><div><div>9.</div><div>Recuerda ocupar cada uno de los formatos que creaste durante este bloque. Tu trabajo debe reflejar un orden y la información debe estar clara. De lo contrario regresaré tu trabajo para que te ajustes a los formatos y descripciones estudiadas en esta unidad. Puedes, sin lugar a duda, utilizar tu plantilla en Excel para realizar tus cálculos. Y copiar los formatos a tu documento de entrega o hacer capturas de pantalla del Excel e integrarlas en el orden correspondiente en el documento que vas a entregar.</div></div><div><div>10.</div><div>Enlista al menos 10 acciones que tienes que implementar para lograr tu apego al plan de alimentación que creaste para ti, por ejemplo: levantarme más temprano para preparar el desayuno, hacer mi lista de compras, organizar mis horarios, Aprender a decir “no” cuando me ofrezcan comida, etc.</div></div></div><div><div>2.</div><div>Retoma la lectura de tu material de apoyo y consulta material adicional aplicando el conocimiento con base en la información de los casos clínicos.</div></div><div><div>3.</div><div>Recuerda que el documento deberá disponer de:<ul style="list-style-type: none">IntroducciónDesarrolloConclusiónReferencias bibliográficas (APA)</div></div></div> <div><div>Fecha límite de entrega: 10 de septiembre</div><div><div>Criterios de evaluación</div><table><tr><th>Criterio</th><th>Descripción</th><th>Puntaje</th></tr><tr><td></td><td>Entrega resueltos y en orden los puntos solicitados y en cada punto se observa y describe el proceso adecuado para el cálculo dietético estudiado en el bloque. Utiliza cada uno de los formatos diseñados en las unidades, integrando así todo el conocimiento.</td><td></td></tr><tr><td rowspan="9">Dominio del Proceso completo para el cálculo dietético de un individuo</td><td>Registra tu peso actual, tu estatura, tu edad y el nivel de actividad física que realizas actualmente.</td><td>10</td></tr><tr><td>Evalúa si estás dentro de tu peso Teórico o Ideal (Aunque el término correcto es Teórico) o dentro de tu rango de peso saludable con las siguientes fórmulas:</td><td>20</td></tr><tr><td>Estimar tu GEB o GER recuerda agregar el ETA y la Actividad física para obtener tu GET.</td><td>10</td></tr><tr><td>Diseña tu Cuadro dieto sintético y tu elige el porcentaje a asignar a los Hidratos de Carbono, proteínas y lípidos. Recuerda que estén dentro del margen recomendado. Realiza la distribución de raciones, procurando que los porcentajes de adecuación tanto de proteínas, Hidratos de carbono, lípidos y de energía estén dentro del 95-105%.</td><td>30</td></tr><tr><td>Realizar el cuadro de distribución de raciones por tiempos de comida.</td><td>10</td></tr><tr><td>Elaborar el menú de un día</td><td>10</td></tr><tr><td>Enlista al menos 10 acciones que tienes que implementar para lograr tu apego al plan de alimentación que creaste para ti, por ejemplo: levantarme más temprano para preparar el desayuno, hacer mi lista de compras, organizar mis horarios, Aprender a decir “no” cuando me ofrezcan comida, etc.</td><td>10</td></tr><tr><td>Total</td><td>100%</td></tr></table></div></div> <div><div>Nota importante:</div><div>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></div>	Criterio	Descripción	Puntaje		Entrega resueltos y en orden los puntos solicitados y en cada punto se observa y describe el proceso adecuado para el cálculo dietético estudiado en el bloque. Utiliza cada uno de los formatos diseñados en las unidades, integrando así todo el conocimiento.		Dominio del Proceso completo para el cálculo dietético de un individuo	Registra tu peso actual, tu estatura, tu edad y el nivel de actividad física que realizas actualmente.	10	Evalúa si estás dentro de tu peso Teórico o Ideal (Aunque el término correcto es Teórico) o dentro de tu rango de peso saludable con las siguientes fórmulas:	20	Estimar tu GEB o GER recuerda agregar el ETA y la Actividad física para obtener tu GET.	10	Diseña tu Cuadro dieto sintético y tu elige el porcentaje a asignar a los Hidratos de Carbono, proteínas y lípidos. Recuerda que estén dentro del margen recomendado. Realiza la distribución de raciones, procurando que los porcentajes de adecuación tanto de proteínas, Hidratos de carbono, lípidos y de energía estén dentro del 95-105%.	30	Realizar el cuadro de distribución de raciones por tiempos de comida.	10	Elaborar el menú de un día	10	Enlista al menos 10 acciones que tienes que implementar para lograr tu apego al plan de alimentación que creaste para ti, por ejemplo: levantarme más temprano para preparar el desayuno, hacer mi lista de compras, organizar mis horarios, Aprender a decir “no” cuando me ofrezcan comida, etc.	10	Total	100%
Criterio	Descripción	Puntaje																						
	Entrega resueltos y en orden los puntos solicitados y en cada punto se observa y describe el proceso adecuado para el cálculo dietético estudiado en el bloque. Utiliza cada uno de los formatos diseñados en las unidades, integrando así todo el conocimiento.																							
Dominio del Proceso completo para el cálculo dietético de un individuo	Registra tu peso actual, tu estatura, tu edad y el nivel de actividad física que realizas actualmente.	10																						
	Evalúa si estás dentro de tu peso Teórico o Ideal (Aunque el término correcto es Teórico) o dentro de tu rango de peso saludable con las siguientes fórmulas:	20																						
	Estimar tu GEB o GER recuerda agregar el ETA y la Actividad física para obtener tu GET.	10																						
	Diseña tu Cuadro dieto sintético y tu elige el porcentaje a asignar a los Hidratos de Carbono, proteínas y lípidos. Recuerda que estén dentro del margen recomendado. Realiza la distribución de raciones, procurando que los porcentajes de adecuación tanto de proteínas, Hidratos de carbono, lípidos y de energía estén dentro del 95-105%.	30																						
	Realizar el cuadro de distribución de raciones por tiempos de comida.	10																						
	Elaborar el menú de un día	10																						
	Enlista al menos 10 acciones que tienes que implementar para lograr tu apego al plan de alimentación que creaste para ti, por ejemplo: levantarme más temprano para preparar el desayuno, hacer mi lista de compras, organizar mis horarios, Aprender a decir “no” cuando me ofrezcan comida, etc.	10																						
	Total	100%																						

