



Introducción a la nutrición y cultura alimentaria

Guía para el profesor

Clave LSNU2201

Nivel Profesional

Contenido

| | |
|---|---|
| Datos generales del curso..... | 3 |
| Competencia global del curso | 3 |
| Competencias transversales..... | 3 |
| Competencias por módulo | 3 |
| Introducción al certificado..... | 4 |
| Información general | 4 |
| Calendario de entregas de los aprendedores..... | 7 |
| Temario del certificado..... | 8 |
| Preguntas más frecuentes | 7 |
| Guía para las sesiones..... | 9 |

Datos generales del certificado

Nombre del certificado: Introducción a la Nutrición y Cultura Alimentaria

Nivel: Licenciatura

Modalidad: Presencial

Clave: LSNU2201

Competencia global del curso

Analiza los fundamentos de la nutriología para brindar orientación alimentaria con base en la normatividad existente.

Competencias por módulo

Competencia de módulo 1

Identifica los elementos que interactúan en el desarrollo de los hábitos alimentarios a través de conocer los elementos fundamentales de la cultura alimentaria para generar programas nutricionales en individuos o poblaciones.

Competencia de módulo 2

Determina las condiciones de la alimentación necesarias para lograr un estilo de vida saludable en individuos o poblaciones.

Competencia de módulo 3

Comprende la función de los nutrimentos en el organismo humano a través del estudio de las diferentes etapas de vida para su aplicación en programas nutricionales en individuos o poblaciones.

Introducción al curso

La alimentación es una necesidad básica que forma parte esencial de la vida de todos los seres vivos y especialmente de los seres humanos. A lo largo del tiempo, este fenómeno ha evolucionado y se ha convertido en un proceso complejo de carácter biopsicosocial. La nutrición, como ciencia, abarca diversas áreas, como la bromatología, la bioquímica, la medicina, la psicología, la cultura y la sociología, por lo que es fundamental comprender sus bases.

En esta experiencia de aprendizaje, te sumergirás en los fundamentos que engloban el proceso de nutrición y alimentación, desde una perspectiva social hasta biomédica. Al mismo tiempo, analizarás cómo la cultura influye en el estado de alimentación y salud de los pueblos y sociedades. Además, adquirirás habilidades para evaluar las necesidades nutricionales de diferentes grupos de personas con el objetivo de desarrollar planes de alimentación equilibrados que promuevan la salud y el bienestar a lo largo de sus vidas.

Te damos la bienvenida al curso de **Introducción a la Nutrición y Cultura Alimentaria**. Prepárate para abrir tu apetito de conocimiento y explorar el mundo de la nutrición en todas las etapas de la vida.

Información general

Metodología

Este curso ha sido diseñado con la finalidad de ser impartido por un docente líder con experiencia en el ámbito laboral, quien compartirá contigo su conocimiento, experiencia y las mejores prácticas que realiza en su labor profesional.

La experiencia de curso promueve la interacción entre aprendedores de la Universidad Tecmilenio como una forma de enriquecer tu formación contrastando la realidad con la de otros compañeros.

Durante cada sesión, el docente transmite su experiencia y actúa como guía en el proceso de aprendizaje durante la realización de las actividades.

El curso es semestral y tiene una distribución semanal; en cada semana se lleva a cabo una sesión. La asistencia a estas sesiones es muy importante para aprendizaje.

Este curso se conforma por 7 temas, y su estructura es la siguiente:

| Semana | Módulo | Tema | Evaluable | Ponderación |
|--------|-----------------|--------|--------------------|-------------|
| 1 | Módulo 1 | Tema 1 | Actividad 1 | 5 |
| 2 | | Tema 2 | Actividad 2 | 5 |
| 3 | | Tema 3 | Actividad 3 | 5 |
| 4 | | | Evidencia 1 | 10 |
| 5 | | | Examen rápido 1 | 5 |
| 6 | Módulo 2 | Tema 4 | Actividad 4 | 5 |
| 7 | | Tema 5 | Actividad 5 | 5 |
| 8 | | | Actividad 6 | 5 |
| 9 | | | Evidencia 2 | 10 |
| 10 | | | Examen rápido 2 | 5 |
| 11 | Módulo 3 | Tema 6 | Actividad 7 | 5 |
| 12 | | | Actividad 8 | 5 |
| 13 | | Tema 7 | Actividad 9 | 5 |
| 14 | | | Evidencia 3 | 10 |
| 15 | | | | |

| | | | |
|--------------|--|---------------------|-------------|
| 16 | | Examen final | 15 |
| Total | | | 100% |

Evaluación

En este apartado se muestra a detalle la evaluación del curso:

| Evaluable | Ponderación |
|---------------------|--------------------|
| Actividad 1 | 5 |
| Actividad 2 | 5 |
| Actividad 3 | 5 |
| Evidencia 1 | 10 |
| Examen rápido 1 | 5 |
| Actividad 4 | 5 |
| Actividad 5 | 5 |
| Actividad 6 | 5 |
| Evidencia 2 | 10 |
| Examen rápido 2 | 5 |
| Actividad 7 | 5 |
| Actividad 8 | 5 |
| Actividad 9 | 5 |
| Evidencia 3 | 10 |
| Examen final | 15 |
| Total | 100 |

