



<div><div><div>EDUCACIÓN</div><div>SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA</div></div><div><div>UnADM</div><div>UNIVERSIDAD ABIERTA Y A DISTANCIA DE MÉXICO</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>		
<b>Competencia general de la asignatura:</b>  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.		
<b>Unidad 3. Principios básicos de una alimentación correcta</b>		
<b>Competencia específica:</b>  Analiza los principios de una dieta correcta para identificar los factores que influyen en el consumo de alimentos de un individuo mediante la revisión de las leyes de la alimentación.  . <b>Logros:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Distingue las características de la dieta correcta.</li><li>Diferencia las leyes de la alimentación.</li><li>Distingue los elementos del plato del bien comer y la jarra del buen beber.</li><li>Reconoce el tamaño de la porción de alimento.</li><li>Analiza las etiquetas de los alimentos procesados.</li></ul>		
Contenido	3.1 Dieta correcta 3.2 Leyes de la alimentación 3.3 Plato del bien comer 3.4 Jarra del buen beber 3.5 Tamaño de la porción del alimento 3.6 Lectura de etiquetas en alimentos procesados	
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 10. Elaborar y enviar la asignación a cargo del docente.	
ACTIVIDADES	INDICACIONES y RECURSOS DE APOYO	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<b>Actividad 1. Foro “Dieta correcta y leyes de la alimentación”</b>	<p>Con esta actividad vas a identificar las características de la dieta correcta y las respectivas leyes de la alimentación.</p> <p><b>Instrucciones:</b></p> <p><b>Primer momento.</b></p> <p>1. <b>Lee</b> el material correspondiente a la Unidad 3 y el material de apoyo.</p> <p>2. <b>Elabora</b> una infografía para público en general en la cual indiques:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Características de la dieta correcta</li><li>Leyes de la alimentación</li></ul> <p>A partir de la revisión de la Unidad 3, investigación y del material de apoyo.</p> <p>Recuerda que la infografía tiene la característica de contener más imágenes que texto</p> <p>3. <b>Elabora</b> un documento con el siguiente formato para su entrega:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Cuidar redacción, coherencia y ortografía</li><li>Formato en letra Arial 11, interlineado 1.15, justificado, hoja blanca sin margen.</li></ul> <p>4. <b>Revisa</b> que el documento muestre conocimiento del tema y contenga la siguiente estructura:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Portada (Nombre de la universidad, logo de la universidad, carrera, nombre de la asignatura, grupo, nombre de la unidad, nombre de la</li></ul>	<div>Fecha límite de entrega: 09 de marzo de 2024. Hora: 23:59</div>  

	<div>actividad, nombre del alumno, matrícula y fecha en que se entrega la actividad)</div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>Introducción</li><li>Desarrollo de la infografía</li><li>Conclusión</li><li>Referencias bibliográficas (en formato APA)</li></ul></div> <div>Segundo momento.</div> <div><div>5. Ingresas al foro y subes tu documento, con la siguiente nomenclatura: <b>IND_U3_A1_XXYZ</b>, donde <b>IND</b> corresponde a las siglas de la asignatura, <b>U3</b> es la unidad de conocimiento, <b>A1</b> es el número y tipo de actividad, el cual debes sustituir considerando la actividad que realices, <b>XX</b> son las primeras letras de tu nombre, <b>Y</b> la primera letra de tu apellido paterno y <b>Z</b> la primera letra de tu apellido materno.</div><div>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:</div><div><div>i) Saludo inicial</div><div>ii) Aportación</div><div>iii) Despedida</div><div>iv) Aporta información nueva y puntos a reflexionar.</div><div>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).