



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE
CHIHUAHUA

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA
CULTURA FÍSICA**

NUTRICIÓN BÁSICA

M.C. María de Jesús Muñoz Daw
Dra. Zuliana Paola Benítez Hernández
M.C. Jesús Alfredo Sáenz Carrasco
M.C. Ever Espino González

DES:	Salud
Programa Educativo:	Licenciatura en Motricidad Humana
Área de formación:	Profesional
Clave de la materia:	MH307
Semestre:	Tercero
Área en el plan de estudios	Salud
Créditos	6
Total de horas por Semana	4
<i>Teoría:</i>	44
<i>Práctica:</i>	0
<i>Taller:</i>	10
<i>Laboratorio:</i>	10
<i>Prácticas Complementarias:</i>	16
<i>Trabajo Independiente:</i>	16
Total de horas semestre:	64
Fecha de actualización:	Agosto 2017
Materia(s) Prerrequisito	

Propósito del curso:

Al finalizar el curso el estudiante aplicará elementos teórico-prácticos para promover estilos de alimentación saludables en población en riesgo, con el fin de mejorar su calidad de vida.

COMPETENCIAS (Tipo y Nombre)	OBJETOS DE APRENDIZAJE (Temas y Subtemas)	DOMINIOS (Resultados de Aprendizaje)
Profesionales: 8. Elementos conceptuales básicos. Integra la conceptualización de los elementos básicos del área de la salud e identifica su interacción para valorar y respetar en el trabajo interdisciplinario el papel de cada disciplina. 7. Cultura en salud. Desarrolla una cultura en salud adoptando estilos de vida saludable, interpreta los componentes del sistema y de la situación de salud prevaliente, coadyuvando en el mejoramiento de la calidad de vida humana.	1. Generalidades y Conceptos 1.1 Conceptos de nutrición, alimentación, estado nutricional, entre otros. 1.2 Enfoque Epidemiológico del estado de nutrición de la población a nivel nacional e internacional. 1.3 Mediciones antropométricas básicas, IMC, ICC.	8.2 Explica conceptualmente a la persona como su centro de atención desde las perspectivas: biológica, psicológica y social. 7.1 Identifica las características del sistema nacional de salud y de los modelos de atención en salud. 7.2 Describe necesidades, problemas, expectativas, creencias y valores de salud de la sociedad.

Jesús Sáenz

[Signature]

[Signature]

F.C.C.F. 2017

Profesionales: 7. Cultura en salud. 8. Elementos Conceptuales básicos	2. Leyes de la alimentación 2.1 Suficiente, equilibrada, completa, adecuada, variada e inocua.	7.4 Promueve el mejoramiento de la calidad de vida humana atendiendo a indicadores de bienestar establecidos. 8.1 Explica conceptualmente los componentes básicos en el área de la salud.
Básicas: 1. Comunicación. Utiliza diversos lenguajes y fuentes de información para comunicarse efectivamente acorde a la situación y al contexto comunicativo. 5. Trabajo en grupo y liderazgo. Profesionales 7. Cultura en salud. 8. Elementos conceptuales básicos.	3. Nutrición básica: 3.1 Nutrimientos: Proteínas, lípidos, carbohidratos, vitaminas y minerales. Clasificación, fuentes, funciones y recomendaciones.  FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA SECRETARÍA ACADÉMICA	1.7 Analiza críticamente la información de diversas fuentes, respetando los derechos de autor. 5.3 Interactúa con diversas personas que muestran características y formas de pensar diferentes, privilegiando el dialogo en la solución de conflictos. 7.2 Describe necesidades, problemas, expectativas, creencias y valores de salud de la sociedad. 8.5 Relaciona los elementos salud y enfermedad con la persona y su ambiente.
Básicas 1. Comunicación. 5. Trabajo en grupo y liderazgo. Específicas 14. Enfoque biomédico. Valora integralmente del proceso salud enfermedad como sustento en la práctica de la actividad física sostenible en base a las características fisiológicas y bioquímicas de los grupos de riesgo.	4. Sistema Mexicano de alimentos Equivalentes: 4.1 Tamaño de raciones Nutrimientos de los equivalentes 4.2 Recordatorio de 24 horas. Análisis de dietas. Lectura de etiquetas.	1.3. Manifiesta habilidades de lectura e interpretación de textos con un enfoque crítico. 5.2 Participa en la elaboración y ejecución de planes y proyectos mediante procesos de colaboración y trabajo en equipo. 5.6 Desarrolla una cultura de trabajo grupal hacia el logro de una meta común. 14.8 Promueve una sana nutrición y alimentación que coadyuve a mejorar la calidad de vida de los grupos de riesgo.
Profesionales 8. Elementos conceptuales básicos. Básicas 4. Solución de problemas. Contribuye a la solución de problemas del contexto con compromiso ético; empleando el pensamiento crítico y complejo, en un marco de	5. Gasto energético: 5.1 Metabolismo basal, gasto por actividad física, utilización del sistema de METs, evaluación del gasto energético total y la clasificación de los índices de salud en relación a la actividad física.	8.1 Explica conceptualmente los componentes básicos en el área de la salud. 8.5 Relaciona los elementos salud y enfermedad con la persona y su ambiente. 4.6 Utiliza y promueve el empleo de diferentes métodos y/o estrategias que permitan establecer alternativas de solución de problemas mediante procesos de colaboración.

