



<div><div><div>EDUCACIÓN</div><div>SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA</div></div><div><div>UnADM</div><div>UNIVERSIDAD ABIERTA A DISTANCIA DE MÉXICO</div></div></div> <div>Planificación</div> <div>Licenciatura: NUTRICIÓN APLICADA</div> <div>Asignatura: CÁLCULO DIETÉTICO DEL INDIVIDUO SANO</div>																																																				
<div>Competencia general de la asignatura:</div> <div>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.</div>																																																				
Unidad 1. Introducción al cálculo dietético																																																				
<div>Competencia específica:</div> <div>Calcula el requerimiento energético de un individuo a partir de los gastos energéticos por metabolismo, actividad física y efecto térmico de los alimentos para mantener el balance energético.</div>																																																				
<div>Logros:</div> <div><ul style="list-style-type: none">Reconoce los principios del cálculo dietético.Analiza la obtención del gasto energético basal y en reposo.Obtiene el requerimiento energético de un individuo sano.</div>																																																				
Contenido	<div>1.1 Definición de cálculo energético.</div> <div>1.2 Principios para el cálculo dietético.</div> <div>1.2.1 Los alimentos como fuente de energía.</div> <div>1.2.2 Balance energético.</div> <div>1.3 Necesidades energéticas del organismo.</div> <div>1.3.1 Gasto energético por metabolismo basal.</div> <div>1.3.2 Factores que afectan el gasto metabólico.</div> <div>1.3.3 Fórmulas predictivas para calcular gasto metabólico.</div> <div>1.3.4 Gasto energético por actividad física.</div> <div>1.3.5 Gasto energético por digestión, absorción y metabolismo de los alimentos.</div> <div>1.3.6 Cálculo del requerimiento energético.</div> <div>1.3.7 Caso.</div>																																																			
Secuencia del trabajo	<div>1. Leer contenido de Unidad 1.</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 U1.</div>																																																			
ACTIVIDADES	INDICACIONES y RECURSOS DE APOYO	CRITERIOS DE EVALUACIÓN																																																		
Actividad 1. Foro. “Balance energético”	<div>La finalidad de la actividad es conocer sobre los principios del cálculo dietético.</div> <div>Indicaciones:</div> <div>Primer momento</div> <div><div>1. Revisa el material disponible en plataforma de la Unidad 1 y consulta otros materiales de apoyo en la red, artículos o libros para realizar la siguiente actividad.</div><div>2. Ingresa y participa en el foro de manera clara y desarrolla los siguientes puntos:</div><div><ul style="list-style-type: none">¿Qué es el cálculo dietético?¿Qué es el requerimiento energético, también conocido como Gasto Energético Total y cuáles son sus componentes?Describe a qué hacen referencia cada uno de los componentes del Requerimiento Energético.¿Cuál es la importancia del balance energético como principio para el cálculo dietético?¿Cuántos tipos de balance energético existen? Explica de forma breve cada uno de ellos.Elige un factor que afecte el Gasto Metabólico Basal y explica cómo afecta este facto al GEB.</div><div>Integra referencias bibliográficas en formato APA, y aplica reglas de redacción, gramaticales y ortográficas.</div><div>Segundo momento</div><div><div>3. 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.</div><div>Incluye</div><div><div>✓ Saludo inicial.</div><div>✓ Aportación.</div><div>✓ Despedida.</div></div><div>Integra referencias bibliográficas en formato APA, y aplica reglas de redacción, gramaticales y ortográficas.</div></div></div>	<div>Fecha límite de entrega: 20 de julio.</div> <div>Criterios de evaluación</div> <table><tr><th colspan="2">Criterios</th><th>Descripción</th><th>Puntaje</th></tr><tr><td colspan="4">Participó en foro: 80 puntos</td></tr><tr><td rowspan="4">Desarrolló los puntos.</td><td colspan="2">Qué es el cálculo dietético.</td><td>13.34</td></tr><tr><td colspan="2">Qué es el requerimiento energético, también conocido como Gasto Energético Total y cuáles son sus componentes.</td><td>13.34</td></tr><tr><td colspan="2">Describe a qué hacen referencia cada uno de los componentes del Requerimiento Energético.</td><td>13.34</td></tr><tr><td colspan="2">Cuál es la importancia del balance energético como principio para el cálculo dietético.</td><td>13.34</td></tr><tr><td></td><td colspan="2">¿Cuántos tipos de balance energético existen? Explica de forma breve cada uno de ellos.</td><td>13.34</td></tr><tr><td></td><td colspan="2">Elige un factor que afecte el Gasto Metabólico Basal y explica cómo afecta este facto al GEB.</td><td>13.34</td></tr><tr><td colspan="4">Retroalimentó dos aportaciones de tus compañeros; complementala expresando y argumentando tu postura personal sobre tal aportación: 20 puntos</td></tr><tr><td rowspan="4">Calidad de la retroalimentación.