</div><div>vi) Evitas ser repetitivo con otras participaciones; antes de participar analiza lo comentado en la discusión y realiza un aporte distinto.</div><div>vii) Cuidas ortografía, redacción y citas las fuentes en formato APA</div><div>viii) Conservas una actitud respetuosa.</div></div><div>Revisa la rúbrica de evaluación de esta actividad para que identifiques la totalidad de elementos que serán valorados en tu trabajo.</div><div>Material de apoyo</div><div><ul style="list-style-type: none"><li>(N.d.). Canva.com. Retrieved January 23, 2024, from <a href="https://www.canva.com/es_mx/aprende/que-es-una-infografia-como-se-hace/">https://www.canva.com/es_mx/aprende/que-es-una-infografia-como-se-hace/</a></li><li>DOF - Diario Oficial de la Federación. (n.d.). Gob.mx. Retrieved January 23, 2024, from <a href="https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5285372&amp;fecha=22/01/2013">https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5285372&amp;fecha=22/01/2013</a></li><li>Super User. (n.d.). La importancia de la Alimentación Correcta - Revista SNDIF. Gob.mx. Retrieved January 23, 2024, from <a href="https://sitios1.dif.gob.mx/FamiliaDIF/index.php/ediciones/no-2-alimentacion/132-la-importancia-de-la-alimentacion-correcta">https://sitios1.dif.gob.mx/FamiliaDIF/index.php/ediciones/no-2-alimentacion/132-la-importancia-de-la-alimentacion-correcta</a></li><li><a href="#">Introducción a la nutrición y dietética</a></li></ul></div></div>	<table><tr><th>Criterios</th><th>Descripción</th><th>Puntaje</th></tr><tr><td rowspan="4">Primer momento Infografía</td><td>Elabora y comparte en el foro una infografía que contenga lo siguiente</td><td></td></tr><tr><td>Características de la dieta correcta</td><td>30 %</td></tr><tr><td>Leyes de la alimentación</td><td>30 %</td></tr><tr><td>La infografía contiene más imágenes que texto</td><td>10 %</td></tr><tr><td rowspan="4">Segundo momento Calidad de la retroalimentación</td><td>Retroalimentas a dos de tus compañeros(as), con respeto, actitud positiva y abierta a la crítica.</td><td rowspan="4">30 %</td></tr><tr><td>Sus retroalimentaciones cuentan con los elementos siguientes:</td></tr><tr><td>1) Saludo inicial 2) Aportación 3) Despedida 4)Referencias o fuentes</td></tr><tr><td>-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</td></tr><tr><td colspan="2">Total</td><td>100%</td></tr></table>	Criterios	Descripción	Puntaje	Primer momento Infografía	Elabora y comparte en el foro una infografía que contenga lo siguiente		Características de la dieta correcta	30 %	Leyes de la alimentación	30 %	La infografía contiene más imágenes que texto	10 %	Segundo momento Calidad de la retroalimentación	Retroalimentas 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%
Criterios	Descripción	Puntaje																					
Primer momento Infografía	Elabora y comparte en el foro una infografía que contenga lo siguiente																						
	Características de la dieta correcta	30 %																					
	Leyes de la alimentación	30 %																					
	La infografía contiene más imágenes que texto	10 %																					
Segundo momento Calidad de la retroalimentación	Retroalimentas 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%																					
	<div>Nota importante:</div> <div>Esta actividad se sancionará hasta con <b>10 puntos máximo, sobre el promedio total</b>, 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>Fecha límite de entrega: 16 de marzo de 2024. Hora: 23:59</div>																					
