

Nutrición y dietética II



**Guía de impartición
Clave LSNU2207
Nivel Profesional**

Contenido

Datos generales del certificado.....	3
Competencia global del curso	3
Competencias por módulo.....	3
Introducción al curso.....	4
Información general.....	4
Calendario de entregas de los aprendedores	7
Temario del curso.....	7
Guía para las sesiones.....	10
Banco de prácticas de bienestar	37

Datos generales del certificado

Nombre del certificado: Nutrición y dietética II

Nivel: Licenciatura

Modalidad: Presencial

Clave: LSNU2207

Competencia global del curso

Diseña planes de alimentación individualizados, acorde con las características y recomendaciones nutricionales en el adulto, para el mantenimiento de la salud.

Competencias por módulo

Competencia de módulo 1

Diseña planes de alimentación para el hombre adulto, considerando sus necesidades fisiológicas, psicosociales y de salud específicas, así como el impacto de la identidad de género y la transición hormonal, que permitan optimizar la salud y el bienestar a lo largo de su vida.

Competencia de módulo 2

Diseña planes de alimentación para la mujer adulta, que promuevan una salud óptima y un bienestar general, teniendo en cuenta necesidades fisiológicas y psicosociales a lo largo de distintas etapas de la vida, como el periodo preconcepcional, embarazo, lactancia y menopausia.

Competencia de módulo 3

Diseña planes de alimentación para la persona mayor, considerando los cambios fisiológicos, los requerimientos nutricionales específicos y las intervenciones necesarias, para promover una alimentación saludable, con el fin de mejorar la calidad de vida y el bienestar general en la vejez.

Introducción al curso

Para el curso *Nutrición y dietética II* de nivel Licenciatura en modalidad presencial, me complace presentarte como el maestro distinguido que guiará a los aprendedores a lo largo de esta experiencia educativa. Este curso ha sido cuidadosamente diseñado para que tú, como docente con amplia experiencia en el ámbito laboral, puedas compartir no solo tu conocimiento teórico, sino también las mejores prácticas que has implementado en tu carrera profesional. Dada la importancia de fomentar habilidades tanto humanas como profesionales, tu rol será crucial en la formación de los aprendedores, actuando como un guía que promueve una discusión rica y relevante durante las sesiones. Tus aportaciones y el uso de actividades dinámicas garantizarán una consideración adecuada de los distintos enfoques y realidades que los aprendedores enfrentan. ¡Bienvenido a esta emocionante travesía académica!

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 su conocimiento y experiencia, así como 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 su realidad con la de otros compañeros. Por lo tanto, durante cada sesión el docente transmitirá su experiencia, actuando como un 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 8 temas, y su estructura es la siguiente:

Semana	Módulo	Tema	Evaluable
1	Módulo 1	Tema 1	Actividad 1
2		Tema 2	Actividad 2
3		Tema 3	Actividad 3
4		Tema 4	Práctica de laboratorio 1
5		Tema 5	Examen parcial 1
6	Módulo 2	Tema 6	Actividad 4
7		Tema 7	Actividad 5
8		Tema 8	Práctica de laboratorio 2
9		Tema 9	Actividad 6
10		Tema 10	Examen parcial 2
11	Módulo 3	Tema 11	Actividad 7
12		Tema 12	Práctica de laboratorio 3
13		Tema 13	Actividad 8
14		Tema 14	Actividad 9
15		Tema 15	Práctica de laboratorio 4
16			Examen parcial 3

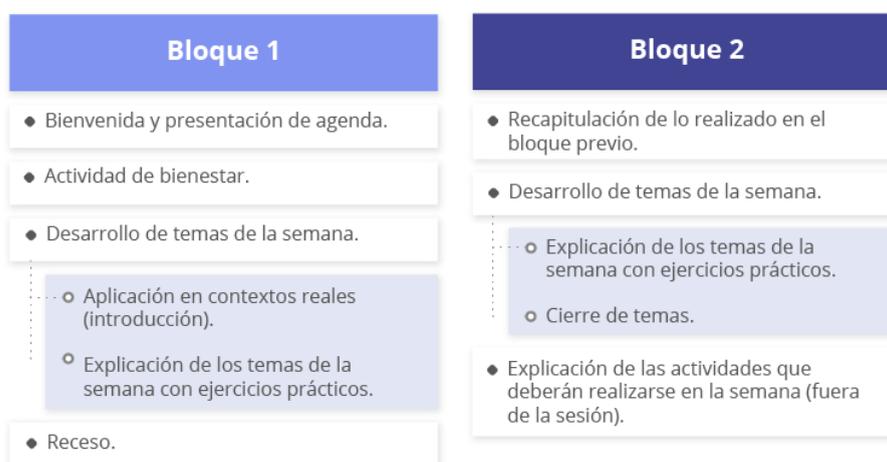
Evaluación

En este apartado se muestra a detalle la evaluación del certificado.