Jesús Sáenz

[Signature]

[Signature]

[Signature]

F.C.C.F. 2017

trabajo colaborativo. 6. Información digital Opera con responsabilidad social y ética: herramientas, equipos informáticos, recursos digitales; para localizar, evaluar y transformar la información, que contribuyan al logro de metas personales, sociales, ocupacionales y educativas.	 FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA SECRETARÍA ACADÉMICA	6.4 Maneja recursos documentales y electrónicos que apoyan a la comunicación y la búsqueda de la información. Considerando las nuevas tecnologías disponibles
Básicas 4. Solución de problemas. 5. Trabajo en grupo y liderazgo. Específicas 14. Enfoque biomédico	6. Alimentación en casos especiales: 6.1 Cuidados que requieren de la alimentación y la actividad física personas con síndrome metabólico.	4.2 Analiza críticamente los diferentes componentes de un problema y sus interrelaciones considerando el contexto local, nacional e internacional. 5.2 Participación en la elaboración y ejecución de planes y proyectos mediante procesos de colaboración y trabajo en equipo. 5.1 Identifica habilidades pertinentes para el emprendimiento considerando las metas personales y de grupo. 14.8 Promueve una sana nutrición y alimentación que coadyuve a mejorar la calidad de vida de los grupos de riesgo.

OBJETOS DE APRENDIZAJE (Temas y subtemas)	METODOLOGÍA (Estrategias Didácticas))	EVIDENCIAS DE DESEMPEÑO (Por objeto de aprendizaje)
1. Generalidades y Conceptos 1.1 Conceptos de nutrición, alimentación, estado nutrimental, entre otros. 1.2 Enfoque Epidemiológico del estado de nutrición de la población a nivel nacional e internacional. 1.3 Mediciones antropométricas básicas, IMC, ICC.	Exposición del maestro. Mapa conceptual elaborado por el alumno. Lectura y reflexión escrita. Discusión grupal. Taller. Trabajo individual.	1.1 Elaboración de una mapa conceptual incluyendo la elación que existe entre cada uno de los conceptos revisados (ver anexo 1). 1.2 Reflexión de una lectura acerca de la situación del estado epidemiológico nutrimental, según la ENSANUT 2012 y otras instituciones como la OMS y la FAO a nivel internacional (ver anexo 2). 1.3 Entrega de un reporte de mediciones antropométricas básicas y 5 cálculos del IMC, ICC, % grasa corporal (ver anexo 3).
2. Leyes de la alimentación 2.1 Suficiente, equilibrada, completa, adecuada, variada e inocua	Exposición del maestro Análisis y discusión grupal. Trabajo individual.	2.1 Entrega del diseño de 7 menús que cumplan con las leyes de la alimentación, presentarlo en cuadro en su cuaderno, con 5 comidas al día (3 comidas y 2 colaciones), de los 7 días de la semana y atendiendo a las restricciones acordadas en clase.