Actividad 2. “Plato del buen comer y la jarra del buen beber”	<div>Con esta actividad vas a reconocer el plato del buen comer y la jarra del buen beber.</div> <div>Instrucciones:</div> <div><div>1. Lees el material correspondiente a la Unidad 3 y el material de apoyo.</div><div>2. Elaboras un plato del buen comer y la jarra del buen beber considerando lo siguiente:</div><div><ul style="list-style-type: none"><li>Realizar un plato del buen comer interactivo.</li><li>El plato del buen comer debe estar basado en las guías alimentarias actuales.</li><li>La dimensión debe ser de 1.5 m x 1.5 m</li><li>Respetar las respectivas proporciones del plato del bien comer</li><li>Respetar los colores establecidos del plato del buen comer</li><li>Respetar los segmentos del plato del buen comer</li><li>Realizar una jarra del buen beber interactiva.</li><li>La jarra del buen beber debe de estar basada en las guías alimentarias actuales.</li><li>La dimensión debe ser de 1.5 m x 1.5 m</li><li>Respetar las respectivas proporciones de la jarra del buen beber</li></ul></div></div>																						

	<ul style="list-style-type: none"><li>Respetar los colores establecidos de la jarra del buen beber</li><li>Respetar los segmentos de la jarra del buen beber</li></ul> <p>3. <b>Toma</b> una fotografía donde se pueda observar tu material, asegúrate que tenga una buena iluminación, que la foto no salga pixelada y que incluya cada uno de los elementos mencionados.</p> <p>Considera que el material empleado puede ser de: papel Kraft, fieltro, cartulina, papel bond, material reciclado. Usa tu creatividad.</p> <p>El plato y jarra elaborados te servirá para la asignación docente, por lo cual, deberás de resguardarlo.</p> <p>4. <b>Elabora</b> un documento con el siguiente formato para su entrega:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Cuidar redacción, coherencia y ortografía</li><li>Formato en letra Arial 11, interlineado 1.15, justificado, hoja blanca sin margen.</li></ul> <p>5. <b>Revisa</b> que el documento contenga la siguiente estructura:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>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)</li><li>Introducción</li><li>Desarrollo: imagen del plato del buen comer y del buen beber</li><li>Conclusión</li><li>Referencias bibliográficas (en formato APA)</li></ul> <p>6. <b>Envía</b> el documento con la siguiente nomenclatura: <b>IND_U3_A2_XXYZ</b>, donde <b>IND</b> corresponde a las siglas de la asignatura, <b>U3</b> es la unidad de conocimiento, <b>A2</b> es el número y tipo de actividad, el cual debes sustituir considerando la actividad que realices, <b>XX</b> son las primeras letras de tu nombre, <b>Y</b> la primera letra de tu apellido paterno y <b>Z</b> la primera letra de tu apellido materno.</p> <p><b>Material de apoyo</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><a href="#">Introducción a la nutrición y dietética</a></li><li>(N.d.-b). Unam.Mx. Retrieved January 23, 2024, from <a href="https://www.personal.unam.mx/Docs/Cendi/jarra-buen-comer.pdf">https://www.personal.unam.mx/Docs/Cendi/jarra-buen-comer.pdf</a></li><li>Procuraduría Federal del Consumidor. (n.d.). La jarra del buen beber. La importancia de mantenerte bien hidratado. Gob.Mx. Retrieved January 23, 2024, from <a href="https://www.gob.mx/profeco/documentos/la-jarra-del-buen-beber-la-importancia-de-mantenerte-bien-hidratado?state=published">https://www.gob.mx/profeco/documentos/la-jarra-del-buen-beber-la-importancia-de-mantenerte-bien-hidratado?state=published</a></li></ul>	<p><b>Criterios de evaluación</b></p> <table><tr><th>Criterio</th><th>Descripción</th><th>Puntaje</th></tr><tr><td rowspan="15">Cuadro comparativo</td><td>Elabora un plato y jarra del buen comer con las siguientes características:</td><td></td></tr><tr><td>El plato del buen comer debe ser interactivo</td><td>15 %</td></tr><tr><td>El plato del buen comer debe estar basado en las guías alimentarias actuales</td><td>10 %</td></tr><tr><td>La dimensión debe ser de 1.5 m x 1.5 m</td><td>5 %</td></tr><tr><td>El plato del buen comer respeta las proporciones establecidas</td><td>5 %</td></tr><tr><td>El plato del buen comer respeta los colores establecidos</td><td>5 %</td></tr><tr><td>El plato del buen comer respeta los segmentos establecidos</td><td>5 %</td></tr><tr><td>La jarra del buen beber debe ser interactiva</td><td>15 %</td></tr><tr><td>La jarra del buen beber debe de estar basada en las guías alimentarias actuales.