



Guía para el profesor

Nutrición y Dietética I
LSNU2205



Índice

Información general del curso	3
Metodología	4
Evaluación	6
Bibliografía	7
Tips importantes.....	8
Temario	9
Notas de enseñanza	11

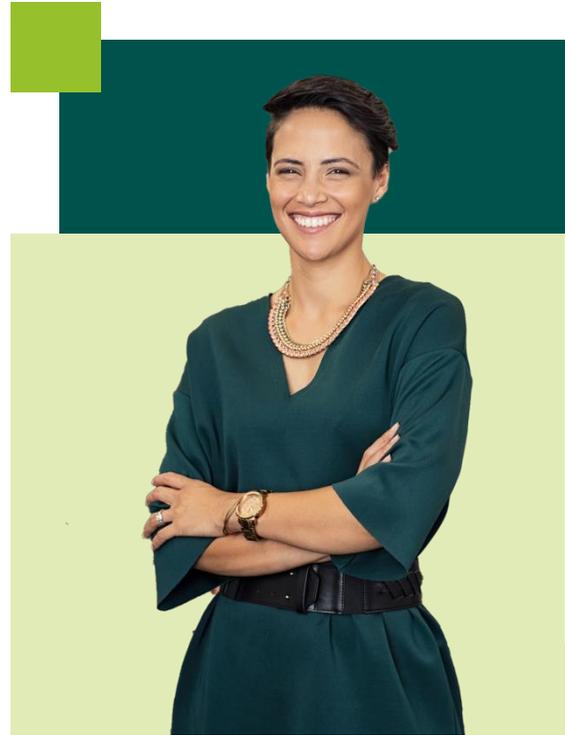
Información general del curso

Modalidades

- Clave banner: LSNU2205
- Modalidad: Presencial

Competencia del curso

Diseña planes de alimentación individualizados de acuerdo con características y recomendaciones nutricionales propias de la etapa pediátrica para favorecer la salud.





Metodología

1. Características del curso

- Tiene una competencia.
- Está conformado por tres módulos distribuidos en 9 temas que integran su contenido.
- Se desarrollan actividades dentro del aula (individuales o en equipo).
- Se aplican exámenes parciales.
- Se desarrollan prácticas en el laboratorio indicado.

2. Estructura del curso

Módulo 1	
Tema 1	Actividad 1
Tema 2	Actividad 2
Tema 3	Actividad 3
Práctica laboratorio 1	
Examen parcial 1	
Módulo 2	
Tema 4	Actividad 4
Tema 5	Actividad 5
Tema 6	Actividad 6
Práctica laboratorio 2	
Examen parcial 2	
Módulo 3	
Tema 7	Actividad 7
Tema 8	Actividad 8
Tema 9	Actividad 9
Práctica laboratorio 3	
Práctica laboratorio 4	
Examen parcial 3	

3. Cómo impartir el curso

El profesor debe revisar a fondo las actividades antes de que las realicen los alumnos y conocer todos los aspectos teóricos involucrados (capítulos de libros de texto o de apoyo y recursos), para brindar una respuesta o ayuda oportuna a los estudiantes dentro del modelo constructivista. Asimismo, debe indicar a los alumnos la información que requieren estudiar y buscar en Internet para que puedan llevarla a las sesiones de clase, en caso de que se requiera.

A partir del tema 1, los alumnos se prepararán antes de la clase estudiando los temas a tratar, incluyendo sus recursos.

El profesor debe desarrollar y aplicar comprobaciones de lo que los alumnos debieron realizar previamente y luego iniciar su clase con una breve explicación de la actividad y una visión general de los conceptos más importantes en los que los alumnos deben enfocar su atención. Considerando esta explicación, los alumnos inician su trabajo y el profesor monitorea su avance (no al frente del grupo, sino caminando entre las mesas y en ocasiones sentándose al lado de los alumnos para observar su trabajo), tratando de no interrumpir los procesos de aprendizaje, pero guiando la actividad para que los alumnos se enfoquen en lo que están haciendo.

Es muy importante que el profesor transmita a los alumnos sus experiencias relacionadas con los temas y aclare dudas.