Jesús Sáenz

[Handwritten signature]

[Handwritten signature]

[Handwritten signature]

F.C.C.F. 2017

3. Nutrición básica: 3.1 Nutrientes: Proteínas, lípidos, carbohidratos, vitaminas y minerales. Clasificación, fuentes, funciones y recomendaciones.	Búsqueda de información en internet y fuentes bibliográficas. Exposición del alumno Lluvia de ideas Cuadro sinóptico elaborado por el alumno. Reflexión de material digital (videos).  FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA SECRETARÍA ACADÉMICA	3.1 Interpretación y síntesis de lecturas referente a los macronutrientes, entrega escrita en su cuaderno. Diapositivas y material didáctico de acuerdo a la exposición. Forma: Presentación en power point o similar. Máximo de 7 líneas por diapositiva. El fondo que haga contraste con la letra. Contenga imágenes y diagramas. Letra visible y legible (ver anexo 4). Elaboración y entrega de un cuadro sinóptico especificando del lado izquierdo el nombre de las vitaminas con su nombre científico, del lado derecho en cada columna escribir las funciones, fuentes alimentarias, deficiencias, exceso y requerimientos nutrimentales, igualmente para los minerales. Evidencia escrita de la interpretación del material audiovisual, según el acuerdo establecido en el salón de clases.
4. Sistema Mexicano de alimentos Equivalentes: 4.1 Tamaño de raciones Nutrientes de los equivalentes 4.2 Recordatorio de 24 horas. Análisis de dietas. Lectura de etiquetas.	Lectura individual. Mesa de discusión Trabajo en equipo. Taller. Análisis de casos.	Resumen de la lectura del SMAE. 4.1 Catálogo fotográfico de equivalentes de los alimentos mexicanos. (Clasifica por grupos de alimentos y presenta fotografías con imágenes nítidas de las porciones exactas de alimentos, indicando el contenido calórico de proteínas, carbohidratos y lípidos) (Ver anexo 8). Reporte escritos del análisis de 10 dietas utilizando el recordatorio de 24 h. Entregados en los formatos establecidos (ver anexo 5). 4.2 Reporte escrito del análisis de 10 etiquetas nutrimentales. Entregados en el cuaderno de acuerdo a las especificaciones establecidas (ver anexo 6).
5. Gasto energético: 5.1 Metabolismo basal, gasto por actividad física, utilización del sistema de METs, evaluación del gasto energético total y la clasificación de los índices de salud en relación a la actividad física.	Exposición del maestro. Trabajo independiente. Análisis de casos. Utilización de programas computacionales.	5.1 Entrega de reporte de los análisis de gasto energético total de sus compañeros (ver anexo 7). Elaboración de un programa en EXCEL para el análisis de dietas y diseño de guías alimentarias. Entrega de reporte de 5 casos con la determinación del GET, de acuerdo a las especificaciones y formatos (ver anexo 7).

Jesús Sáenz

[Handwritten signature]

[Handwritten signature]

[Handwritten signature]

F.C.C.F. 2017

6. Alimentación en casos especiales: 6.1 Cuidados que requieren de la alimentación y la actividad física personas con síndrome metabólico.	Análisis de casos. Trabajo en equipo. Proyecto sobre la presentación de platillos saludables.  FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA SECRETARÍA ACADÉMICA	6.1 Reporte escrito del Síndrome Metabólico, los cuidados que requieren las personas en relación a la alimentación y recomendaciones de actividad física para personas con síndrome metabólico (ver anexo 2). Presentación de platillos saludables. Receta del platillo. Forma: Hoja tamaño carta, Arial 12, justificado, interlineado 1.15. Título y subtítulos resaltados en negrita. Fotografía nítida y a color del platillo. Fondo: Ingredientes, porciones, modo de preparación, tabla de información nutrimental (Kcal, Gramos de proteínas, lípidos e hidratos de carbono) (ver anexo 9).
---	--	---