</td><td>10 %</td></tr><tr><td>La dimensión debe ser de 1.5 m x 1.5 m</td><td>5 %</td></tr><tr><td>La jarra del buen beber respeta las respectivas proporciones establecidas</td><td>5 %</td></tr><tr><td>La jarra del buen beber respeta los colores establecidos</td><td>5 %</td></tr><tr><td>La jarra del buen beber respeta los segmentos establecidos</td><td>5 %</td></tr><tr><td>La fotografía cuenta con una buena iluminación, no sale pixelada</td><td>10 %</td></tr><tr><td><b>Total</b></td><td>100%</td></tr></table> <p><b>Nota importante:</b></p> <p>Esta actividad se sancionará hasta con <b>10 puntos máximo, sobre el promedio total</b>, 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 plato y jarra del buen comer con las siguientes características:		El plato del buen comer debe ser interactivo	15 %	El plato del buen comer debe estar basado en las guías alimentarias actuales	10 %	La dimensión debe ser de 1.5 m x 1.5 m	5 %	El plato del buen comer respeta las proporciones establecidas	5 %	El plato del buen comer respeta los colores establecidos	5 %	El plato del buen comer respeta los segmentos establecidos	5 %	La jarra del buen beber debe ser interactiva	15 %	La jarra del buen beber debe de estar basada en las guías alimentarias actuales.	10 %	La dimensión debe ser de 1.5 m x 1.5 m	5 %	La jarra del buen beber respeta las respectivas proporciones establecidas	5 %	La jarra del buen beber respeta los colores establecidos	5 %	La jarra del buen beber respeta los segmentos establecidos	5 %	La fotografía cuenta con una buena iluminación, no sale pixelada	10 %	<b>Total</b>	100%
Criterio	Descripción	Puntaje																																		
Cuadro comparativo	Elabora un plato y jarra del buen comer con las siguientes características:																																			
	El plato del buen comer debe ser interactivo	15 %																																		
	El plato del buen comer debe estar basado en las guías alimentarias actuales	10 %																																		
	La dimensión debe ser de 1.5 m x 1.5 m	5 %																																		
	El plato del buen comer respeta las proporciones establecidas	5 %																																		
	El plato del buen comer respeta los colores establecidos	5 %																																		
	El plato del buen comer respeta los segmentos establecidos	5 %																																		
	La jarra del buen beber debe ser interactiva	15 %																																		
	La jarra del buen beber debe de estar basada en las guías alimentarias actuales.	10 %																																		
	La dimensión debe ser de 1.5 m x 1.5 m	5 %																																		
	La jarra del buen beber respeta las respectivas proporciones establecidas	5 %																																		
	La jarra del buen beber respeta los colores establecidos	5 %																																		
	La jarra del buen beber respeta los segmentos establecidos	5 %																																		
	La fotografía cuenta con una buena iluminación, no sale pixelada	10 %																																		
	<b>Total</b>	100%																																		