Evaluable	Ponderación
Actividad 1	4
Actividad 2	4
Actividad 3	4
Práctica de laboratorio 1	10
Examen parcial 1	7
Actividad 4	4
Actividad 5	4
Práctica de laboratorio 2	10
Actividad 6	4
Examen parcial 2	7
Actividad 7	4
Práctica de laboratorio 3	11
Actividad 8	4
Actividad 9	4
Práctica de laboratorio 4	12
Examen parcial 3	7

Estructura de las sesiones

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



Actividades y prácticas de laboratorio

Las actividades y las prácticas de laboratorio han sido diseñadas para realizarse de manera individual o en equipos.

Como una forma de promover el dinamismo y la interacción de los aprendedores en distintos formatos durante las sesiones, el profesor alterna intervenciones individuales, plenarias y grupales que enriquecen tus puntos de vista y al mismo tiempo te dan la oportunidad de presentar tus ideas y posturas en torno a los temas de clase.

Para la interacción de los aprendedores, se utilizan las funcionalidades de la herramienta de colaboración que permiten la creación de salas virtuales interactivas en donde puedes compartir pantallas, documentos, videos y audios.

El resultado de todas las actividades y evidencias deberá entregarse y realizarse a través de la plataforma tecnológica para su revisión y evaluación por parte del docente.

Es muy importante que revises el esquema de evaluación y los criterios que utilizará el docente para otorgarte una calificación. Lo anterior con la intención de que desde el inicio de la semana tengas claro el nivel de complejidad y esfuerzo que requieres para realizar las entregas semanales y garantizar tu éxito dentro del curso.

En caso de tener dudas sobre alguna actividad o práctica de laboratorio, puedes contactar a tu docente a través de los medios que te indique.

Tutoriales

Para asegurar que el aprendedor 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	4
2		Tema 2	Actividad 2	4
3		Tema 3	Actividad 3	4
4		Tema 4	Práctica de laboratorio 1	10
5		Tema 5	Examen parcial 1	7
6	Módulo 2	Tema 6	Actividad 4	4
7		Tema 7	Actividad 5	4
8		Tema 8	Práctica de laboratorio 2	10
9		Tema 9	Actividad 6	4
10		Tema 10	Examen parcial 2	7
11	Módulo 3	Tema 11	Actividad 7	4
12		Tema 12	Práctica de laboratorio 3	11
13		Tema 13	Actividad 8	4
14		Tema 14	Actividad 9	4
15		Tema 15	Práctica de laboratorio 4	12
16				Examen parcial 3

Temario del curso

Módulo 1

1. Características de la etapa adulta en el hombre
 - 1.1 Cambios fisiológicos y psicosociales del hombre adulto
 - 1.2 Recomendaciones nutricionales en el hombre
 - 1.3 Recomendaciones dietéticas en el hombre
2. Importancia de la nutrición del hombre previa a la concepción
 - 2.1 Fisiología reproductiva del hombre
 - 2.2 Nutrición en el periodo preconcepcional
 - 2.3 Dietética en el periodo preconcepcional
3. Alimentación saludable desde el enfoque de las masculinidades
 - 3.1 Masculinidades y salud
 - 3.2 Estereotipos de género y elecciones alimentarias
 - 3.3 Imagen corporal masculina y prácticas alimentarias
4. Alimentación en las personas transgénero
 - 4.1 Identidad de género y salud
 - 4.2 Cambios físicos y metabólicos durante la transición hormonal
 - 4.3 Nutrición adecuada en el contexto de la transición de género
5. Alimentación en la andropausia
 - 5.1 Cambios metabólicos en el síndrome de deficiencia de testosterona
 - 5.2 Salud ósea y prevención de osteoporosis
 - 5.3 Salud cardiovascular y manejo del colesterol

