



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE
CHIHUAHUA

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA
CULTURA FÍSICA**

**DISEÑO DE PLANES DE NUTRICIÓN Y
ALIMENTOS**

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

DES:	SALUD
Programa Educativo:	Licenciatura en Motricidad Humana
Área de Formación	Específica
Clave de la materia:	MH404
Semestre:	4°
Área en plan de estudios:	Salud
Créditos	6
Total de horas por sem	4
Teoría:	26
Práctica	12
Taller:	14
Laboratorio:	12
Prácticas complementarias:	15
Trabajo independiente	15
Total de horas semestre:	64
Fecha de actualización:	Agosto 2017
Materia(s) Prerrequisito:	Nutrición Básica

Propósito del curso :

Diseñar planes de alimentación y programas de orientación alimentaria para personas con síndrome metabólico, enfermedades metabólicas, con discapacidad y adultos mayores que realicen actividad física sistematizada, para promover estilos de alimentación saludable.

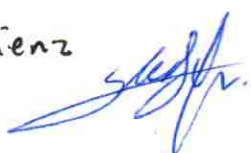
COMPETENCIAS (Tipo y nombre)	OBJETOS DE APRENDIZAJE (Temas y subtemas)	DOMINIOS (Resultados de Aprendizaje)
Básicas: 4. Solución de problemas. Contribuye a la solución de problemas del contexto con compromiso ético; empleando el pensamiento crítico y complejo, en un marco de trabajo colaborativo. 5. Trabajo en equipo y liderazgo. Interactúa en grupos inter, multi y transdisciplinarios de forma colaborativa para compartir conocimientos y experiencias de aprendizajes que contribuyan a la solución de problemas; y coordina la toma de decisiones que inspiran a los demás al logro de las metas de desarrollo personal y social.	1. Contenido nutrimental de los alimentos: 1.1 Requerimientos nutrimentales. 1.2 Clasificación los alimentos según su contenido nutrimental (macro y micro nutrimentos).	4.2. Analiza críticamente los diferentes componentes de un problema y sus interrelaciones considerando el contexto local, nacional e internacional. 4.3. Aplica diferentes técnicas de observación pertinentes en la solución de problemas. 5.6. Desarrolla una cultura de trabajo grupal hacia el logro de una meta común 5.8. Demuestra respeto, tolerancia, responsabilidad y apertura a la confrontación y pluralidad en el trabajo grupal. 1.1. Supera los obstáculos comunicativos en los intercambios de conversación. 1.3. Manifiesta habilidades de lectura e interpretación de textos con un enfoque crítico.

Jesús Sáenz

F.C.C.F. 2017

1. Comunicación. Utiliza diversos lenguajes y fuentes de información para comunicarse efectivamente acorde a la situación y al contexto comunicativo.		1.7. Analiza críticamente la información de diversas fuentes respetando los derechos de autor
Básica: 3. Sociocultural. Actúa como promotor de cambio en su entorno, demostrando responsabilidad social y ética hacia la interculturalidad y multiculturalidad para fortalecer la cultura del país, el desarrollo humano y la sustentabilidad. 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 trabajo colaborativo. Profesional: 8. Elementos conceptuales básicos. Introyecta 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. Específica: 14. Enfoque Biomédico. Valora integralmente el proceso de 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.	2. Diagnóstico de nutrición: 2.1 Elaboración de un diagnóstico de nutrición. 	3.3. Interactúa con diferentes grupos sociales respetando su dignidad y los derechos de las personas. 3.5. Manifiesta interés por la diversidad cultural y étnica de su entidad y país reconociendo y respetando la interculturalidad y multiculturalidad. 3.8. Actúa como promotor de cambio en diferentes fenómenos sociales y culturales, desde la perspectiva del desarrollo humano. 4.3. Aplica las diferentes técnicas de observación pertinentes en la solución de problemas. 4.2. Analiza críticamente los diferentes componentes de un problema y sus interrelaciones considerando el contexto local, nacional e internacional. 8.1. Explica conceptualmente los componentes básicos en el área de la salud. 14.1. Valora el proceso salud-enfermedad y la actividad física 14.2. Caracteriza a los grupos en riesgo desde parámetros para la adecuación y realización de ejercicio físico. 14.8. Promueve una sana nutrición y alimentación que coadyuve a mejorar la calidad de vida de los grupos de riesgo.