Estructura de las sesiones

A continuación, se desglosa la estructura de las sesiones. Asimismo, se recomienda utilizar las siguientes actividades:

| Bloque 1 | Bloque 2 |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Bienvenida y presentación de agenda • Actividad de bienestar • Desarrollo de temas de la semana • Explicación de los temas de la semana con ejercicios prácticos | <ul style="list-style-type: none"> • Aplicación en contextos reales • Desarrollar y retroalimentar las actividades colaborativas e independientes • Cierre de la sesión |

Actividades, evidencias, exámenes rápidos y examen final

Las actividades, evidencias, exámenes rápidos y examen final han sido diseñados para realizarse de manera individual. Por ende, para promover el dinamismo y la interacción de los participantes en distintos formatos, el profesor alternará (durante las sesiones) intervenciones individuales y grupales que enriquezcan los puntos de vista del aprendiz.

Todas las actividades, evidencias, exámenes rápidos y examen final deberán entregarse a través de la plataforma tecnológica para que el profesor pueda hacer su respectiva revisión y evaluación. Es muy importante que el aprendiz revise el esquema de evaluación y los criterios que se utilizarán, con el fin de que tenga claro el nivel de complejidad y esfuerzo que se requiere para realizar las entregas semanales, garantizando de esta manera el éxito dentro del curso.

En caso de que el aprendiz tenga dudas sobre alguna actividad o contenido del programa, podrá contactar al profesor a través de los medios indicados.

Tutoriales

Para asegurar que el aprendiz aproveche al máximo su experiencia educativa, se le recomienda que siga las indicaciones del docente, así como la revisión de los siguientes tutoriales:

- [¿Cómo entrar a Canvas?](#)
- [¿Cómo consulto mis calificaciones?](#)
- [¿Cómo entrego mis tareas?](#)
- [¿Cómo ingreso a la plataforma de multipresencia virtual?](#)
- [Tutoriales de Canvas para participantes.](#)
- [¿Cómo evalúo el desempeño de mi red?](#)

Calendario de entregas de los aprendedores

| Semana | Módulo | Tema | Evaluable | Ponderación |
|--------|-----------------|--------|---------------------|-------------|
| 1 | Módulo 1 | Tema 1 | Actividad 1 | 5 |
| 2 | | Tema 2 | Actividad 2 | 5 |
| 3 | | Tema 3 | Actividad 3 | 5 |
| 4 | | | Evidencia 1 | 10 |
| 5 | | | Examen rápido 1 | 5 |
| 6 | Módulo 2 | Tema 4 | Actividad 4 | 5 |
| 7 | | Tema 5 | Actividad 5 | 5 |
| 8 | | | Actividad 6 | 5 |
| 9 | | | Evidencia 2 | 10 |
| 10 | | | Examen rápido 2 | 5 |
| 11 | Módulo 3 | Tema 6 | Actividad 7 | 5 |
| 12 | | | Actividad 8 | 5 |
| 13 | | Tema 7 | Actividad 9 | 5 |
| 14 | | | Evidencia 3 | 10 |
| 15 | | | | |
| 16 | | | Examen final | 15 |
| | | | Total | 100% |

Temario del curso

Módulo 1

1. Alimentación y nutrición
 - 1.1 Los alimentos, la dieta y la alimentación (conceptos básicos)
 - 1.2 Alimentos y cultura
 - 1.3 La buena alimentación
2. Concepto de cultura y su relación con la alimentación
 - 2.1 Factores sociales y culturales de la nutrición
 - 2.2 Origen de los hábitos alimentarios
 - 2.3 Tabúes alimentarios en México y el mundo
3. La nutrición en México
 - 3.1 Situación alimentaria y nutricional de México
 - 3.1.1 ENSANUT
 - 3.2 Patrones de consumo de alimentos y su efecto en la nutrición

3.3 Seguridad Alimentaria

Módulo 2

4. Aspectos socioculturales alrededor de las enfermedades relacionadas con la nutrición
 - 4.1 Desnutrición
 - 4.2 Sobrepeso
5. Educación para la salud en materia alimentaria
 - 5.1 Criterios para brindar orientación nutricional
 - 5.2 Grupos de Alimentos y sus características
 - 5.3 Características de la dieta correcta
 - 5.4 Herramientas de orientación alimentaria
 - 5.4.1 Plato del bien comer
 - 5.4.2 Jarra del buen beber
 - 5.4.3 Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes
 - 5.5 Comunicación educativa efectiva

Módulo 3

6. Fundamentos nutricionales
 - 6.1 Definición, clasificación, funciones y recomendaciones de macronutrientes (hidratos de carbono, lípidos y proteínas)
 - 6.2 Definición, clasificación, funciones y recomendaciones de micronutrientes (vitaminas y minerales)
7. La nutrición humana
 - 7.1 Ciclo de vida
 - 7.2 Etapas del ciclo de vida
 - 7.2.1 Recomendaciones nutricionales para cada etapa
 - 7.3 Estilo de vida

Preguntas más frecuentes

¿En dónde o a quién reporto un error detectado en el contenido?