Módulo 2

6. Características de la etapa adulta en el hombre
 - 6.1 Cambios fisiológicos y psicosociales del hombre adulto
 - 6.2 Recomendaciones nutricionales en el hombre
 - 6.3 Recomendaciones dietéticas en el hombre
7. Importancia de la nutrición del hombre previa a la concepción
 - 7.1 Fisiología reproductiva del hombre
 - 7.2 Nutrición en el periodo preconcepcional
 - 7.3 Dietética en el periodo preconcepcional
8. Alimentación saludable desde el enfoque de las masculinidades
 - 8.1 Masculinidades y salud
 - 8.2 Estereotipos de género y elecciones alimentarias
 - 8.3 Imagen corporal masculina y prácticas alimentarias
9. Alimentación en las personas transgénero
 - 9.1 Identidad de género y salud
 - 9.2 Cambios físicos y metabólicos durante la transición hormonal
 - 9.3 Nutrición adecuada en el contexto de la transición de género
10. Alimentación en la andropausia
 - 10.1 Cambios metabólicos en el síndrome de deficiencia de testosterona
 - 10.2 Salud ósea y prevención de osteoporosis
 - 10.3 Salud cardiovascular y manejo del colesterol

Módulo 3

11. Cambios fisiológicos y su efecto en el apetito y digestión
 - 11.1 Cambios en el metabolismo
 - 11.2 Problemas digestivos
 - 11.3 Capacidad intrínseca
12. Requerimientos nutricionales en la persona mayor
 - 12.1 Macronutrientes
 - 12.2 Micronutrientes
 - 12.3 Hidratación
13. Intervenciones y estrategias para una alimentación saludable en el adulto mayor
 - 13.1 Planificación de comidas
 - 13.2 Dietética en el adulto mayor
 - 13.3 Suplementación nutricional en el adulto mayor
14. Condiciones médicas y su impacto en la nutrición
 - 14.1 Cáncer
 - 14.2 Diabetes
 - 14.3 Hipertensión arterial
15. Enfoques nutricionales y desafíos en la alimentación
 - 15.1 Vegetarianismo o veganismo

- 15.2 Trastornos alimentarios
- 15.3 Sobrepeso y obesidad

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

Nota: Los enlaces que se compartan en las notas son externos a la Universidad Tecmilenio, al acceder a ellos considera que debes apegarte a sus términos y condiciones.

Semana 1

Bloque 1

Actividad	Descripción
Bienvenida y presentación de agenda.	El profesor se presenta ante el grupo y da una breve introducción al certificado.
Práctica de bienestar.	El profesor impartidor seleccionará una práctica de bienestar para aplicarla en la sesión. Se recomienda utilizar una diferente por sesión.
Desarrollo de los temas de la semana: <ul style="list-style-type: none">○ Aplicación en contextos reales (introducción).○ Explicación de los temas de la semana con ejercicios prácticos.	El profesor explicará los contenidos con ejercicios prácticos.
Receso.	Se brindará un espacio de receso para que el aprendiz lo utilice en su beneficio.

Bloque 2

Actividad	Descripción
Resumen del bloque previo.	De manera dinámica, el profesor resumirá lo realizado en el bloque previo.
Desarrollo de los temas de la semana: <ul style="list-style-type: none">○ Explicación de los temas de la semana con ejercicios prácticos.○ Cierre de temas.	El profesor explicará los contenidos con ejercicios prácticos y realizará un cierre de los temas correspondientes.
Explicación sobre lo que deberá realizarse fuera de la sesión: <ul style="list-style-type: none">• Actividades, evidencias, exámenes, etc.	Se brindará una breve explicación de las tareas correspondientes a la semana, las cuales se deberán realizar de forma individual.

Notas para el profesor impartidor correspondientes al Tema 1. Características de la etapa adulta en el hombre

Conceptos clave:

- Cambios fisiológicos: desarrollo hormonal, disminución de testosterona, y sus efectos en el cuerpo.
- Aspectos psicosociales: impacto del estrés, masculinidad, y construcciones sociales.
- Requerimientos nutricionales: calcio, hierro y zinc, y su influencia en la salud masculina.
- Estilos de vida saludables: importancia de evitar alcohol, tabaco y alimentos procesados.
- Cálculo de requerimientos calóricos: uso de fórmulas como Mifflin-St. Jeor y Harris-Benedict para determinar necesidades energéticas.