<p><b>Evidencia de aprendizaje. “Raciones y etiqueta de alimentos procesados”</b></p>	<p>La actividad pretende identificar las raciones y etiqueta de alimentos procesados.</p> <p><b>Instrucciones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Lee el material correspondiente a la Unidad 3 y revisa el material de apoyo.</li></ul> <p>1. <b>Elabora</b> dos videos tipo tik tok (puede ser a través de tik tok o cualquier otra plataforma), considera lo siguiente:</p> <p><b>Primer video:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Explica la identificación de porciones con las manos</li><li>Explica la identificación de porciones con tazas y cucharas medidoras</li><li>Explica la identificación de las porciones con réplicas de alimentos</li><li>Explica la identificación de las porciones con lo que marca el libro.</li></ul> <p><b>Segundo video:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Explicar el etiquetado de advertencia</li><li>Explicar la declaración nutrimental</li><li>Explicar las leyendas precautorias del etiquetado</li><li>Explicación para escoger entre un producto y otro</li></ul>	<p><b>Fecha límite de entrega: 22 de marzo de 2024. Hora: 23:59</b></p>																																		

	<p>Recuerda que los videos tipo tik tok tiene la característica de llamar la atención de las personas utilizando música o imágenes y que no duran más allá de 6 minutos.</p> <p>Revisa que el link abra adecuadamente y que el video sea entendible.</p> <p>2. <b>Elabora</b> el documento en el cual entregarás el enlace del video considerando lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Cuidar redacción, coherencia y ortografía</li><li>• Formato en letra Arial 11, interlineado 1.15, justificado, hoja blanca sin margen.</li><li>• Utilizar el formato APA para citar y colocar las referencias.</li></ul> <p>3. <b>Revisa</b> que el documento contenga la siguiente estructura:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 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)</li><li>• Introducción</li><li>• Desarrollo: enlace del video (corroborar que la liga funcione)</li><li>• Conclusión</li><li>• Referencias bibliográficas (en formato APA)</li></ul> <p>4. <b>Envía</b> el documento con la siguiente nomenclatura: <b>IND_U3_EA_XXYZ</b>, donde <b>IND</b> corresponde a las siglas de la asignatura, <b>U3</b> es la unidad de conocimiento, <b>EA</b> es el tipo de actividad, el cual debes sustituir considerando la actividad que realices, <b>XX</b> son las primeras letras de tu nombre, <b>Y</b> la primera letra de tu apellido paterno y <b>Z</b> la primera letra de tu apellido materno.</p> <p><b>Material de apoyo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Introducción a la nutrición y dietética</a></li><li>• Insp, C. [@CINySINSP]. (2020, October 2). Curso avanzado en línea: “NOM-051, Etiquetado de advertencia” Sesión 1 (1 de octubre). Youtube. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=DwEM7ir2d3g&amp;list=PLRUzcRn45bDt5jAZysP7TRO1FKqFbHDZk">https://www.youtube.com/watch?v=DwEM7ir2d3g&amp;list=PLRUzcRn45bDt5jAZysP7TRO1FKqFbHDZk</a></li><li>• Insp, C. [@CINySINSP]. (2020b, October 9). Curso avanzado en línea: “NOM-051, Etiquetado de advertencia” Sesión 2 (08 de octubre). Youtube. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=JmZ7qTtXEHo&amp;list=PLRUzcRn45bDt5jAZysP7TRO1FKqFbHDZk&amp;index=2">https://www.youtube.com/watch?v=JmZ7qTtXEHo&amp;list=PLRUzcRn45bDt5jAZysP7TRO1FKqFbHDZk&amp;index=2</a></li><li>• Insp, C. [@CINySINSP]. (2020c, October 16). Curso avanzado en línea: “NOM-051, Etiquetado de advertencia” Sesión 3 (15 de octubre). Youtube. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZC0DrlokEw8&amp;list=PLRUzcRn45bDt5jAZysP7TRO1FKqFbHDZk&amp;index=3">https://www.youtube.com/watch?v=ZC0DrlokEw8&amp;list=PLRUzcRn45bDt5jAZysP7TRO1FKqFbHDZk&amp;index=3</a></li><li>• Insp, C. [@CINySINSP]. (2020d, October 23). Curso avanzado en línea: “NOM-051, Etiquetado de advertencia” Sesión 4 (22 de octubre). Youtube. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=T_OdgFFyYzQ&amp;list=PLRUzcRn45bDt5jAZysP7TRO1FKqFbHDZk&amp;index=4">https://www.youtube.com/watch?v=T_OdgFFyYzQ&amp;list=PLRUzcRn45bDt5jAZysP7TRO1FKqFbHDZk&amp;index=4</a></li><li>• Insp, C. [@CINySINSP]. (2020e, October 29). Curso avanzado en línea: “NOM-051, Etiquetado de advertencia” Sesión 5 (28 de octubre). Youtube. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GTSzYlpSzpc&amp;list=PLRUzcRn45bDt5jAZysP7TRO1FKqFbHDZk&amp;index=5">https://www.youtube.com/watch?v=GTSzYlpSzpc&amp;list=PLRUzcRn45bDt5jAZysP7TRO1FKqFbHDZk&amp;index=5</a></li><li>• Insp, C. [@CINySINSP]. (2020f, November 6). Curso avanzado en línea: “NOM-051, Etiquetado de advertencia” Sesión 6 (05 de noviembre). Youtube. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=_p1FoJEfnAk&amp;list=PLRUzcRn45bDt5jAZysP7TRO1FKqFbHDZk&amp;index=7">https://www.youtube.com/watch?v=_p1FoJEfnAk&amp;list=PLRUzcRn45bDt5jAZysP7TRO1FKqFbHDZk&amp;index=7</a></li><li>• Insp, C. [@CINySINSP]. (2020g, November 13). Curso avanzado en línea: “NOM-051, Etiquetado de advertencia” Sesión 7 (12 de noviembre). Youtube. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=m1XGCFkutsU&amp;list=PLRUzcRn45bDt5jAZysP7TRO1FKqFbHDZk&amp;index=7">https://www.youtube.com/watch?v=m1XGCFkutsU&amp;list=PLRUzcRn45bDt5jAZysP7TRO1FKqFbHDZk&amp;index=7</a></li><li>• De, P. el 5. de A. (n.d.). SECRETARIA DE ECONOMIA. Gob.Mx. Retrieved January 23, 2024, from <a href="https://www.dof.gob.mx/2020/SEECO/NOM_051.pdf">https://www.dof.gob.mx/2020/SEECO/NOM_051.pdf</a></li></ul>	<table><tr><th colspan="3">Criterios de evaluación</th></tr><tr><th>Criterio</th><th>Descripción</th><th>Puntaje</th></tr><tr><td rowspan="5">Primer video Identificación de porciones</td><td>Elabora dos videos tipo tik tok explicando lo siguiente:</td><td></td></tr><tr><td>Identificación de porciones con las manos</td><td>10 %</td></tr><tr><td>Identificación de porciones con tazas y cucharas medidoras</td><td>10 %</td></tr><tr><td>Identificación de las porciones con réplicas de alimentos</td><td>10 %</td></tr><tr><td>la identificación de las porciones con lo que marca el libro.</td><td>10 %</td></tr><tr><td rowspan="4">Segundo video Etiquetado de alimentos</td><td>Explicación del etiquetado de advertencia</td><td>10 %</td></tr><tr><td>Explicación de la declaración nutrimental</td><td>10 %</td></tr><tr><td>Explicación de las leyendas precautorias del etiquetado</td><td>10 %</td></tr><tr><td>Explicación para escoger entre un producto y otro</td><td>10 %</td></tr><tr><td>Vídeo</td><td>El link del video abre adecuadamente, llama la atención, utiliza imágenes, música, la duración es de máximo 6 minutos.</td><td>10 %</td></tr><tr><td>Total</td><td></td><td>100%</td></tr></table> <p><b>Nota importante:</b></p> <p>Esta actividad se sancionará hasta con <b>10 puntos máximo, sobre el promedio total</b>, 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 de evaluación			Criterio	Descripción	Puntaje	Primer video Identificación de porciones	Elabora dos videos tipo tik tok explicando lo siguiente:		Identificación de porciones con las manos	10 %	Identificación de porciones con tazas y cucharas medidoras	10 %	Identificación de las porciones con réplicas de alimentos	10 %	la identificación de las porciones con lo que marca el libro.	10 %	Segundo video Etiquetado de alimentos	Explicación del etiquetado de advertencia	10 %	Explicación de la declaración nutrimental	10 %	Explicación de las leyendas precautorias del etiquetado	10 %	Explicación para escoger entre un producto y otro	10 %	Vídeo	El link del video abre adecuadamente, llama la atención, utiliza imágenes, música, la duración es de máximo 6 minutos.	10 %	Total		100%
Criterios de evaluación																																		
Criterio	Descripción	Puntaje																																
Primer video Identificación de porciones	Elabora dos videos tipo tik tok explicando lo siguiente:																																	