Cualquier incidencia se puede reportar directamente haciendo clic en el botón “Mejora tu curso” que se encuentra en la parte superior derecha de la pantalla en la plataforma de Canvas.

¿Quién me informa de la cantidad de sesiones y tiempo de cada sesión en las semanas?

El coordinador docente te debe proporcionar esta información.

¿En qué semanas se aplican los exámenes parciales y el examen final?

Consulta con tu coordinador docente los calendarios de acuerdo con la modalidad de impartición.

¿Tengo que capturar las calificaciones en banner y en la plataforma educativa?

Sí, es importante que captures calificaciones en la plataforma para que los aprendedores estén informados de su avance y reciban retroalimentación de tu parte sobre todo lo que realizan en el certificado. El banner es el registro oficial de las calificaciones de los aprendedores.

Guía para las sesiones

| Bloque 1 | Bloque 2 |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Bienvenida y presentación de agenda • Actividad de bienestar • Desarrollo de temas de la semana • Explicación de los temas de la semana con ejercicios prácticos | <ul style="list-style-type: none"> • Aplicación en contextos reales • Desarrollar y retroalimentar las actividades colaborativas e independientes • Cierre de la sesión |

Módulo 1

Semana 1

Notas para el profesor impartidor, las cuales corresponden a la explicación del tema 1 (favor de considerar la realización de ejercicios prácticos durante la sesión).

- Este primer tema se manejan todos los conceptos generales y temas básicos sobre nutrición que son los grupos de alimentos, dieta y algunas bases bioquímicas de manera general para que el alumno comience a reconocer la definición, aprendizajes clave y conceptos que debe conocer para la comprensión de los temas posteriores sobre los aspectos biopsicosociales de la alimentación en los seres humanos.
- Es importante contar con un puntaje de TOEFL IBT de 90 o IBT de 600 ya que el curso se apoya mucho de artículos o libros en inglés y es importante destacar que la información constantemente se actualiza, además es necesario que el titular del curso cuente con un posgrado en el área de ciencias de la nutrición, salud pública o sociología junto con las bases de una licenciatura en ciencias de la salud.
- Antes de iniciar el curso es necesario apoyarse con el libro de Krause ya que establece las bases de la nutrición de manera integral y multidisciplinaria, seguido de esto se puede apoyar con el libro de Pérez-Lizaur.
- Es necesario apoyarse con ejemplos, laminas e imágenes que ilustren cada uno de los fenómenos del proceso de atención nutricional ya que la materia tiende a ser visual en algunos temas que son abstractos.
- En la sesión presencial o virtual, puede hacer uso de hardware para poder realizar esquemas virtuales o dibujar sobre los esquemas para poder explicar a detalle algún caso particular de interés.
- Además de los libros se recomienda revisar todo el contenido del curso ya que contiene diversos artículos de revisión por tema actualizados, es necesario que el docente revise antes de cada clase para complementar la información de cada clase.
- Es necesario para el docente contar con conocimientos sobre el área de sociología, salud pública, clínica y experiencia en el ámbito comunitario, ya que la disciplina expone muchas situaciones en diferentes contextos abarcando desde lo social, antropológico hasta lo clínico, es importante la orientación de un tutor hacia los estudiantes.

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la actividad 1.

- Explica brevemente qué son las guías alimentarias: recomendaciones nutricionales diseñadas por expertos para promover una alimentación saludable y equilibrada.
- Menciona que el propósito principal es mejorar la salud y prevenir enfermedades a través de una dieta adecuada.
- Fomenta una discusión en clase sobre las posibles relaciones entre el tipo de alimentación recomendado en las guías de ambos países y el porcentaje de obesidad en su población.

- Anima a los estudiantes a considerar factores culturales, socioeconómicos y de estilo de vida que podrían influir en esta relación.

Semana 2

Notas para el profesor impartidor, las cuales corresponden a la explicación del tema 2 (favor de considerar la realización de ejercicios prácticos durante la sesión).

- Este segundo tema se maneja el concepto de cultura y su significado, así como su relación con el proceso de alimentación y que factores sociales van ligados.
- Es necesario poner ejemplos gráficos o verbales para mejorar la comprensión sobre los factores culturales y sociales que influyen en la alimentación de las personas para que el alumno pueda entender de manera más adecuada como nacen los hábitos alimentarios
- Es importante abarcar temas básicos de antropología, geografía y nutrición para tener las bases del origen de los hábitos alimentarios y así lograr que el alumno entienda como nacen los hábitos y costumbres relacionados con la alimentación.
- El docente puede apoyarse de libros de antropología, sociología y nutrición.