Jesús Saenz



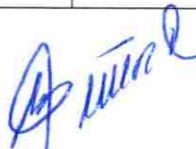


Básica: 3. Sociocultural. 4. Solución de problemas 6. Información digital. Opera con responsabilidad social y ética herramientas, equipos informáticos, recursos digitales para localizar, evaluar y transformar la información que contribuyan al logro de metas personales, sociales, ocupacionales y educativas. Específica: 14. Enfoque Biomédico.	3. Diseño de planes de alimentación: 3.1 Para personas sanas y con síndrome metabólico 3.2 Diseño de planes de alimentación 	3.3. Interactúa con diferentes grupos sociales respetando su dignidad y los derechos de las personas. 3.8. Actúa como promotor de cambio en diferentes fenómenos sociales y culturales, desde la perspectiva del desarrollo humano. 4.2. Analiza críticamente los diferentes componentes de un problema y sus interrelaciones considerando el contexto local, nacional e internacional. 6.5 Opera sistemas digitales de información y comunicación de manera pertinente utilizando software y hardware. 14.8. Promueve una sana nutrición y alimentación que coadyuve a mejorar la calidad de vida de los grupos de riesgo.
Profesional: 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 prevaleciente, coadyuvando en el mejoramiento de la calidad de vida humana. 10. Principios docentes. Conoce, analiza y aplica teorías y metodologías educativas, con un sentido ético y humanístico, para promover el desarrollo individual y colectivo.	4. Diseño de programas de orientación. 4.1 Modelos teóricos de educación. 4.2 Análisis de programas de nutrición nacionales e internacionales 4.3 Diseño de programas de orientación nutricional	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. 10.9. se compromete e identifica como un promotor del desarrollo social

OBJETO DE APRENDIZAJE (Temas y subtemas)	METODOLOGÍA (Estrategias didácticas)	EVIDENCIAS DE DESEMPEÑO (por objeto de aprendizaje)
1. Contenido nutrimental de los alimentos:	Análisis de la alimentación personal con el recordatorio de 24 hrs.	1.1 Analizar el contenido nutrimental de la

Jesús Sáenz 

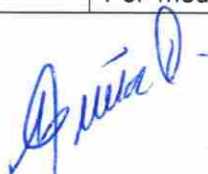




1.1 Requerimientos nutrimentales. 1.2 Clasificación los alimentos según su contenido nutrimental (macro y micro nutrimentos).	Recomendaciones de nutrimentos y cálculo de los nutrimentos en los alimentos. Consulta bibliográfica por medio de internet o libros. Utilización del programa computarizado de nutrición SINUDEP o Diet Balancer para determinar gasto energético, energía ingerida en la alimentación y contenido nutrimental de macro y micronutrimentos. Video Mesa de discusión Análisis de lectura complementaria 	alimentación. 1.2 Determinar su contenido nutrimental en cantidad y porcentaje de adecuación. Corresponde al subtema requerimientos nutrimentales y Para su portafolio electrónico es la 2 evidencia escrita, se llena según la lista de cotejo 1. 1.1 Conocer cuáles son los alimentos más ricos y más deficientes de cada nutrimento (Lista de cotejo 1). 1.2 En equipos de 3 estudiantes, diseñar un video de un platillo saludable con un contenido alto en uno de los diferentes nutrimentos que no exceda de 250 kcal, que no contenga, o sea mínimo el contenido de grasa saturada y colesterol, que los hidratos de carbono sean de bajo índice glucémico, con presentación atractiva e higiénico (3° Evidencia para el portafolio electrónico o en CD, según la lista de cotejo 2).
2.Diagnóstico de nutrición: 2.1Elaboración de un diagnóstico de nutrición.	Proyecto Integrador, primera parte del ensayo sobre el recetario de alimentación saludable: caracterización. Interacción por equipos con el uso del programa computarizado de nutrición Análisis de los parámetros clínicos requeridos en el diagnóstico de nutrición Práctica de laboratorio de antropometría Integra información de pacientes para formar el diagnóstico nutrimental.	2.1 Elaboración de un ensayo sobre la problemática de salud, social, de nutrición y actividad física de (adulto mayor o enfermedades crónicas o discapacidad (Evidencia 4°. Lista de cotejo 3). Presentación de PowerPoint de la importancia de los análisis clínicos para el diagnóstico nutricional, se evaluará por pares. Reporte de la práctica de antropometría, con los datos requeridos para el diagnóstico nutrimental. Es la 5° evidencia del portafolio electrónico. Por medio de trabajo en equipo y en