	Identificación de porciones con las manos	10 %																																
	Identificación de porciones con tazas y cucharas medidoras	10 %																																
	Identificación de las porciones con réplicas de alimentos	10 %																																
	la identificación de las porciones con lo que marca el libro.	10 %																																
Segundo video Etiquetado de alimentos	Explicación del etiquetado de advertencia	10 %																																
	Explicación de la declaración nutrimental	10 %																																
	Explicación de las leyendas precautorias del etiquetado	10 %																																
	Explicación para escoger entre un producto y otro	10 %																																
Vídeo	El link del video abre adecuadamente, llama la atención, utiliza imágenes, música, la duración es de máximo 6 minutos.	10 %																																
Total		100%																																

<div>Autorreflexiones U3</div>	<div>En esta actividad reflexionarás sobre la orientación alimentaria.</div> <div>Instrucciones:</div> <div>1. <b>Elabora</b> un mapa conceptual donde contestes las siguientes preguntas:</div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>¿qué es la orientación alimentaria? Definición con tus propias palabras.</li><li>¿para qué sirve la orientación alimentaria? Objetivo de la orientación alimentaria.</li><li>¿por qué es importante utilizar la guía alimentaria de México?</li><li>¿qué diferencia hay entre la guía alimentaria anterior vs. la actual de México?</li><li>¿por qué es importante que la población conozca sobre las raciones o porciones?</li><li>¿la importancia del etiquetado nutrimental?</li></ul></div> <div>2. <b>Elabora</b> un documento con el siguiente formato para su entrega:</div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>Cuidar redacción, coherencia y ortografía</li><li>Formato en letra Arial 11, interlineado 1.15, justificado, hoja blanca sin margen.</li><li>Utilizar el formato APA para citar y colocar las referencias.</li></ul></div> <div>3. <b>Revisa</b> que el documento contenga la siguiente estructura:</div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>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)</li><li>Introducción</li><li>Desarrollo del mapa conceptual</li><li>Conclusión</li><li>Referencias bibliográficas (en formato APA)</li></ul></div> <div>4. <b>Envía</b> tu documento con la nomenclatura: <b>IND_U3_ATR_XXYZ</b>, donde <b>IND</b> corresponde a las siglas de la asignatura, <b>U3</b> es la unidad de conocimiento, <b>ATR</b> es el tipo de actividad, el cual debes sustituir considerando la actividad que se realices, <b>XX</b> son las primeras letras de tu nombre, <b>Y</b> la primera letra de tu apellido paterno y <b>Z</b> la primera letra de tu apellido materno.</div> <div>Material de apoyo:</div> <div><ul style="list-style-type: none"><li><a href="#">Introducción a la nutrición y dietética</a></li></ul></div>	<div>Fecha límite de entrega: 22 de marzo de 2024. Hora: 23:59</div> <div>Criterios de evaluación</div> <table><tr><th>Criterio</th><th>Descripción</th><th>Puntaje</th></tr><tr><td rowspan="8">Autorreflexión</td><td colspan="2">Realiza un mapa conceptual en donde desgloses:</td></tr><tr><td>Definición de la orientación alimentaria</td><td>10 %</td></tr><tr><td>Objetivo de la orientación alimentaria</td><td>10 %</td></tr><tr><td>Importancia del uso de la guía alimentaria en México</td><td>20 %</td></tr><tr><td>Diferencias entre la guía alimentaria vs. la actual</td><td>20 %</td></tr><tr><td>Importancia de las raciones o porciones para la población</td><td>20 %</td></tr><tr><td>Importancia del etiquetado nutrimental</td><td>20 %</td></tr><tr><td>Total</td><td>100%</td></tr></table> <div>Nota importante:</div> <div>Esta actividad se sancionará hasta con <b>10 puntos máximo, sobre el promedio total</b>, 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>	Criterio	Descripción	Puntaje	Autorreflexión	Realiza un mapa conceptual en donde desgloses:		Definición de la orientación alimentaria	10 %	Objetivo de la orientación alimentaria	10 %	Importancia del uso de la guía alimentaria en México	20 %	Diferencias entre la guía alimentaria vs. la actual	20 %	Importancia de las raciones o porciones para la población	20 %	Importancia del etiquetado nutrimental	20 %	Total	100%