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la actividad 2.

- Recomienda a los aprendedores que utilicen libros especializados, artículos académicos y sitios web de instituciones reconocidas como fuentes para investigar y recopilar información sobre la historia de la alimentación.
- Solicítales que describan en detalle los cambios y avances en la producción, preparación, distribución, consumo o cultura alimentaria que se produjeron en cada período.
- Anímales a explorar y explicar cómo los cambios en la alimentación durante cada período tuvieron un impacto en la sociedad y la salud de las personas. Pueden considerar temas como disponibilidad de alimentos, prácticas de conservación, seguridad alimentaria, nutrición y enfermedades relacionadas con la dieta.

Semana 3

Notas para el profesor impartidor, las cuales corresponden a la explicación del tema 3 (favor de considerar la realización de ejercicios prácticos durante la sesión).

- Este tema hace hincapié respecto a la situación actual del país respecto a cómo se encuentra el estado nutricional de los mexicanos en un panorama nacional acorde a cómo es la calidad de su dieta y su elección de alimentos.
- Es importante establecer y explicar cómo está conformada la dieta del mexicano, el tipo de alimentos que consume y el acceso a estos.
- Se describen los hábitos y patrones alimentarios del territorio nacional.
- Es importante mencionar y describir la ENSANUT en sus diversas ediciones a lo largo de los años.
- Se puede apoyar de la página de la organización de la salud ya que cuenta con muchos recursos en materia de seguridad alimentaria.

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la actividad 3.

- Solicita a los aprendedores que busquen los informes más recientes relacionados con los temas seleccionados.
- Anímales a leer cuidadosamente los datos y estadísticas proporcionados en los informes.
- Asegúrate de que comprendan cómo seleccionar los tipos de gráficos adecuados para visualizar la información de manera clara y comparar tendencias a lo largo del tiempo.

- Pueden utilizar gráficos de barras, líneas, sectores u otros tipos según la naturaleza de los datos.
- Fomenta la diversidad de elección para que puedan explorar diferentes aspectos de los datos.

Semana 4

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la evidencia 1.

- Explícales cómo realizar una búsqueda bibliográfica efectiva para encontrar antecedentes históricos de la comunidad, incluyendo información sobre su fundación y fecha desde la cual existe.
- Menciona que es importante investigar cómo las costumbres, tradiciones y rituales de la comunidad están relacionados con los patrones alimentarios de los pobladores.
- Fomenta la reflexión sobre cómo la cultura alimentaria influye en el estado nutricional de la comunidad.
- Destaca la importancia de preservar y promover hábitos alimenticios tradicionales para la salud y el bienestar de la población.
- Sugiere que incluyan imágenes o figuras relevantes en el informe para facilitar el aprendizaje y visualización de la cultura alimentaria y los alimentos típicos de la comunidad.

Semana 5

Notas para el profesor impartidor correspondientes al examen rápido 1 del módulo 1.

Recomendar a los aprendedores que hagan notas para repasar o realizar alguna actividad como Kahoot!, Menti, etc., para evaluar el nivel de comprensión de los temas.

Módulo 2

Semana 6

Notas para el profesor impartidor, las cuales corresponden a la explicación del tema 4 (favor de considerar la realización de ejercicios prácticos durante la sesión).

- El profesor debe estar capacitado para poder identificar y describir de manera biopsicosocial los estados de desnutrición y sobrepeso y sus implicaciones e impactos multi nivel en los seres humanos.
- El docente debe explicar los métodos de diagnóstico para estas enfermedades y que consecuencias a la salud acarrear
- Los conceptos de obesidad y desnutrición son muy extensos a nivel sistemático, se recomienda hacer énfasis en los puntos clave de cada uno de estos padecimientos
- Es importante mencionar la situación actual a nivel mundial y nacional sobre estos problemas de salud
- En las clases es importante hacer un abordaje social y cultural de la obesidad y mencionar ejemplos prácticos y cotidianos de estos padecimientos en un panorama local

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la actividad 4.

- Fomenta la investigación sobre cómo la cultura y la sociedad impactan en los hábitos alimenticios.
- Sugiere que exploren costumbres, tradiciones, estilo de vida, dinámicas familiares y aspectos culturales para identificar causas.
- Estimula la creatividad al proponer soluciones prácticas y realistas para mejorar la alimentación.
- Invita a pensar en las implicaciones de las causas en la salud y bienestar de la población.

Semana 7

Notas para el profesor impartidor, las cuales corresponden a la explicación del tema 5 (favor de considerar la realización de ejercicios prácticos durante la sesión).