</td><td colspan="2">Saludo inicial, aportación y despedida.</td><td>3</td></tr><tr><td colspan="2">Aporta información nueva y puntos a reflexionar.</td><td>10</td></tr><tr><td colspan="2">Resalta los puntos positivos de la participación a retroalimentar.</td><td>4</td></tr><tr><td colspan="2">Con participaciones claras, muestra apertura a nuevos comentarios, evita prejuicios y es asertivo(a).</td><td>3</td></tr><tr><td colspan="2">Total</td><td colspan="2">100</td></tr></table> <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>	Criterios		Descripción	Puntaje	Participó en foro: 80 puntos				Desarrolló los puntos.	Qué es el cálculo dietético.		13.34	Qué es el requerimiento energético, también conocido como Gasto Energético Total y cuáles son sus componentes.		13.34	Describe a qué hacen referencia cada uno de los componentes del Requerimiento Energético.		13.34	Cuál es la importancia del balance energético como principio para el cálculo dietético.		13.34		¿Cuántos tipos de balance energético existen? Explica de forma breve cada uno de ellos.		13.34		Elige un factor que afecte el Gasto Metabólico Basal y explica cómo afecta este facto al GEB.		13.34	Retroalimentó dos aportaciones de tus compañeros; complementala expresando y argumentando tu postura personal sobre tal aportación: 20 puntos				Calidad de la retroalimentación.	Saludo inicial, aportación y despedida.		3	Aporta información nueva y puntos a reflexionar.		10	Resalta los puntos positivos de la participación a retroalimentar.		4	Con participaciones claras, muestra apertura a nuevos comentarios, evita prejuicios y es asertivo(a).		3	Total		100	
Criterios		Descripción	Puntaje																																																	
Participó en foro: 80 puntos																																																				
Desarrolló los puntos.	Qué es el cálculo dietético.		13.34																																																	
	Qué es el requerimiento energético, también conocido como Gasto Energético Total y cuáles son sus componentes.		13.34																																																	
	Describe a qué hacen referencia cada uno de los componentes del Requerimiento Energético.		13.34																																																	
	Cuál es la importancia del balance energético como principio para el cálculo dietético.		13.34																																																	
	¿Cuántos tipos de balance energético existen? Explica de forma breve cada uno de ellos.		13.34																																																	
	Elige un factor que afecte el Gasto Metabólico Basal y explica cómo afecta este facto al GEB.		13.34																																																	
Retroalimentó dos aportaciones de tus compañeros; complementala expresando y argumentando tu postura personal sobre tal aportación: 20 puntos																																																				
Calidad de la retroalimentación.	Saludo inicial, aportación y despedida.		3																																																	
	Aporta información nueva y puntos a reflexionar.		10																																																	
	Resalta los puntos positivos de la participación a retroalimentar.		4																																																	
	Con participaciones claras, muestra apertura a nuevos comentarios, evita prejuicios y es asertivo(a).		3																																																	
Total		100																																																		

	<p>Consideraciones:</p> <ul style="list-style-type: none">• Utiliza un lenguaje claro, ordenado y respetuoso.• Participa oportunamente en las discusiones cuidando que tus intervenciones se relacionen directamente con el tema de discusión.• Cuida la coherencia con las aportaciones de los otros compañeros. <p>Seguimiento de la línea de discusión.</p> <ul style="list-style-type: none">• Aporta nuevas ideas a la discusión y establece conexiones con profundidad y detalle, para que tus intervenciones se encuentren relacionadas con las ideas expuestas previamente. <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 la cantidad y en cada intervención profundiza en el tema de discusión. <p>Material de apoyo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Prevenciondesalud01. (2011) Factores que afectan el metabolismo basal (nutrición y salud) [Video]. Disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=GROoGCQSQdY• Ascencio, P.C. (2011). Elementos fundamentales en el cálculo de dietas. México: Manual Moderno.• Barquera, S., Campirano, F., Barquera-Fernández, S. (2006). Evaluación del gasto energético basal. En: Barquera, S., Tolentino, L., Dommarco, J.R., Eds. Sobrepeso y obesidad: epidemiología, evaluación y tratamiento. Cuernavaca: INSP.• Pérez, A.A. (2012). Capítulo 3. Cálculo de energía. En: Pale-Montero, L.E. y BuenAbad L.L. Eds. Cálculo dietético en salud y enfermedad. México: Intersistemas.																				