FUENTES DE INFORMACIÓN (Bibliografía, direcciones electrónicas)	EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES (Criterios e instrumentos)
Ainsworth, B. E., Haskell, W. L., Herrmann, S. D., Meckes, N., Bassett, D. J., Tudor-Locke, C., . . . A.S, L. (2011). Compendium of Physical Activities: a second update of codes and MET values. <i>Med Sci Sports Exerc</i>, 43(8), 1575-1581. doi: 10.1249/MSS.0b013e31821ece12. Muñoz Daw, M. J. (2016). <i>Manual: Reglamento de Uso para el Laboratorio de Nutrición</i>. Chihuahua: FCCF. Pérez Lizaur, A. B., Palacios González, B., Castro Becerra, A. L., & Flores Galicia, I. (2014). <i>Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes</i> (4 ed.). México: Fomento de Nutrición y Salud. A.C. Kaufer Horwitz, M., Pérez Lizaur, A. B., & Arroyo, P. (2015). <i>Nutriología Médica</i> (4 ed.). México, D.F: Médica Panamericana y Fundación Mexicana para la Salud. Gutiérrez, J. P., Rivera-Dommarco, J., Shamah-Levy, T., Villalpando-Hernández, S., Franco, A., Cuevas-Nasu, L., . . . Hernández-Ávila, M. (2012). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012. Resultados Nacionales. Cuernavaca, México. <i>Instituto Nacional de Salud Pública (MX) 2012</i>. Mathews, C. K., Van Holde, K. E., & Ahern, K. G. (2013). <i>Bioquímica</i> (Quinta ed.). Madrid, España: Pearson-Addison Wesley. Toporek, M. (2010). <i>Bioquímica</i> (8 ed.): Mc GrawHill-Interamericana. EN LÍNEA Mahan, L. K., Escott-Stump, S., & Raymond, J. L. (2013). <i>Krause Dietoterapia</i>. (13ª ed). Elsevier. Retrieved from http://www.circulomedicodezarate.org/e-books/Krause-	Conceptual - Conocimientos teóricos Examen parcial 40% Procedimental - Exposiciones, trabajos, tareas, elaboración de proyectos. 40% Actitudinal Demuestre: - Respeto y tolerancia hacia el maestro y a sus compañeros. - Uniforme completo. - Puntualidad. - Pulcritud. - Atiende y presta atención en la clase. - Uso de teléfono celular únicamente en caso de emergencia (solo fuera del salón de clase). 20% Parcial 1: 10% Mapa conceptual 15% Ensayo de epidemiología del estado de nutrición 15% Reporte de mediciones antropométricas 15% Quiz 10% Actitudes de participación de calidad y puntualidad. 35% Examen parcial 1 escrito Parcial 2: 20% Exposición y entrega de diapositivas. 20% Quiz de vitaminas y minerales. 15% Reporte y análisis de 10 dietas. 15% Reporte de 10 etiquetas nutrimentales.

Jesús Sáenz

Apuntes

[Firma]

[Firma]

F.C.C.F. 2017

Dietoterapia-13ed.pdf

Servín Rodas, M. C. (2013). *Nutrición Básica y Aplicada*.
Universidad Autónoma de México. SuayEd y enfermería.

Retrieved from:

<http://www.eneo.unam.mx/publicaciones/publicaciones/ENEO-UNAM-NutricionBasicayAplicada.pdf>

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTARIA

Bourgers, H., Casanueva, E., & Rosado, J. L. (2008). *Recomendaciones de Ingestión de Nutrientes para la Población Mexicana*. México, D.F: Médica Panamericana.

Ainsworth, B. E., Haskell, W. L., Whitt-Glover, M. C., Irwin, M. L., Swartz, A. M., Strath, S. J., . . . Leon, A. S. (2000). Compendium of Physical Activities: An Update of Activity Codes and MET Intensities. *Med Sci Sports Exerc*, 32(9 Suppl), S498-S516.