	<p>4. Envía tu documento en formato Word a la sección correspondiente con la siguiente nomenclatura: CDI_U3_EA_XXYZ, donde CDI corresponde a las siglas de la asignatura, U1 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>																		
Autorreflexiones U3	<p>Esta actividad tiene la finalidad de que el estudiante reflexione sobre su proceso de aprendizaje durante la asignatura.</p> <p>Indicaciones:</p> <p>1. A partir de lo revisado al momento, responde las siguientes preguntas. Una vez que hayas realizado en su totalidad las actividades de la Unidad, elabora un documento y responde lo siguiente:</p> <ol style="list-style-type: none">¿Consideras que las actividades trabajadas durante cada una de las unidades las realizaste con la calidad que se requería?¿Consideras que la realización de las actividades de aprendizaje 1 y 2 de cada unidad, te permitieron clarificar los contenidos difíciles del contenido de cada unidad?Realizar la actividad Evidencia de aprendizaje de cada unidad, ¿te permitió clarificar los contenidos difíciles de la unidad y comprender el proceso y metodología del cálculo dietético?¿Qué me sugieres para mejorar mi labor como docente? <p>Revisa la redacción y la ortografía antes de compartirlo.</p> <p>2. El documento que subirás a plataforma deberá contener los siguientes apartados:</p> <ul style="list-style-type: none">PortadaDesarrollo (punto 1)ConclusionesReferencias bibliográficas <p>-Integra referencias bibliográficas en formato APA, y aplica reglas de redacción, gramaticales y ortográficas.</p> <p>3. Envía el documento con la siguiente nomenclatura: CDI_U1_ATR_XXYZ, donde CDI corresponde a las siglas de la asignatura, U1 es la unidad de conocimiento, ATR 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>Fecha límite de entrega: 14 de septiembre</p> <p>Criterios de evaluación</p> <table><tr><th>Criterio</th><th>Descripción</th><th>Puntaje</th></tr><tr><td rowspan="2">Autorreflexión</td><td>¿Consideras que las actividades trabajadas durante cada una de las unidades</td><td>25%</td></tr><tr><td>¿Consideras que la realización de las actividades de aprendizaje 1 y 2 de cada unidad, te permitieron clarificar los contenidos difíciles del contenido de cada unidad?</td><td>25%</td></tr><tr><td></td><td>Realizar la actividad Evidencia de aprendizaje de cada unidad, ¿te permitió clarificar los contenidos difíciles de la unidad y comprender el proceso y metodología del cálculo dietético?</td><td>25%</td></tr><tr><td></td><td>¿Qué me sugieres para mejorar mi labor como docente?</td><td>25%</td></tr><tr><td colspan="2">Total</td><td>100%</td></tr></table> <p>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.</p>	Criterio	Descripción	Puntaje	Autorreflexión	¿Consideras que las actividades trabajadas durante cada una de las unidades	25%	¿Consideras que la realización de las actividades de aprendizaje 1 y 2 de cada unidad, te permitieron clarificar los contenidos difíciles del contenido de cada unidad?	25%		Realizar la actividad Evidencia de aprendizaje de cada unidad, ¿te permitió clarificar los contenidos difíciles de la unidad y comprender el proceso y metodología del cálculo dietético?	25%		¿Qué me sugieres para mejorar mi labor como docente?	25%	Total		100%
Criterio	Descripción	Puntaje																	
Autorreflexión	¿Consideras que las actividades trabajadas durante cada una de las unidades	25%																	