<p>Actividad 2.</p> <p>Tarea.</p> <p>“Formulario”</p>	<p>Esta actividad tiene la finalidad de conocer y analizar las fórmulas predictivas para el gasto energético basal y en reposo.</p> <p>Indicaciones:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Investiga en fuentes confiables las diversas fórmulas predictivas para el gasto energético basal y en reposo.2. Elabora un formulario usando el formato que encontrarás en el siguiente link: https://docs.google.com/document/d/1JtWS7lwOfSXuW4kkgbxh-f6reFuCcPTP/edit?usp=sharing&ouid=106850671107349183406&rtpof=true&sd=true , este formato también lo encontrarás en la sección de Avisos Importante para que lo descargues. <p>Este formulario será una herramienta práctica de consulta que te permita identificar de manera organizada las fórmulas predictivas para el gasto energético basal y en reposo, y describirlas.</p> <p>Estructura y Formato del documento 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. <p>El documento debe presentar la información organizada de la siguiente forma:</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 estudiante, matrícula y fecha en que se entrega la actividad).• Introducción.• Desarrollo.• Conclusión.• Referencias bibliográficas (en formato APA). <ol style="list-style-type: none">3. Envía el documento con la siguiente nomenclatura: CDI_U1_A2_XXYZ, donde CDI corresponde a las siglas de la asignatura, U1 es la unidad de conocimiento, A2 es el	<p>Fecha límite de entrega: 25 de julio</p> <p>Criterios de evaluación</p> <table><thead><tr><th>Criterio</th><th>Descripción</th><th>Puntaje</th></tr></thead><tbody><tr><td colspan="3">Elaboró formulario: 100 puntos</td></tr><tr><td rowspan="2">Gasto energético basal.</td><td>Agregó formulas predictivas para el gasto energético basal.</td><td>20</td></tr><tr><td>Descripción de la formula: Autor, año, Qué estima cada fórmula (GEB o GER), Cómo se diseñó la fórmula, recomendaciones de uso y variables individuales que requiere.</td><td>30</td></tr><tr><td rowspan="2">Gasto energético en reposo.</td><td>Agregó formulas predictivas para el gasto energético basal.</td><td>20</td></tr><tr><td>Descripción de la formula: Descripción de la formula: Autor, año, Qué estima cada fórmula (GEB o GER), Cómo se diseñó la fórmula, recomendaciones de uso y variables individuales que requiere.</td><td>30</td></tr><tr><td>Total</td><td colspan="2">100%</td></tr></tbody></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	Elaboró formulario: 100 puntos			Gasto energético basal.	Agregó formulas predictivas para el gasto energético basal.	20	Descripción de la formula: Autor, año, Qué estima cada fórmula (GEB o GER), Cómo se diseñó la fórmula, recomendaciones de uso y variables individuales que requiere.	30	Gasto energético en reposo.	Agregó formulas predictivas para el gasto energético basal.	20	Descripción de la formula: Descripción de la formula: Autor, año, Qué estima cada fórmula (GEB o GER), Cómo se diseñó la fórmula, recomendaciones de uso y variables individuales que requiere.	30	Total	100%	
Criterio	Descripción	Puntaje																			
Elaboró formulario: 100 puntos																					
Gasto energético basal.	Agregó formulas predictivas para el gasto energético basal.	20																			
	Descripción de la formula: Autor, año, Qué estima cada fórmula (GEB o GER), Cómo se diseñó la fórmula, recomendaciones de uso y variables individuales que requiere.	30																			
Gasto energético en reposo.	Agregó formulas predictivas para el gasto energético basal.	20																			
	Descripción de la formula: Descripción de la formula: Autor, año, Qué estima cada fórmula (GEB o GER), Cómo se diseñó la fórmula, recomendaciones de uso y variables individuales que requiere.	30																			
Total	100%																				