Jesús Sáenz





F.C.C.F. 2017

		base a la normatividad oficial integrar el formato de diagnóstico nutricional. La evidencia es escrita, y en electrónico del formato diagnóstico. Es la evidencia 6° del portafolio electrónico de acuerdo a la lista de cotejo 4. Encuesta 1 paciente para elaborar su diagnóstico nutrimental. Con un análisis y las características que debe contener el diseño de planes de nutrición con la lista de cotejo 5.
3.Diseño de planes de alimentación: 3.1 Para personas sanas y con síndrome metabólico 3.2 Diseño de planes de alimentación	Diseño de guías de alimentación con práctica de laboratorio Especificaciones para personas sanas y con síndrome metabólico. Estudio de caso con práctica de laboratorio Determinación de los aminoácidos en la alimentación	3.1 Elaboración de la guía alimentaria con el uso del sistema de equivalentes mexicano (con programa electrónico en Excel o programa de nutrición computarizado SINUDEP y las leyes de la alimentación. entre los mismos compañeros de clase). Estudio de 2 casos reales puede ser de una institución realizada en forma de brigada. Elaboración de la guía alimentaria de los mismos pacientes a los cuales se les realizó el diagnóstico de nutrición y de otros dos pacientes con problemas de salud diferentes, utilizando el sistema de alimentos equivalentes o con el SINUDEP. 3.2 Para las mismas guías elaborar los planes de alimentación Diseño y elaboración de menús de los planes de alimentación anteriormente realizados 7° evidencia: guía alimentaria, los planes de alimentación y los menús de los 2 casos reales (Lista de cotejo 5).
4.Diseño de programas de orientación. 4.1 Modelos teóricos de educación.	Proyecto integrador (segunda parte) Elaborar un recetario de cocina con platillos saludables. Selección de recetas saludables para cubrir una semana de alimentación.	4.1 Escribir la receta con cantidades de ingredientes, procedimiento, porciones y tabla nutrimental por porción (elaboración de algunos de los

Jesús Sáenz





F.C.C.F. 2017

4.2 Análisis de programas de nutrición nacionales e internacionales	Exposición del maestro	platillos fotografiándolos por porción y diseñar el recetario. Evidencia 8 (Lista de cotejo 6).
4.3 Diseño de programas de orientación nutricional	Cuestionario	Ubica a los pacientes en los modelos educativos para el diseño de un plan de alimentación. Análisis de la presentación de PowerPoint
	Revisión de literatura	
	Asesoría del maestro	
	Ensayo del programa de orientación	4.2 Por medio de una revisión bibliográfica expresa los resultados de programas nacionales e internacionales de orientación alimentaria.
		4.3 Diseña un programa de orientación alimentaria. 9° evidencia

FUENTES DE INFORMACIÓN (Bibliografía, direcciones electrónicas)	EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES (Criterios e instrumentos)
http://claseplanesnutricion.wikispaces.com/ Ainsworth, B.E. et al. (2011). Compendium of Physical Activities: an update of activity codes and MET intensities. <i>Medicine & Science in Sport & Exercise</i>. Muñoz-Daw, MJ. (2016). Manual de uso para el Laboratorio de Nutrición. FCCF. Muñoz-Daw, MJ. (2016). Cálculo del contenido de aminoácidos en la alimentación. FCCF Pérez Lizaur, A. B. & L Marivan Laborde. (2014). <i>Sistema Mexicano de Equivalentes</i>. Fomento de Nutrición y Salud A.C. 4° ed. México. McArdle, W., F. Katch, & V. Katch, (2014). <i>Fisiología del Ejercicio. Nutrición, rendimiento y salud</i>. Edición. 8ª. Editorial Eolters Kluwer. Quintana Mendiáz, E., M.J. Muñoz-Daw, & J.M. Rivera-Sosa, (2017). Sistema Nutricional para el deportista SINUDEP 2017 v1.0. Suversa, A. & K. Haua (2010). <i>El ABCD de la evaluación del estado de nutrición</i>. McGraw-Hill Interamericana. México. Bezares Sarmiento, V.R., R.A Cruz., M. Burgos & M.E. Barrera. (2012). <i>Evaluación del Estado de Nutrición en el Ciclo Vital Humano</i>. McGraw-Hill Interamericana. México. EN LINEA Fernández, M. L. (2007). Diet and Lipid Metabolism. <i>Nutrition & M.D.</i> 33 (3): 1-3.	Para entrar a las prácticas en el Laboratorio de Nutrición, se requiere estudiar el Manual de uso para el Laboratorio de Nutrición. Parcial 1: Portafolio digital, enviar por correo las evidencias ¿Quién soy? y ¿Qué competencias espero del maestro de la materia? 0.5/10 del primer parcial 2° evidencia descripción nutrimental de mi alimentación 2/10 del primer parcial 3° evidencia video de 1 platillo saludable 1.5/10 del primer parcial 4° evidencia Primera parte del proyecto integrador ensayo del recetario de alimentación saludable 1.5/10 del primer parcial Examen parcial 4.5/10 del primer parcial Parcial 2: 5° Evidencia practica de antropometría 0.5/10 del segundo parcial 6° Evidencia formato del diagnóstico nutricional 1.5/10 del segundo parcial 7° Evidencia diagnóstico de 2 pacientes 3.5/10 del segundo parcial Examen parcial 4.5/10 del primer parcial Parcial 3: 8° segunda parte del proyecto integrador.