Evaluación

A continuación, puedes revisar el detalle de la evaluación de este curso:

Unidades	Instrumento evaluador	Porcentaje
9	Actividades	36
4	Prácticas de laboratorio	43
1	Examen parcial 1	7
1	Examen parcial 2	7
1	Examen parcial 3	7
Total		100 puntos



Bibliografía

- Libro de texto

Pérez, A., y García, M. (2019). *Dietas normales y terapéuticas. Los alimentos en la salud y la enfermedad* (7ª ed.). México: McGraw-Hill Education.

ISBN: 978-1456262204

Bibliografía disponible en Biblioteca Digital, visita <https://recursos.tecmilenio.mx/>

- Libros de apoyo

Raymond, J., y Morrow, K. (2021). *Mahan Dietoterapia* (15ª ed.). España: Elsevier.

ISBN: 978-8491139379

ISBN eBook: 978-84-1382-113-9

Pérez, A., y Palacios, B. (2022). *Sistema mexicano de alimentos equivalentes* (5ª ed.). México: Fomento de Nutrición y Salud.

ISBN: 978-6072938403





Tips importantes

- Se sugiere revisar previamente las prácticas para asignar indicaciones específicas a cada equipo. Tome en cuenta que los alumnos harán uso del laboratorio de preparación de alimentos; se sugiere que cuando acudan al laboratorio hayan realizado previamente el menú ejemplo, según el caso o condición asignada.


Temario

Tema 1	Nutrición y dietética
1.1	Definición e importancia de la dietética
1.2	Generalidades
1.3	Aplicaciones de la dietética
Tema 2	Metabolismo energético
2.1	Equivalentes energéticos
2.2	Factores que determinan el gasto energético
2.3	Balance energético, gasto y composición corporal
Tema 3	Tablas de composición de los alimentos
3.1	Características y uso de las tablas de composición de los alimentos y origen de las constantes de Atwater
3.2	Equivalentes e intercambios de alimentos
3.3	Sistema mexicano de alimentos equivalentes y tablas de alimentos de la USDA
Tema 4	Plan de alimentación modificado en consistencia y sus aplicaciones hospitalarias
4.1	Dieta de líquidos claros y líquidos generales
4.2	Dieta de puré o semisólida (papilla)
4.3	Dieta suave, dieta blanda y dieta normal
Tema	Plan de alimentación modificado en el contenido de nutrimentos
5.1	De acuerdo con el contenido de energía
5.2	De acuerdo con el contenido de hidratos de carbono y proteínas
5.3	De acuerdo con el contenido de lípidos y fibra
Tema 6	Dieta modificada en minerales, electrolitos y agua
6.1	Dieta modificada en el contenido de sodio
6.2	Dieta modificada en el contenido de fósforo y calcio
6.3	Dieta modificada en el contenido de agua
Tema 7	Otro tipo de dietas y patrones alimentarios

7.1	Dieta cetogénica, paleolítica y ayuno intermitente
7.2	Dieta mediterránea y DASH
7.3	Dieta vegetariana y vegana
7.4	Dieta hipoalérgica e intolerancias alimentarias
Tema 8	Vías de alimentación
8.1	Vía oral
8.2	Vía enteral
8.3	Vía parenteral
Tema 9	Alimentación durante la etapa pediátrica
9.1	Lactante
9.2	Infancia
9.3	Adolescencia



Notas de enseñanza

Tema 1 Nutrición y dietética

La nutrición se enfoca en el estudio de cómo los nutrientes en los alimentos afectan al cuerpo y la salud, mientras que la dietética se centra en la aplicación práctica de la nutrición a través de la planificación y gestión de dietas, especialmente en contextos clínicos o terapéuticos.

Notas para la enseñanza del tema:

Repasar los conceptos básicos de nutrición y dietética.

Tema 2 Metabolismo energético

El uso de fórmulas para estimar el metabolismo energético implica calcular la cantidad de energía que una persona necesita diariamente para mantener sus funciones corporales básicas y actividades físicas. Estas fórmulas consideran factores como la edad, el sexo, el peso y la altura. El resultado ayuda a planificar dietas y programas de ejercicio personalizados.

Notas para la enseñanza del tema:

Asegurar que el alumno comprenda la diferencia entre las fórmulas de estimación energética: gasto energético basal, gasto energético en reposo, gasto energético total o gasto energético estimado e identifique el tipo de gasto energético que se obtiene al aplicar determinada ecuación.