	<p>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>																																					
<p>Evidencia de aprendizaje. “Requerimiento energético total”</p>	<p>Esta actividad tiene la finalidad de conocer cómo se obtiene el requerimiento energético de un individuo sano.</p> <p>Indicaciones:</p> <ol style="list-style-type: none">Resuelve los siguientes casos, para obtener el <i>requerimiento energético</i>, a partir de:<ol style="list-style-type: none">Análisis de las características de cada paciente.Cálculo y suma de los gastos energéticos por metabolismo (basal o en reposo).Actividad física.Efecto térmico de los alimentos. <div><p>CASO 1: Fernando Hernández, 25 años, mide 170 cm de estatura y pesa 80 KG, es estudiante de medicina y pasa la mitad del día sentado tomando clases y un par de horas de pie en el laboratorio de Anatomía, usa transporte público, pero en general, no realiza ningún deporte por falta de tiempo.</p></div> <div><p>CASO 2: Samanta Pérez, 35 años, mide 150 cm de estatura y pesa 53 Kg, trabaja como representante médica y al día pasa entre 8 y 10 horas conduciendo un auto, pero una vez que se termina su jornada laboral, nada una hora todas las noches.</p></div> <div><p>CASO 3: Contemplando como ejemplo los casos anteriores, Desarrolla tu propio caso usando tus datos personales.</p></div> <p>Estructura y Formato del documento 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. <p>El documento debe presentar la información organizada de la siguiente forma:</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 estudiante, matrícula y fecha en que se entrega la actividad).Introducción.Desarrollo.Conclusión.Referencias bibliográficas (en formato APA). <ol style="list-style-type: none">Envía el documento con la siguiente nomenclatura: CDI_U1_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>Material de apoyo: Uso del formulario de tu actividad anterior.</p>	<p>Fecha límite de entrega: 29 de julio</p> <p>Criterios de evaluación</p> <table><tr><th>Criterio</th><th>Descripción</th><th>Puntaje</th></tr><tr><td colspan="3">Resolvió cada uno de los casos indicados para obtener el requerimiento energético, con base en las características particulares y uso de fórmulas: 100 puntos</td></tr><tr><td rowspan="4">Caso 1.</td><td>Análisis de las características de cada paciente.</td><td>5</td></tr><tr><td>Cálculo y suma de los gastos energéticos por metabolismo (basal o en reposo).</td><td>10</td></tr><tr><td>Actividad física.</td><td>5</td></tr><tr><td>Efecto térmico de los alimentos.</td><td>5</td></tr><tr><td rowspan="4">Caso 2.</td><td>Análisis de las características de cada paciente.</td><td>5</td></tr><tr><td>Cálculo y suma de los gastos energéticos por metabolismo (basal o en reposo).</td><td>10</td></tr><tr><td>Actividad física.</td><td>5</td></tr><tr><td>Efecto térmico de los alimentos.</td><td>5</td></tr><tr><td rowspan="4">Caso 3.</td><td>Análisis de las características de cada paciente.</td><td>10</td></tr><tr><td>Cálculo y suma de los gastos energéticos por metabolismo (basal o en reposo).</td><td>20</td></tr><tr><td>Actividad física.</td><td>10</td></tr><tr><td>Efecto térmico de los alimentos.</td><td>10</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>	Criterio	Descripción	Puntaje	Resolvió cada uno de los casos indicados para obtener el requerimiento energético, con base en las características particulares y uso de fórmulas: 100 puntos			Caso 1.	Análisis de las características de cada paciente.	5	Cálculo y suma de los gastos energéticos por metabolismo (basal o en reposo).	10	Actividad física.	5	Efecto térmico de los alimentos.	5	Caso 2.	Análisis de las características de cada paciente.	5	Cálculo y suma de los gastos energéticos por metabolismo (basal o en reposo).	10	Actividad física.	5	Efecto térmico de los alimentos.	5	Caso 3.	Análisis de las características de cada paciente.	10	Cálculo y suma de los gastos energéticos por metabolismo (basal o en reposo).	20	Actividad física.	10	Efecto térmico de los alimentos.	10	Total		100