Lozano, T. J. A., Galindo, C. J. P., Garcia, B. M. J., Martinez, L. J., Peñafiel, G. R., & Solano, M. F. (2005). *Bioquímica y Biología Molecular para Ciencias de la Salud* (3 ed.). México, D.F: Mc GrawHill-Interamericana.

Pérez de Gallo, A. B., & Marván, L. L. (2003). *Manual de Dietas Normales y Terapéuticas. Los Alimentos en la Salud y la Enfermedad* (Cuarta ed.). México, D.F: Científicas la Prensa Médica, S.A de C.V.

5% Actitudes, participación, puntualidad.
25% Examen parcial 2 escrito

Parcial 3:

10% Reporte de 5 casos del GET.

5% Reporte escrito del SM.

15% Quiz de GET

20% Catálogo fotográfico de equivalentes de los alimentos mexicanos.

10% Actitudes, participación, puntualidad.

20% Examen parcial 3 escrito

20% Presentación del platillo

Ponderación de la calificación final;

Primer parcial 30%

Segundo parcial 30%

Tercer parcial 40%

CRONOGRAMA DEL AVANCE PROGRAMÁTICO

S E M A N A S

Objeto de aprendizaje	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1. Generalidades y conceptos.																
2. Leyes de la alimentación.																
3. Nutrición básica.																
4. Sistema mexicano de alimentos equivalentes.																
5. Gasto energético.																
6. Alimentación en casos especiales.																
Evaluaciones																

Jesus Saenz

Apuntes



Handwritten signatures and initials.

F.C.C.F. 2017

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA

NUTRICIÓN BÁSICA

Agosto 2017

Elaborado por
Dra. Zuliana Paola Benítez Hernández

ACTIVIDADES Y FORMATOS

Todas las actividades deben de tener:

1. Excelente **ortografía** (con 10 faltas de ortografía se deja de revisar) escribir utilizando mayúsculas y minúsculas, los títulos con mayúscula. En Arial, Times New Roman o Calibri títulos en 14, subtítulos en 14 y el cuerpo en 12
2. **Portada** con:
 - a) Nombre de la institución, logo de la UACH
 - b) Título del trabajo
 - c) Nombre del alumno
 - d) Matrícula
 - e) Nombre del maestro
 - f) Lugar y fecha
 - g) Enviar por DRIVE o al correo Gmail del maestro
3. **Objetivo del trabajo** con verbo de la acción, motivo, sujetos, ubicación
4. **Cuerpo del trabajo:** Introducción, sujetos, Instrumentos, procedimiento, resultados discusión y conclusiones. Que se incluyan fotos, tablas y/o gráficas con buena resolución
Se toma en consideración el grado de profundización: conceptos, análisis, evaluación
5. **Referencias:** Autor, (año). Título del artículo. Revista; volumen: (número). Páginas
6. En los videos deben aparecer todos los participantes
7. Enviar o entregar a más tardar en la fecha límite de entrega



Jesús Sáenz

[Handwritten signature]

[Handwritten signature]

ANEXO 1.

• LISTA DE COTEJO 1. MAPA CONCEPTUAL

Reporte del mapa conceptual sobre generalidades y concepto

VALOR	CONCEPTO	CUMPLE		OBSERVACIONES
		Si	No	
1.0	Portada y buena presentación			
6.0	Incluye titulo			
	Identifica y anota la idea principal			
	Identifica y anota las ideas secundarias			
	Jerarquiza las ideas en orden de importancia			
	Hace los enlaces correctamente utilizando proposiciones conectivas en forma correcta			
1.0	Ortografía			
1.0	El mapa se entrega en tiempo y forma			
1.0	El mapa conceptual es creativo, claro y comprensible			
Calificación				



Jesús Suena

Apuntes D.

[Handwritten signature]

ANEXO 2.

• RUBRICA DE ENSAYO

Reporte del ensayo de epidemiología de nutrición y síndrome metabólico (Cada punto vale 2).