Jesús Sáenz





F.C.C.F. 2017

Lomangino, Kevin. (2007). A Contrarian Take on Trans Fat. *Nutrition & M.D.* 33 (3):3-5.

Portal 5 al día www.5aldia.com

Portal 5 pasos por tu salud

BIBLIOGRAFIA DE COMPLEMENTARIA

Ainsworth B.E. et al. (2000). Compendium of Physical Activities: an update of activity codes and MET intensities. *Medicine & Science in Sport & Exercise*. S498-S516.

Bourges H. (2005). *Recomendaciones de la ingestión de Nutrimientos para la población*. Tomo 1 y 2.

Muñoz de Chávez M., Ledesma y J.A. Solano. (2002). *Los alimentos y sus nutrientes. Tablas de valor nutritivo de los alimentos*. McGraw Hill. Edición Internacional. México.

Kathleen Mahan, L. & S. Escott-Stump, (2001). *Nutrición y Dietoterapia de Krause*. 10 ed. McGraw-Hill Interamericana. México.

elaboración de recetario de platillos saludables 3/10 del tercer parcial

9° Evidencia revisión bibliográfica de programas de orientación nutricional y ensayo de un programa de **orientación nutricional 0.5/10 del tercer parcial**

Feria de Nutrición 1.5/10 del tercer parcial

Examen parcial 5/10 del tercer parcial

Ponderación de la calificación final:

Primer parcial 30%

Segundo parcial 30%

Tercer parcial 40%



FACULTAD DE CIENCIAS DE
LA CULTURA FÍSICA
SECRETARIA ACADÉMICA

CRONOGRAMA DEL AVANCE PROGRAMÁTICO

S E M A N A S

Objetos de Aprendizaje	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Contenido nutrimental de los alimentos	X	X	X	X												
Diagnóstico de nutrición					X	X	X									
Diseño de planes de alimentación								X	X	X	X	X				
Diseño de programas de orientación.													X	X	X	
Evaluaciones					X					X				X		

Jesús Sáenz

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA
DISEÑO DE PLANES DE NUTRICIÓN Y ALIMENTOS

Actualizado agosto 2017

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 16, subtítulos en 14 y el cuerpo en 12
2. **Portada** con:
 - a) Nombre y logo de la UACH, Facultad actualizado
 - b) Materia
 - c) Título del trabajo
 - d) Nombre del estudiante o estudiantes que realizaron el trabajo y matrícula
 - e) Lugar y fecha
 - f) 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**
8. **PROMOCIÓN.** Puede exentar el primer o el segundo parcial quien tenga una actitud participativa en las clases excelente, con los valores universales (como respeto, honradez, solidaridad, responsabilidad, puntualidad), con autenticidad de elaboración en los trabajos individuales o en equipo.