Criterio	Descripción	Puntaje																																				
Resolvió cada uno de los casos indicados para obtener el requerimiento energético, con base en las características particulares y uso de fórmulas: 100 puntos																																						
Caso 1.	Análisis de las características de cada paciente.	5																																				
	Cálculo y suma de los gastos energéticos por metabolismo (basal o en reposo).	10																																				
	Actividad física.	5																																				
	Efecto térmico de los alimentos.	5																																				
Caso 2.	Análisis de las características de cada paciente.	5																																				
	Cálculo y suma de los gastos energéticos por metabolismo (basal o en reposo).	10																																				
	Actividad física.	5																																				
	Efecto térmico de los alimentos.	5																																				
Caso 3.	Análisis de las características de cada paciente.	10																																				
	Cálculo y suma de los gastos energéticos por metabolismo (basal o en reposo).	20																																				
	Actividad física.	10																																				
	Efecto térmico de los alimentos.	10																																				
Total		100																																				
<p>Autorreflexiones U1</p>	<p>Esta actividad tiene la finalidad de reflexionar sobre el cálculo dietético para obtener las necesidades de energía de un individuo.</p> <p>Indicaciones:</p> <ol style="list-style-type: none">Reflexiona acerca de la aplicación del cálculo dietético para obtener las necesidades de energía de un individuo y argumenta tu reflexión en un párrafo de 30 renglones.Elabora un documento con el siguiente formato para su entrega:<ul style="list-style-type: none">Cuidar redacción, coherencia y ortografía.	<p>Fecha límite de entrega: 3 de agosto</p> <p>Criterios de evaluación</p> <table><tr><th>Criterio</th><th>Descripción</th><th>Puntaje</th></tr><tr><td rowspan="2">Autorre flexión.</td><td>Reflexiona acerca de la aplicación del cálculo dietético para obtener las necesidades de energía de un individuo.</td><td>80</td></tr><tr><td>Argumenta tu reflexión en un documento en un párrafo de 30 renglones.</td><td>20</td></tr><tr><td>Total</td><td></td><td>100</td></tr></table> <p>Nota importante:</p>	Criterio	Descripción	Puntaje	Autorre flexión.	Reflexiona acerca de la aplicación del cálculo dietético para obtener las necesidades de energía de un individuo.	80	Argumenta tu reflexión en un documento en un párrafo de 30 renglones .	20	Total		100																									
Criterio	Descripción	Puntaje																																				
Autorre flexión.	Reflexiona acerca de la aplicación del cálculo dietético para obtener las necesidades de energía de un individuo.	80																																				
	Argumenta tu reflexión en un documento en un párrafo de 30 renglones .	20																																				
Total		100																																				

	<ul style="list-style-type: none">• Formato en letra Arial 11, interlineado 1.15, justificado, hoja blanca sin margen. <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 (reflexión acerca del cálculo dietético para obtener las necesidades de energía de un individuo).• Conclusión.• Referencias bibliográficas (en formato APA). <p>4. Envía el documento con la siguiente nomenclatura: CDI_UI_ATR_XXYZ, donde CDI corresponde a las siglas de la asignatura, UI 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>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>
--	--	--