Criterio	Descripción	Puntaje																				
Autorreflexión	Realiza un mapa conceptual en donde desgloses:																					
	Definición de la orientación alimentaria	10 %																				
	Objetivo de la orientación alimentaria	10 %																				
	Importancia del uso de la guía alimentaria en México	20 %																				
	Diferencias entre la guía alimentaria vs. la actual	20 %																				
	Importancia de las raciones o porciones para la población	20 %																				
	Importancia del etiquetado nutrimental	20 %																				
	Total	100%																				
<div>Asignación a cargo del docente</div>	<div>En esta actividad identificaras cómo realizar una orientación alimentaria, que permite integrar lo revisado en las 3 unidades.</div> <div>Instrucciones:</div> <div>1. <b>Elabora</b> un video de orientación alimentaria, en el cual debes de considerar lo siguiente:</div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>Utiliza el plato del buen comer y la jarra del buen beber elaboradas en la actividad 2 de la unidad 3.</li><li>Con base a las guías alimentarias y lo revisado durante todo el módulo, deberás de:<ul style="list-style-type: none"><li>Explicar el plato del buen comer (debe ser el actual)</li><li>Explicar la jarra del buen beber</li></ul></li></ul></div>	<div>Fecha límite de entrega: 22 de marzo de 2024. Hora: 23:59</div>																				



- Explicar las principales recomendaciones que da tanto la NOM 043, NOM 051 y las guías alimentarias de 2023 en México.
  - El video no debe de pasar de los 10 minutos
  - Colócate en un espacio bien iluminado y en donde se pueda ver el material y apreciar adecuadamente tu explicación (es decir, debes de verte en el video)
  - Realiza un documento en donde puedas pegar el enlace del video (súbelo a alguna plataforma que permita su reproducción y que permita el acceso al público en general)
  - Revisa que el link abra adecuadamente.
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.
  - Utilizar el formato APA para citar y colocar las referencias.
3. **Revisa** que el documento 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: enlace del video (debe redirigir o abrir adecuadamente)
  - Conclusión
  - Referencias bibliográficas (en formato APA)
4. **Envía** tu documento con la nomenclatura: **IND\_U3\_AD\_XXYZ**, donde **IND** corresponde a las siglas de la asignatura, **U3** es la unidad de conocimiento, **AD** 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.

**Material de apoyo:**

- Introducción a la nutrición y dietética

## Criterios de evaluación

Criterio	Descripción	Puntaje
Orientación alimentaria	Realiza un video donde: Utilices el plato del buen comer y la jarra del buen beber elaboradas en la actividad 2 de la unidad 3.	10
	Expliques el plato del buen comer (debe ser el actual)	20
	Expliques la jarra del buen beber	20
	Expliques las principales recomendaciones que da tanto la NOM 043, NOM 051 y las guías alimentarias de 2023 en México.	30
	El link abre adecuadamente	5
	El video no sobrepasa los 10 minutos	5
	El video se desarrolló en un espacio iluminado, se aprecia el material, se puede visualizar al estudiante, así como su respectiva explicación.	10
	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.