Tema 3 Tablas de composición de los alimentos

Proporcionan información detallada sobre los nutrientes presentes en diferentes alimentos o productos alimenticios y son esenciales para nutricionistas al planificar dietas personalizadas.

Notas para la enseñanza del tema:

Se sugiere realizar un ejercicio de familiarización con la base de datos de la USDA para que los alumnos aprendan cómo obtener información nutricional de determinado alimento o producto alimenticio.

Tema 4 Plan de alimentación modificado en consistencia y sus aplicaciones hospitalarias

Los planes de alimentación modificados en consistencia son cruciales en el ámbito hospitalario para pacientes con dificultades para masticar o tragar, como aquellos con disfagia. Estos planes de alimentación son ampliamente utilizados en geriatría, rehabilitación y cuidados intensivos.

Notas para la enseñanza del tema:

Asegurar que los alumnos identifiquen las características diferenciadoras de cada tipo de consistencia.

Tema 5 Plan de alimentación modificado en el contenido de nutrimentos

Estos planes se diseñan para abordar necesidades específicas de pacientes, como aquellos que viven con diabetes, enfermedades renales o cardiovasculares, ajustando las proporciones de macronutrientes, para optimizar la salud y el tratamiento de la enfermedad.

Notas para la enseñanza del tema:

Asegurar que los alumnos comprendan en su totalidad la distribución de macronutrientes sugerida, o en su defecto, la cantidad específica de macronutrientes (específicamente proteínas) por g/kg/día según la modificación de macronutrientes en cuestión.

Tema 6 Dieta modificada en minerales, electrolitos y agua

Estas dietas se utilizan para gestionar condiciones como insuficiencia renal, hipertensión y desequilibrios electrolíticos con la finalidad de mantener el equilibrio interno y apoyar la función orgánica. Son esenciales en el tratamiento hospitalario y clínico para prevenir complicaciones y mejorar la salud del paciente.

Notas para la enseñanza del tema:

Asegurar que los alumnos identifiquen los alimentos que proporcionan una elevada cantidad de determinado micronutriente y cuya ingesta se debe controlar, así como las estrategias de cocción existentes para disminuir el aporte de determinados micronutrientes.

Tema 7 Otro tipo de dietas y patrones alimentarios

Existen diversos patrones alimentarios, como la dieta mediterránea, vegetariana, cetogénica, entre otras, cada uno con beneficios específicos y limitaciones. No todos son adecuados para todas las personas, ya que las necesidades dietéticas varían según las condiciones médicas y los objetivos nutricionales. La elección del patrón alimentario debe personalizarse para garantizar una nutrición óptima y segura.

Notas para la enseñanza del tema:

Se recomienda enfatizar en los posibles efectos adversos de los planes de alimentación cetogénico y paleolítico cuando se realizan con fines de reducción de peso y no dietoterapéuticos (como epilepsia). Resaltar la importancia de los patrones de alimentación con una distribución de macronutrientes equilibrada.

Tema 8 Vías de alimentación

Las vías de alimentación incluyen la alimentación oral, enteral y parenteral, cada una adaptada a las necesidades del paciente. La alimentación oral es la forma de natural y preferida, la enteral se utiliza cuando la ingesta oral no es posible, pero el tracto gastrointestinal es funcional, y la parenteral cuando este no se puede utilizar, asegurando de esta forma la nutrición en situaciones críticas.

Notas para la enseñanza del tema:

Asegurar que los alumnos comprendan los criterios de elección para proporcionar soporte de nutrición oral, enteral o parenteral, así como el nivel o vía de administración.

Tema 9 Alimentación durante la etapa pediátrica

La alimentación en esta etapa es fundamental para el crecimiento y desarrollo óptimo de los infantes. Proporcionar una dieta equilibrada y rica en nutrientes es esencial para establecer hábitos alimentarios saludables, fortalecer el sistema inmunológico y prevenir enfermedades a corto y largo plazo.

Notas para la enseñanza del tema:

Se recomienda agregar ejemplos para la determinación e interpretación de indicadores antropométricos, así como para la estimación de necesidades energéticas.