Jesús Sáenz

LISTA DE COTEJO 1

- Análisis del recordatorio de 24 horas de la alimentación personal con macro y micronutrientes

Concepto	Presente/ausente
Portada	
Introducción	
Objetivo	
Tabla de Requerimiento para la población mexicana por edades y sexo	
Reporte de la alimentación de 24 hr con horario y porciones	
Reporte del análisis de la alimentación de 24 hr por el computarizado SINUDEP o Diet Balancer	
Lista de los alimentos que en la cantidad consumida reportan $\geq 20\%$ de lo recomendado en nutrientes	
Hacer la discusión	
Conclusiones	
Referencias	
Ortografía	



Jesús Sáenz





LISTA DE COTEJO 2

- En equipos de 4 estudiantes diseñar un video de un platillo saludable con ~~un~~ contenido alto en uno de los diferentes nutrimentos que no exceda de 250 kcal, que no contenga, o sea mínimo el contenido de grasa saturada y colesterol, que los hidratos de carbono sean de bajo índice glucémico, con presentación atractiva e higiénico. Presentarlo en CD.

Conceptos que deben estar en el CD	Concepto presente	Concepto ausente
Presentación		
Que aparezcan todos los integrantes del equipo		
Entrega del cd en la fecha señalada		
Nombre del platillo		
Porciones		
ingredientes (deben de estar en concordancia con el número de porciones)		
Procedimiento		
Tabla nutrimental debe contener		
-número de porciones		
-energía en kilocalorías y kilojulios por porción		
-proteínas en gramos		
-lípidos en gramos		
-carbohidratos en gramos		
-rico en una vitamina y en un mineral		
Sin o con muy poca grasas saturadas		
Sin o con muy poco colesterol		
Sin o con muy pocos azúcares		
Evitar que sea altas en sodio		
Sin crema		
Sin mantequilla		
Sin margarina		
Sin tocino		
Sin carnes frías		
De pasteles no mayor a la recomendación pertinente		
Uso con precaución de carnes rojas		
De dulces no mayor a la recomendación pertinente		
Uso con precaución de enlatados		
De frituras no mayor a la recomendación pertinente		
Debe de ser un platillo saludable		
Debe ser innovador		
Debe ser sabroso		
Presentación agradable		





Jesús Sáenz

LISTA DE COTEJO 3

Ensayo del proyecto integrador

1. Elaboración de un ensayo sobre la problemática de salud, social, de nutrición y actividad física del adulto mayor, síndrome metabólico o discapacidad.
2. Selección de recetas de cocina para la comida de 1 semana de la alimentación del adulto mayor, síndrome metabólico o discapacidad.

Concepto	Presente/ausente
Portada	
Índice	
Descripción de la problemática al menos con conclusión 3 cuartillas con Arial 12 interlineado 1.15	
Referencias APA (autores, año, título del artículo, revista, volumen, número y páginas)	
Nombre de las recetas de cocina seleccionadas para una semana	

Lista de cotejo 4

- Por medio de trabajo en equipo y en base a la normatividad oficial diseñe un formato de diagnóstico nutricional.

Concepto	Concepto presente/ausente
Portada	
Introducción con tablas de referencia	
Datos generales	
Datos antropométricos (al menos 6)	
Aspectos clínicos (al menos 10)	
Aspectos médicos (al menos 5)	
Situación socioeconómico (al menos 5)	
Aspectos de alimentación (al menos 15)	
Gasto energético (al menos 10)	
Referencias	
Fecha de envío	





Jesús Sáenz

LISTA DE COTEJO 5

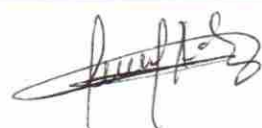
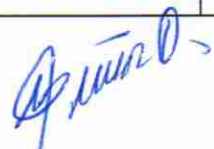
- Estudio nutricional de 2 casos reales, puede ser del proyecto integrador o de una institución realizados en forma de brigada.
- Elaboración de la guía alimentaria de los mismos pacientes a los cuales se les realizó el diagnóstico de nutrición con el uso de equivalentes de alimentos electrónico Para las mismas guías elaborar los planes de alimentación
- Diseño y elaboración de menús de los planes de alimentación anteriormente realizados

Concepto	Concepto presente/ausente
Portada	
introducción	
Diagnóstico nutrimental	
Encuesta de la alimentación de 24 hr	
Análisis nutrimental	
Evaluación del análisis nutrimental	
Diseño de la alimentación recomendada que contenga:	
Grupos de alimentos equivalentes equilibrados, suficientes y saludables	
Grupos de alimentos por horarios de comidas	
Diseño de menús de acuerdo a los grupos de alimentos recomendados	
Presentación y ortografía	
Entrega para revisión	
Entrega a la persona evaluada con firma de entregado	