- Para esta unidad es necesario hacer hincapié respecto a cómo se debe llevar una orientación nutricional en los diferentes contextos como el medio rural urbano o acorde a el nivel educativo o estrato socioeconómico y cultural
- Se debe revisar con detalle cada uno de los grupos de alimentos que conforman una dieta saludable para describir sus principales características
- Además de mencionar cada uno de los grupos de alimentos, se debe destacar como está conformada una dieta correcta que lleve a un buen estado de salud
- En el apartado de herramientas para la orientación alimentaria se debe describir cada uno de los modelos que sirven como guía para explicar cómo debe ser una buena alimentación e hidratación
- Es importante mencionar y explicar cómo se expresa el profesional de la salud con los usuarios al momento de hacer una alfabetización y educación en temas de alimentación
-

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la actividad 5.

- Anima a los alumnos a investigar en fuentes académicas como libros especializados y sitios web confiables relacionados con intervenciones nutricionales en diferentes grupos etarios.
- Destaca la importancia de identificar una variedad de recursos educativos como guías alimentarias, infografías, videos educativos, entre otros.
- Alienta a considerar el contexto nacional y las necesidades específicas de la población en el diseño de los recursos.
- Pídeles que reflexionen sobre cómo estos recursos podrían ser efectivos en intervenciones nutricionales dirigidas a diferentes grupos etarios.

Semana 8

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la actividad 6.

- Menciona los beneficios que cada plan de alimentación podría tener para enfermedades o condiciones de salud específicas.
- Destaca la importancia de diseñar ejemplos de menús equilibrados basados en las características de cada dieta y dirigidos a un grupo etario específico.
- Es importante indicar a los aprendedores que no todos los tipos de dieta son adecuados para todas las personas, antes de pensar en realizar una se debe hacer un revisión a cada paciente para poder desarrollar los planes que de adapten exclusivamente a sus necesidades.
- Sugiere que los alumnos compartan y discutan sus hallazgos para enriquecer la comprensión colectiva.
- Fomenta la aplicación práctica al mencionar cómo este conocimiento podría influir en las elecciones alimentarias de la vida diaria.

Semana 9

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la evidencia 2.

- Menciona los factores biopsicosociales que puedan influir en la situación nutricional de cada estado.
- Anima a identificar los principales alimentos consumidos en cada lugar y analizar su relación con la situación nutricional, considerando también la cultura alimentaria y los hábitos culinarios locales.
- La selección de los estados debe ser de manera aleatoria respetando la localización (5 norte, 5 centro y 5 sur).
- Si es necesario ayúdalos a evaluar la mejor y peor situación nutricional identificada en el cuadro comparativo, haciendo uso de preguntas que los ayuden a tomar la mejor decisión.
- Destaca la importancia de integrar todos los aspectos investigados en un informe con una estructura clara y organizada.

Módulo 3

Semana 10

Notas para el profesor impartidor correspondientes al examen rápido 2 del módulo 2.

Recomendar a los aprendedores que hagan notas para repasar o realizar alguna actividad como Kahoot!, Menti, etc., para evaluar el nivel de comprensión de los temas.

Semana 11

Notas para el profesor impartidor, las cuales corresponden a la explicación del tema 6 (favor de considerar la realización de ejercicios prácticos durante la sesión).

- Para esta unidad es necesario ir explicando los diferentes macronutrientes que conforman la dieta y sus funciones y roles que cumplen en el cuerpo humano
- Se debe mencionar las recomendaciones de ingesta de macronutrientes para mantener un estado de salud adecuado
- Es importante explicar también que existen micronutrientes y que funciones tienen en el cuerpo humano
- El docente debe hacer énfasis en las recomendaciones e ingestas de micronutrientes para mantener las funciones del cuerpo humano
- Describir las funciones fisiológicas de manera breve de cada micro y macronutriente

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la actividad 7.

- Explica detalladamente la estructura química, funciones, fuentes alimenticias y recomendaciones de ingesta para cada macronutriente.
- Menciona ejemplo sobre la clasificación de alimentos en cada grupo de macronutrientes según su valor nutricional y beneficios para la salud.
- Sugiere que elaboren descripciones detalladas para cada macronutriente, incluyendo estructura química, funciones, fuentes alimenticias y recomendaciones de ingesta.
- Anima a los alumnos a reflexionar sobre cómo esta información puede influir en sus elecciones alimentarias diarias.

Semana 12

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la actividad 8.

- Explica cómo formar equipos de máximo 3 integrantes y su proceso de selección de vitaminas y minerales.
- Anima a identificar y listar alimentos ricos en el micronutriente asignado.
- Fomenta la realización de una dinámica hipotética donde los compañeros adivinen el micronutriente en base a síntomas de deficiencia.
- Recuérdales la necesidad de proponer una dieta o consejo de consumo para solucionar la deficiencia.

Semana 13

Notas para el profesor impartidor, las cuales corresponden a la explicación del tema 7 (favor de considerar la realización de ejercicios prácticos durante la sesión).

