

FICHA TÉCNICA

| NOMBRE DEL CURSO | MODALIDAD | DURACIÓN |
|---------------------------------------|-----------|----------|
| Promoción a la Alimentación Saludable | En Línea | 40 Horas |

OBJETIVO GENERAL:

Promover la alimentación saludable, crear hábitos saludables y mejorar los hábitos alimentarios

PERFIL DE INGRESO:

- Habilidades básicas para el manejo de programas computacionales y navegación en Internet.
- Habilidades para el autoaprendizaje.
- Habilidades para el análisis de información y comunicación escrita.
- Capacidad de autogestión en la organización del tiempo a dedicar para el curso.
- Interés en conocer y promover la alimentación saludable.

PERFIL DE EGRESO:

- Conocer la Guía alimentaria de México.
- Conocer los lineamientos del Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (SMAE).
- Identificar los elementos y el impacto de una nutrición balanceada.
- Analizar el impacto que tiene la actividad física en la vida diaria.
- Identificar la trascendencia del Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (SMAE) en la nutrición mexicana.
- Identificar los grupos de alimentos y su clasificación.
- Identificar las características de la alimentación en diferentes momentos de la vida.
- Diseñar menús.
- Planificar las compras de alimentos.
- Desarrollar una actitud autocritica sobre el propio régimen alimenticio y de actividad física.

| TEMAS | ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS | RECURSOS DIDÁCTICOS Y MATERIALES |
|--|---|----------------------------------|
| Unidad 1. Alimentación sana y balanceada. | Autoevaluación de actividad física, estilo de vida y hábitos alimentarios | Sitios en Internet |
| 1.1. Dieta saludable y elementos que la conforman. | Foro de discusión para compartir resultados personales | Foro |

FICHA TÉCNICA

| TEMAS | ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS | RECURSOS DIDÁCTICOS Y MATERIALES |
|--|--|--|
| Unidad 2. Composición de los alimentos. 2.1. Nutrientes calóricos. 2.2. Nutrientes acalóricos. 2.3. Papel que juegan los nutrientes en el metabolismo bioquímico. | Revisión de recursos informativos Organización de la información. Construcción de esquema | Sitios en Internet Lecturas |
| Unidad 3. Grupos de alimentos. Diseño de menú semanal. 3.1. Guía alimentaria de México. El plato del bien comer. 3.2. Historia y trascendencia del Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (SMAE). 3.3. Grupos y clasificación de alimentos del SMAE. | Revisión de recursos informativos Análisis y organización de la información Aplicación de información para el diseño de menús Reflexión y aplicación personal | Sitios en Internet Lecturas |
| Unidad 4. Alimentación en las distintas etapas de la vida. 4.1. Características alimentarias según cada etapa de la vida. | Revisión de recursos informativos Análisis y organización de la información Elaboración de organizadores gráficos | Sitios en Internet Lecturas |
| Unidad 5. Las necesidades nutricionales de la edad adulta. 5.1. Ingesta Diaria Recomendada (IDR) de nutrientes para adultos. | Revisión de recursos informativos Análisis y organización de la información Reflexión y aplicación personal | Sitios en Internet Lecturas Foro |

FICHA TÉCNICA

| TEMAS | ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS | RECURSOS DIDÁCTICOS Y MATERIALES |
|--|--|---|
| <p>Unidad 6. Elaboración de la compra de alimentos básicos y necesarios para una dieta rica y equilibrada.</p> <p>6.1. Desarrollo del plan alimentario.</p> <p>6.2. Realización y planificación de listado de alimentos para compras semanales.</p> <p>6.3. Uso de aplicaciones digitales en dispositivos móviles y en PC, que pueden ayudar en la planificación de compras semanales de alimentos.</p> | <p>Revisión de recursos informativos</p> <p>Aplicación de la información: elaboración de plan alimentario y compras correspondientes</p> | <p>Sitios en Internet</p> <p>Lecturas</p> |
| <p>Unidad 7. Dieta y ejercicio físico.</p> <p>7.1. Actividad física recomendada.</p> <p>7.2. Impacto de la actividad física con la alimentación saludable.</p> | <p>Búsqueda de información</p> <p>Ánalysis de información u elaboración de conclusiones</p> <p>Participación en foro de debate</p> | <p>Sitios en Internet</p> <p>Lecturas</p> <p>Foro</p> |

| COMPONENTES DE LA EVALUACIÓN | EVALUACIÓN | |
|------------------------------|-------------|--|
| | PORCENTAJES | |
| Prácticas y Cuestionarios | 60% | |
| Participación en Foros | 30% | |
| Evaluación Final | 10% | |

FICHA TÉCNICA

BIBLIOGRAFÍA

Carcaño, Eder. (2019). Listado de alimentos con equivalentes.

Carcaño, Eder. (2019). Test de la Clínica Mayo. Adecuación del test original.

Cátedra de alimentación institucional. (s.f.). Diseño y Planificación de Menús. Recuperado de <https://catedraalimentacioninstitucional.wordpress.com/diseño-y-planificación-menus/>

EcuRed. (s.f.). Nutriente. Recuperado de <https://www.ecured.cu/Nutriente>

Secretaría de Salud. (2005). Guía para reforzar la orientación alimentaria. Recuperado de <http://www.cdi.salud.gob.mx:8080/BasesCDI/Archivos/Saludalimentaria/GUIA PARA REFORZAR LA ORIENTACION ALIMENTARIA.pdf>

Martínez, M., Soto, A. y Bellido, D. (2005). Recomendaciones nutricionales en las distintas etapas de la vida basadas en la evidencia. Recuperado de <http://www.elsevier.es/es-revista-endocrinologia-nutricion-12-articulo-recomendaciones-nutricionales-las-distintas-etapas-13088201>