LISTA DE COTEJO 6

- Elaboración de recetarios de platillos preparados con alimentos saludables con fotografías.

concepto	Concepto presente/ausente
Portada	
Presentación	
Ortografía	
Todos los conceptos de la lista de cotejo de la receta de cocina	
Fotografía del platillo	
Originalidad	
Fecha de entrega	

Jesús Saénz

F.C.C.F. 2017

PORTAFOLIO DISEÑO DE PLANES DE NUTRICIÓN Y ALIMENTOS semestre agosto-dic 2017				
NUMERO DE EVIDENCIA	TIPO DE EVIDENCIA	EVIDENCIA	PUNTUACIÓN	FECHA DE ENTREGA
1	¿Quién SOY?: Datos generales Como me veo personal y profesional -presente -dentro de 10 años -dentro de 5 años -dentro de 2 años ¿Qué competencias espero de la maestra de la materia?	Ensayo de 1 cuartilla con letra calibri #12 interlineado 1.15 Ensayo de 1 cuartilla con letra calibri #12 interlineado 1.15	0.5/10 del primer parcial	25 de agosto
2	Descripción de mi alimentación en las últimas 24 horas (con horario de comida, medida o cantidad de las porciones)	-Encuesta 24 hr -Análisis del contenido energético, macronutrientes y micronutrientes en cantidad y porcentaje de adecuación, indicando los alimentos que sean muy ricos en un micronutriente ($\geq 20\%$ de lo recomendado). Lista de cotejo 1.	2/10 del primer parcial	1 sept.
3	Video de 1 platillo saludable	En equipos de 4 estudiantes diseñar un video de un platillo saludable con un contenido alto en uno de los diferentes nutrientes que no exceda de 250 kcal, que no contenga, o sea mínimo el contenido de grasa saturada y colesterol, que los hidratos de carbono sean de bajo índice glucémico, con presentación atractiva e higiénico. Presentarlo en CD. Lista de cotejo 2	1.5/10 primer parcial	8 de sept.
4	PROYECTO INTEGRADOR Ensayo del de recetario de alimentación saludable	Elaboración de un ensayo sobre la problemática de salud, social, de nutrición y actividad física del adulto mayor, SM o discapacidad. Selección de recetas de cocina para la comida de 1	1.5/10 del primer parcial	15 sept




Jesús Sáenz F.C.C.F. 2017

		semana de la alimentación del adulto mayor, SM o discapacidad. Lista de cotejo 3		
	Examen del primer parcial		4.5/10 del primer parcial	De 18 al 22 sept.
5	Práctica y estudio de casos de antropometría	Edad, peso, estatura, circunferencia de cintura	0.5/10 del segundo parcial	29 sept
6	Formato del diagnóstico nutrimental	El formato será un apoyo con preguntas que encauce al diseño apropiado de la alimentación saludable Lista de cotejo 4	1.5/10 del segundo parcial	6 oct
7	Diseño del plan de nutrición y alimentación de una persona	Encuesta 2 pacientes para elaborar su diagnóstico nutrimental. Con un análisis y las características que debe contener el diseño de planes de nutrición Lista de cotejo 5	3.5/10 del segundo parcial	13 oct
	Examen del segundo parcial		4.5/10 del 2° parcial	de 16 al 20 oct.
8	PROYECTO INTEGRADOR de Recetario alimentación saludable	Selección de recetas de cocina para la comida de 1 semana de la alimentación del adulto mayor, SM o discapacidad. Escribir la receta con cantidad de ingredientes, procedimiento, porciones obtenidas y la tabla nutrimental por porción. Elaboración de los platillos, fotografiando una porción. Diseñar el recetario de alimentación saludable para el adulto mayor, SM o discapacidad. Lista de cotejo 6	3/10 del tercer parcial	27 oct.
9	Revisión bibliográfica de programas de orientación nutricional y propuesta	Revisar al menos 3 programas de orientación nutricional y hacer un programa de orientación nutricional para el adulto mayor, SM o discapacidad	0.5/10 del tercer parcial	10 nov.
	Feria de nutrición		1.5/10 del 3er parcial	En la semana del 13 al 17 nov.
	Examen del tercer parcial		5/10 del 3er parcial	del 20 al 24 nov

[Handwritten signatures]

Jesus Sáenz *[Signature]*