- Para esta unidad es importante destacar el ciclo de vida del ser humano por cada una de sus etapas de desarrollo y su relación con cada uno de los nutrientes

- Se recomienda llevar un abordaje integral por cada una de las etapas de la vida del ser humano desde recomendaciones nutricionales hasta los cambios a nivel fisiológico
- Es importante explicar como el estilo de vida impacta y repercute en cada una de las etapas del ciclo del ser humano, desde cambios y desarrollo adecuado hasta las implicaciones negativas que puede acarrear.

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la actividad 9.

- Menciona ejemplo sobre cómo los factores mencionados pueden tener consecuencias a largo plazo en el desarrollo.
- Menciona ejemplos de alimentos necesarios para el desarrollo en cada etapa de la vida.
- Sugiere que consideren diferentes factores de estilo de vida que influyen en la salud y la nutrición en cada etapa.
- Motiva a los alumnos a investigar a fondo sobre los cambios nutricionales y fisiológicos en cada etapa de la vida.
-

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la evidencia 3.

- Hacer énfasis en la importancia de la nutrición, mencionando macro y micronutrientes y sus funciones.
- Explica las diferentes etapas del ciclo de vida humano, incluyendo cambios nutricionales y fisiológicos, y necesidades específicas.
- Destaca la importancia de una alimentación equilibrada y adecuada para cada etapa y contexto personal.
- Sugiere la creación de programas nutricionales adaptados para cada etapa, considerando necesidades y estilo de vida.

Notas para el profesor impartidor correspondientes al examen final

Recomendar a los aprendedores que hagan notas para repasar o realizar alguna actividad como Kahoot!, Menti, etc., para evaluar el nivel de comprensión de los temas.

Introducción a la nutrición
Rúbrica de evaluación para Evidencia I

| Criterios de evaluación | Nivel de desempeño | | | % |
|---|--|---|---|-----------|
| | Altamente competente 100%-86% | Competente 85%-70% | Aún sin desarrollar la competencia 69%-0% | |
| 1. Investigación histórica de la comunidad | 10 – 8 puntos | 7 – 5 puntos | 4 – 0 puntos | 10 |
| | Realiza una búsqueda bibliográfica correcta sobre los antecedentes históricos de una comunidad e incluye información sobre su fundación y fecha desde la cual existe. | Realiza una búsqueda bibliográfica sobre los antecedentes históricos de una comunidad, pero no incluye información sobre su fundación o fecha desde la cual existe. | Realiza una búsqueda bibliográfica incorrecta y no incluye información sobre su fundación ni la fecha desde la cual existe. | |
| 2. Identificación del nexo entre costumbres y patrones alimentarios | 15 – 13 puntos | 12 – 10 puntos | 9 – 0 puntos | 15 |
| | Investiga y describe cómo las costumbres, tradiciones y rituales de la comunidad están relacionados con los patrones alimentarios de los pobladores. | Muestra dificultad para describir cómo las costumbres, tradiciones y rituales de la comunidad están relacionados con los patrones alimentarios de los pobladores. | Investiga y describe de manera incorrecta cómo las costumbres, tradiciones y rituales de la comunidad están relacionados con los patrones alimentarios de los pobladores. | |
| 3. Hábitos alimenticios y ejemplos | 15 – 13 puntos | 12 – 10 puntos | 9 – 0 puntos | 15 |
| | Describe los principales hábitos alimenticios y menciona ejemplos de cómo la religión o celebraciones culturales influyen en la selección de alimentos y sus significados asociados. | Describe los principales hábitos alimenticios, pero no menciona ejemplos de cómo la religión o celebraciones culturales influyen en la selección de alimentos y sus significados asociados. | No describe los principales hábitos alimenticios y menciona ejemplos con errores de cómo la religión o celebraciones culturales influyen en la selección de alimentos y sus significados asociados. | |
| | 40 – 37 puntos | 36 – 33 puntos | 32 – 0 puntos | |

| | | | | |
|-----------------------------------|--|--|---|-------------|
| 4. Informe de cultura alimentaria | Elabora un informe donde describe la cultura alimentaria de tu comunidad y cómo influye en la selección de alimentos, patrones alimentarios, horario de comidas y estado nutricional de los pobladores. | Elabora un informe incompleto donde describe la cultura alimentaria de tu comunidad y cómo influye en la selección de alimentos, patrones alimentarios, horario de comidas y estado nutricional de los pobladores. | Elabora un informe incorrecto. | 40 |
| 5. Conclusión | 10 – 8 puntos | 7 – 5 puntos | 4 – 0 puntos | 10 |
| | Redacta una conclusión destacando cómo la cultura alimentaria influye en el estado nutricional de la comunidad y la importancia de preservar y promover hábitos alimenticios tradicionales para la salud y el bienestar de la población. | Redacta una conclusión incompleta, donde falta destacar cómo la cultura alimentaria influye en el estado nutricional de la comunidad y la importancia de preservar y promover hábitos alimenticios tradicionales para la salud y el bienestar de la población. | Redacta una conclusión incorrecta donde no destaca cómo la cultura alimentaria influye en el estado nutricional de la comunidad y la importancia de preservar y promover hábitos alimenticios tradicionales para la salud y el bienestar de la población. | |
| 6. Apoyos visuales | 10 – 8 puntos | 7 – 5 puntos | 4 – 0 puntos | 10 |
| | Incluye imágenes o figuras relevantes en el informe para facilitar el aprendizaje y visualización de la cultura alimentaria y los alimentos típicos de la comunidad. | Le falta incluir algunas imágenes o figuras relevantes en el informe para facilitar el aprendizaje y visualización de la cultura alimentaria y los alimentos típicos de la comunidad. | No Incluye imágenes o figuras relevantes en el informe para facilitar el aprendizaje y visualización de la cultura alimentaria y los alimentos típicos de la comunidad. | |
| TOTAL | | | | 100% |