VALORACIÓN	2 PUNTOS	1 PUNTO	0 PUNTOS	PUNTOS
Portada	Buena presentación, contiene los elementos indicados: Institución, Logos oficiales, título del trabajo, nombre del alumno, matrícula, materia, nombre del maestro, fecha de elaboración.	La presenta, pero le faltan 1 o 2 elementos indicados	La presenta, pero le faltan más de tres elementos en la misma	
Entrega	Entrega en tiempo y forma el ensayo	Entrega 2 horas más tarde el ensayo	Entrega el ensayo en la siguiente clase	
Artículos	Utiliza 3 artículos relacionados al tema del ensayo.	Utiliza 2 artículos relacionados al tema del ensayo.	Utiliza 1 artículos relacionados al tema del ensayo.	
Contenido del ensayo	Expone de manera clara y coherente el ensayo utilizando los artículos.	Expone de manera poco coherente y clara el ensayo utilizando los artículos.	No presenta de manera clara y coherente el ensayo utilizando los artículos.	
Cuartilla	Que el ensayo esté constituido por al menos 2 cuartillas.	Que el ensayo esté constituido por una cuartilla.	Que el ensayo esté constituido por media cuartilla.	
Referencias	Escribe las 3 referencias de los artículos utilizados en estilo APA.	Escribe las 2 referencias de los artículos utilizados en estilo APA.	Escribe las 1 referencias de los artículos utilizados en estilo APA.	
CALIFICACIÓN FINAL				

ANEXO 3.

• LISTA DE COTEJO 2. REPORTE DE MEDICIONES ANTROPOMÉTRICAS

VALOR	CONCEPTO	CUMPLE		OBSERVACIONES
		Si	No	
1.0	Portada y buena presentación			
6.0	Realiza las medidas antropométricas básicas (peso, talla, CC, C. cadera).			
	Determina el IMC			
	Determina el ICC			
	Realiza la categoría del IMC y ICC			
	Conclusiones			
1.0	Recomendaciones			
1.0	Ortografía			
1.0	El reporte se entrega en tiempo y forma			
Calificación				

Jesús Sáenz

Apéndice

Sección

ANEXO 4.

• RUBRICA DE EXPOSICIÓN

• NIVELES DE DESEMPEÑO				
Criterios	Competente (10-9)	Apto (8 -7)	Regular (6)	Insuficiente (menos de 6)
Dominio del tema	Demuestran un excelente conocimiento del tema	Demuestran un buen conocimiento del tema	No parecen conocer muy bien el tema	No conocen el tema.
Presentación Formato de diapositivas	Presenta correctamente cada diapositiva con tamaño de letra y colores adecuados.	Presenta correctamente algunas diapositivas con tamaño de letra y colores adecuados.	Presenta correctamente pocas diapositivas con tamaño de letra y colores adecuados.	No presenta correctamente ninguna diapositiva, ni el tamaño de letra y ni colores adecuados.
Aspectos del informe	Presenta de manera precisa y sin errores de ortografía todos los elementos del informe del tema de exposición.	Presenta de manera precisa, dos o tres errores de ortografía y diferenciada solo algunos de los elementos del informe del tema de exposición.	Presenta de manera precisa, cuatro o cinco errores de ortografía y diferenciada pocos de los elementos del informe de investigación.	No presenta de manera precisa, más de cinco errores ortográficos.
Trabajo en equipo	Todos los participantes exponen en el informe de investigación.	La mayoría de los participantes exponen en el informe de investigación.	Algunos de los participantes exponen en el informe de investigación.	Solo uno o dos de los participantes exponen en el informe de investigación.
Actividad	Presenta la actividad ya planeada de acuerdo al tema de exposición implementándola a todo el grupo de clase	Presenta la actividad ya planeada de acuerdo al tema de exposición implementándola a la mitad del grupo de la clase	Presenta la actividad de acuerdo al tema de exposición planeada en el salón implementándola a pocos del grupo de clase	No Presenta la actividad de acuerdo al tema de exposición implementándola a todo el grupo de la clase



Jesús Sáenz

[Handwritten signature]

[Handwritten signature]

[Handwritten signature]

ANEXO 5.