	¿Consideras que la realización de las actividades de aprendizaje 1 y 2 de cada unidad, te permitieron clarificar los contenidos difíciles del contenido de cada unidad?	25%																	
	Realizar la actividad Evidencia de aprendizaje de cada unidad, ¿te permitió clarificar los contenidos difíciles de la unidad y comprender el proceso y metodología del cálculo dietético?	25%																	
	¿Qué me sugieres para mejorar mi labor como docente?	25%																	
Total		100%																	
Actividad Complementaria	<p>Esta actividad tiene la finalidad de evaluar los procesos aprendidos a través de un examen.</p> <p>Indicaciones:</p> <ol style="list-style-type: none">Accede al siguiente enlace https://forms.gle/DAZDZYne9jG3dVSw5La actividad complementaria es un examen que evalúa las habilidades del cálculo dietético adquiridas en esta asignatura.Te sugiero que antes de realizar la actividad, organices tu tiempo y destines exactamente un periodo de 90 min para realizar el examen sin interrupciones.Para realizar el examen necesitas los formularios creados en esta asignatura, Tu SMAE, calculadora, lápiz y goma.Una vez que termines el examen no olvides presionar el botón de enviar. Una vez enviado, podrás ver el puntaje obtenido, esto es indispensable. Realiza una impresión de pantalla de tu puntaje. No olvides realizar esto último, pues es la evidencia que entregarán en plataforma. Después de tomar tu captura de pantalla con el puntaje obtenido, podrás visualizar tus respuestas dando click en el enlace correspondiente. Entrega la captura de pantalla a través de un documento de Word en la plataforma.	<p>Fecha límite de entrega: 14 de septiembre</p> <p>Criterios de evaluación</p> <table><tr><th>Criterio</th><th>Descripción</th><th>Puntaje</th></tr><tr><td>Solución correcta a cada uno de los ítems de la evaluación</td><td>La respuesta a cada uno de los ítems es correcta. Cada ítem tiene un valor de 1 punto. Total 10 ítems.</td><td>100%</td></tr><tr><td colspan="2">Total</td><td>100%</td></tr></table> <p>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</p>	Criterio	Descripción	Puntaje	Solución correcta a cada uno de los ítems de la evaluación	La respuesta a cada uno de los ítems es correcta. Cada ítem tiene un valor de 1 punto. Total 10 ítems.	100%	Total		100%								
Criterio	Descripción	Puntaje																	
Solución correcta a cada uno de los ítems de la evaluación	La respuesta a cada uno de los ítems es correcta. Cada ítem tiene un valor de 1 punto. Total 10 ítems.	100%																	
Total		100%																	

ala

Formulario sin título - Formula

(43,608 no leídos) - guisela_m

Asignación Docente

swscore=AE0zAgDxtLmjH2204wS19B8oHPRryBI9VsJFs0g7lw4iltvg16t-v3MIPhvGPKina5paLH4

Asignación Docente

Puntos totales 10/10 ?

Asignatura: Cálculo Dietético

Dirección de correo electrónico *

guisela_m@yahoo.com

Puntuación de la sección 10/10

Nombre Completo *

Guisela Mena Mora

Matrícula *

00000000

Licenciatura *

nutrición aplicada

1. Envía tu captura de pantalla con la siguiente nomenclatura CDI_AD_XXYZ. Donde:
- CDI corresponde a las siglas de la asignatura
AD es Asignación a cargo del Docente
XX son las primeras letras de tu nombre
Y la primera letra de tu apellido paterno
Z la primera letra de tu apellido materno
2. El tiempo estimado de realización de la actividad es de 2 horas y media máximo.