Introducción a la nutrición

Rúbrica de evaluación para Evidencia II

| Criterios de evaluación | Nivel de desempeño | | | % |
|--|---|--|---|-----------|
| | Altamente competente 100%-86% | Competente 85%-70% | Aún sin desarrollar la competencia 69%-0% | |
| 1. Información relevante para los 15 estados seleccionados | 20 – 18 puntos | 17 – 15 puntos | 14 – 0 puntos | 20 |
| | Recopila información sobre la situación nutricional de al menos 15 estados de la república mexicana (5 del norte, 5 del centro y 5 del sur), considerando informes y reportes a nivel federal con la finalidad de destacar la prevalencia de sobrepeso, obesidad, desnutrición y carencias nutricionales. | Recopila información incompleta sobre la situación nutricional de al menos 15 estados de la república mexicana (5 del norte, 5 del centro y 5 del sur), considerando informes y reportes a nivel federal con la finalidad de destacar la prevalencia de sobrepeso, obesidad, desnutrición y carencias nutricionales. | Muestra información incorrecta sobre la situación nutricional de los estados de la república mexicana. | |
| 2. Relación de factores biopsicosociales | 20 – 18 puntos | 17 – 15 puntos | 14 – 0 puntos | 20 |
| | Describe los factores biopsicosociales que puedan influir en la situación nutricional de cada estado. | Describe incompleto los factores biopsicosociales que puedan influir en la situación nutricional de cada estado. | Describe incorrectamente los factores biopsicosociales. | |
| 3. Identificación de alimentos y cultura alimentaria para los 15 estados seleccionados | 20 – 18 puntos | 17 – 15 puntos | 14 – 0 puntos | 20 |
| | Identifica los principales alimentos que se consumen en cada lugar y analiza su relación con el sobrepeso, obesidad y desnutrición. Además, explica cómo la cultura alimentaria y los hábitos culinarios locales pueden estar relacionados con la | Identifica los principales alimentos que se consumen en cada lugar y analiza su relación con el sobrepeso, obesidad y desnutrición. No explica cómo la cultura alimentaria y los hábitos culinarios locales pueden estar relacionados con la | No Identifica los principales alimentos que se consumen en cada lugar y analiza su relación con el sobrepeso, obesidad y desnutrición. No explica cómo la cultura alimentaria y los hábitos culinarios locales pueden estar relacionados con la | |

| | situación nutricional de cada estado. | situación nutricional de cada estado. | situación nutricional de cada estado. | |
|--|---|--|---|-------------|
| 4. Cuadro comparativo de los 15 estados con toda la información solicitada | 30 – 27 puntos | 26 – 23 puntos | 22 – 0 puntos | 30 |
| | <p>Elabora un cuadro comparativo sobre los 15 estados seleccionados que incluya la siguiente información:</p> <ol style="list-style-type: none"> Índice de sobrepeso y obesidad Índice de desnutrición Consumo de alimentos Datos demográficos y socioeconómicos Enfermedades relacionadas con la nutrición <p>Evalúa los resultados del cuadro comparativo y explica cuál de ellos obtuvo el mejor y peor resultado, justificando tu selección.</p> | <p>Elabora un cuadro comparativo incompleto sobre los 15 estados seleccionados que incluya la siguiente información:</p> <ol style="list-style-type: none"> Índice de sobrepeso y obesidad Índice de desnutrición Consumo de alimentos Datos demográficos y socioeconómicos Enfermedades relacionadas con la nutrición <p>Evalúa los resultados del cuadro comparativo y explica cuál de ellos obtuvo el mejor y peor resultado, justificando tu selección.</p> | <p>Elabora un cuadro comparativo con errores sobre los 15 estados seleccionados donde incluye incompleto la siguiente información:</p> <ol style="list-style-type: none"> Índice de sobrepeso y obesidad Índice de desnutrición Consumo de alimentos Datos demográficos y socioeconómicos Enfermedades relacionadas con la nutrición <p>No evalúa los resultados del cuadro comparativo.</p> | |
| 5. Conclusión. | 10 – 8 puntos | 7 – 5 puntos | 4 – 0 puntos | 10 |
| | Redacta correctamente conclusiones sobre el aprendizaje obtenido. | Muestra dificultad para redactar conclusiones sobre el aprendizaje obtenido. | Redacta de manera incorrecta las conclusiones. | |
| TOTAL | | | | 100% |

