



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 autocrítica sobre el propio régimen alimenticio y de actividad física.

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



FICHA TÉCNICA

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

EVALUACIÓN

COMPONENTES DE LA 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/disen-y-planificacion-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>