• LISTA DE COTEJO 3. REPORTE Y ANALISIS DE DIETA

Reporte de 10 recordatorios de alimentación de 24 horas y el análisis de la alimentación

VALOR	CONCEPTO	CUMPLE		OBSERVACIONES
		Si	No	
1.0	Portada y buena presentación			
7.0	Información personal (nombre del sujeto, peso, talla, actividad física, duración de la actividad física, ocupación)			
	Reporte de la alimentación de 24 hrs con horario y porciones			
	Reporte del análisis de la alimentación de 24 hrs			
	Conclusiones			
1.0	Ortografía			
1.0	El reporte se entrega en tiempo y forma			
Calificación				

ANEXO 6.

• LISTA DE COTEJO 4. REPORTE DE ETIQUETAS NUTRIMENTALES

Reporte de 10 análisis de etiquetas nutrimentales

VALOR	CONCEPTO	CUMPLE		OBSERVACIONES
		Si	No	
1.0	Portada y buena presentación			
8.0	Nombre del producto			
	Etiqueta de la información nutrimental del producto			
	Análisis de la etiqueta del producto (contenido de macronutrientes y sodio)			
	Equivalentes de la etiqueta del producto			
1.0	El reporte se entrega en tiempo y forma			
Calificación				

Jesús Sáenz

[Handwritten signature]

[Handwritten signature]

 FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA
 SECRETARÍA ACADÉMICA
[Handwritten signature]

ANEXO 7.

• **LISTA DE COTEJO 5. REPORTE DE CASOS DEL GET**

Reporte de 5 análisis del gasto energético total

VALOR	CONCEPTO	CUMPLE		OBSERVACIONES
		Si	No	
1.0	Portada y buena presentación			
8.0	El estudio de caso incluye: edad, peso, estatura.			
	El estudio de caso incluye: actividad física. METS, duración por sesión, días de la semana y ocupación.			
	Resuelve la fórmula del MB paso a paso			
	Resuelve la fórmula del ETA y la AH			
	Resuelve la fórmula del gasto por el ejercicio			
	Resuelve la fórmula del GET			
1.0	El reporte se entrega en tiempo y forma			
Calificación				

ANEXO 8.

• **LISTA DE COTEJO DE CATALOGO DE NUTRICIÓN BÁSICA**

El catálogo de nutrición debe incluir 10 alimentos del grupo de alimento que le toque y debe incluir el nombre del grupo de alimentos, el nombre del alimento, la medida (gramos, taza, piezas cucharadas, etc.), las proteínas, lípidos y los hidratos de carbono en gramos y las calorías de un equivalente, así como la foto del equipo (Cada uno de los puntos vale 0.2).

GRUPO DE ALIMENTO:	ALIMENTOS									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Equivalente (Calorías y medida)										
Foto										
Proteínas (g)										
Lípidos (g)										
Hidratos de carbono (g)										
PUNTOS										
CALIFICACIÓN FINAL										

Jesús Sáenz

[Handwritten signature]



[Handwritten signature]

ANEXO 9.**LISTA DE COTEJO 9. PLATILLO SALUDABLE**

La presentación del platillo debe ser saludable, sin margarina/mantequilla, crema, aderezos, carnes frías, tocino, chorizo etc.

CONCEPTO QUE DEBE PRESENTAR EL PLATILLO	Concepto presente	Concepto ausente
Nombre del platillo		
Número de porciones		
Ingredientes (detallando cantidades)		
Modo de preparación		
Fotografía del platillo		
Nutrimiento en lo que se destaca		
Kcal por porción		
Gramos de proteínas		
Gramos de grasa		
Gramos de hidratos de carbono		
CONCEPTO DE EXPLICACIÓN DEL PLATILLO		
Platillo novedoso y Excelente presentación		
Nombre de los integrantes		
Se explica detalladamente la elaboración del mismo		
El equipo tiene dominio acerca de los nutrimentos y elaboración del mismo		
Uso de lenguaje apropiado al nivel académico		
Excelente presentación del alumno (uniforme)		
Excelente organización del equipo		
CALIFICACIÓN FINAL		



Jesús Sáenz

[Handwritten signature]

[Handwritten signature]

[Handwritten signature]