Introducción a la nutrición
Rúbrica de evaluación para Evidencia III

| Criterios de evaluación | Nivel de desempeño | | | % |
|--|--|--|---|-----------|
| | Altamente competente 100%-86% | Competente 85%-70% | Aún sin desarrollar la competencia 69%-0% | |
| 1. Introducción a la nutrición humana y sus nutrientes | 10 – 8 puntos | 7 – 5 puntos | 4 – 0 puntos | 10 |
| | Redacta una breve introducción sobre la nutrición humana y la importancia de los macro y micronutrientes en el funcionamiento del organismo, la cual incluya los principales grupos de nutrientes y sus funciones en el cuerpo. | Redacta una breve introducción sobre la nutrición humana y la importancia de los macro y micronutrientes en el funcionamiento del organismo, pero no incluye los principales grupos de nutrientes y sus funciones en el cuerpo. | Redacta una introducción incompleta sobre la nutrición humana y la importancia de los macro y micronutrientes en el funcionamiento del organismo y no incluye los principales grupos de nutrientes y sus funciones en el cuerpo | |
| 2. Explicación de las diferentes etapas con toda la información solicitada | 20 – 18 puntos | 17 – 15 puntos | 14 – 0 puntos | 20 |
| | Explica las diferentes etapas del ciclo de vida humano, desde el desarrollo prenatal hasta la vejez, considerando los cambios nutricionales y fisiológicos que ocurren en cada etapa, además, incluye las necesidades nutricionales específicas para cada una y cómo varían según la edad y el desarrollo del individuo. | Explica las diferentes etapas del ciclo de vida humano, desde el desarrollo prenatal hasta la vejez, considerando los cambios nutricionales y fisiológicos que ocurren en cada etapa, pero no incluye las necesidades nutricionales específicas para cada una, ni cómo varían según la edad y el desarrollo del individuo. | Explica incorrectamente las diferentes etapas del ciclo de vida humano y no incluye las necesidades nutricionales específicas para cada una ni cómo varían según la edad y el desarrollo del individuo. | |
| | 10 – 8 puntos | 7 – 5 puntos | 4 – 0 puntos | |

| | | | | |
|--|--|---|--|--------------------|
| <p>3. Reflexión sobre el estilo de vida y la alimentación</p> | <p>Reflexiona sobre cómo el estilo de vida de los individuos, incluyendo su actividad física, horarios y preferencias alimentarias, influyen en sus requerimientos nutricionales.</p> <p>Además, destaca la importancia de llevar una alimentación equilibrada y adecuada durante cada etapa de la vida y el contexto de cada persona.</p> | <p>Muestra una reflexión incompleta sobre cómo el estilo de vida de los individuos, incluyendo su actividad física, horarios y preferencias alimentarias, influyen en sus requerimientos nutricionales.</p> <p>Destaca poco la importancia de llevar una alimentación equilibrada y adecuada durante cada etapa de la vida y el contexto de cada persona.</p> | <p>Muestra incorrectamente una reflexión sobre cómo el estilo de vida de los individuos, incluyendo su actividad física, horarios y preferencias alimentarias, influyen en sus requerimientos nutricionales.</p> <p>No destaca la importancia de llevar una alimentación equilibrada y adecuada durante cada etapa de la vida y el contexto de cada persona.</p> | <p>10</p> |
| <p>4. Elaboración de programas nutricionales para cada etapa</p> | <p style="text-align: center;">50 – 45 puntos</p> <p>Elabora un programa nutricional conveniente para las 5 etapas, considerando las necesidades nutricionales específicas y el estilo de vida de las personas en cada una de ellas (incluye recomendaciones alimentarias).</p> | <p style="text-align: center;">44 – 40 puntos</p> <p>Elabora un programa nutricional conveniente para las 5 etapas, pero muestra problemas al considerar las necesidades nutricionales específicas y el estilo de vida de las personas en cada una de ellas (incluye recomendaciones alimentarias).</p> | <p style="text-align: center;">39 – 0 puntos</p> <p>Elabora de manera incorrecta un programa nutricional conveniente para las 5 etapas.</p> | <p>50</p> |
| <p>5. Conclusión</p> | <p style="text-align: center;">10 – 8 puntos</p> <p>Redacta correctamente las conclusiones sobre el aprendizaje obtenido.</p> | <p style="text-align: center;">7 – 5 puntos</p> <p>Muestra dificultad para redactar conclusiones sobre el aprendizaje obtenido.</p> | <p style="text-align: center;">4 – 0 puntos</p> <p>Redacta de manera incorrecta las conclusiones.</p> | <p>10</p> |
| <p>TOTAL</p> | | | | <p>100%</p> |