Preguntas para reflexionar:

- ¿Cómo influyen las construcciones sociales de masculinidad en los hábitos de salud y bienestar de los hombres?
- ¿Qué cambios podría implementar Pedro para contrarrestar los efectos del estrés y mejorar su calidad de vida?
- ¿Cómo se relaciona la nutrición con el bienestar emocional y psicológico?
- ¿Qué rol desempeña el profesional de la salud en la educación y promoción de estilos de vida saludables?

Sugerencias adicionales para el maestro:

- Proporciona un espacio para debatir sobre los roles de género y su impacto en la salud.
- Facilita herramientas para calcular requerimientos nutricionales en clase, como hojas de cálculo.
- Promueve la investigación de fuentes confiables para que los aprendedores complementen los conceptos vistos.
- Repasa con el grupo el ABCD de la nutrición (antropometría, bioquímica, clínica y dietética), para conocer el conocimiento actual de los aprendedores y que puedan resolver el caso clínico de la actividad con éxito.
- Organiza actividades prácticas como realizar una tabla comparativa de hormonas sexuales, órganos y células involucradas en los cambios fisiológicos del hombre que pudieran llevarlo a tener ciertas preferencias alimentarias.
- Posterior a ello, compartan los resultados y generen una discusión saludable dentro del aula acerca de las respuestas.

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la Actividad 1

Objetivo:

El aprendedor deberá diseñar un plan de alimentación individualizado para un hombre adulto, considerando sus necesidades nutrimentales, energéticas y psicosociales, con base en el análisis de un caso clínico.

Conceptos clave para realizar la actividad:

- Diagnóstico en formato PES: evaluación que incluye el problema, etiología y signos/síntomas del paciente.
- Requerimientos energéticos y cálculos nutricionales: determinación de la tasa metabólica basal y el gasto energético total.
- Micronutrientes y enfoque de género: consideraciones específicas para la etapa adulta masculina.
- Diseño de menús: elaboración de planes alimenticios equilibrados y adaptados al caso clínico.
- Normativa APA: presentación de referencias bibliográficas en formato correcto.

Evaluación

El maestro deberá:

- Analizar las necesidades fisiológicas y psicosociales: verificar que el análisis del caso clínico incluya aspectos como fatiga, hábitos alimenticios y estilo de vida del paciente.
- Revisar el diagnóstico PES: confirmar que el diagnóstico sea coherente y basado en los datos clínicos y bioquímicos proporcionados.
- Evaluar objetivos de intervención: asegurar que los objetivos generales y específicos estén alineados con las necesidades detectadas.
- Verificar los cálculos nutricionales: validar que el cálculo de requerimientos energéticos y proporción de macronutrientes esté correctamente fundamentado.
- Revisar el diseño del plan alimenticio: corroborar que los menús sean balanceados, variados y cumplan con los requerimientos del caso.
- Revisar recomendaciones adicionales: evaluar que las recomendaciones nutricionales sean prácticas y específicas para la etapa masculina adulta.
- Comprobar las referencias: asegurar que estén correctamente presentadas en formato APA y respalden los datos utilizados.

Preguntas para reflexionar:

- ¿Cómo el diagnóstico PES contribuye a una intervención más precisa?
- ¿Qué impacto tienen los hábitos de estilo de vida del paciente en su estado de salud?
- ¿De qué manera las recomendaciones nutricionales podrían fomentar cambios positivos en la salud integral del paciente?
- ¿El plan alimenticio propuesto aborda adecuadamente las deficiencias detectadas en el caso?
- ¿Qué consideraciones adicionales se deben tomar al diseñar un plan para hombres adultos con antecedentes familiares de diabetes?

Notas para el profesor impartidor correspondientes al Tema 2. Importancia de la nutrición del hombre previa a la concepción

Conceptos clave:

- Fisiología reproductiva masculina: espermatogénesis y rol de las células de Leydig y Sertoli.
- Nutrientes esenciales para la fertilidad masculina: zinc, selenio, omega 3, antioxidantes (vitamina C, licopeno).
- Factores externos que afectan la calidad espermática: consumo de alcohol, tabaco, y efectos de la temperatura.
- Beneficios de patrones alimenticios como la dieta mediterránea en la fertilidad.

Preguntas para reflexionar:

- ¿De qué manera los hábitos alimenticios y de estilo de vida impactan la calidad de los espermatozoides?
- ¿Qué nutrientes consideras prioritarios para incluir en una dieta preconcepcional masculina y por qué?
- ¿Cómo comunicarías la importancia de este tema a pacientes varones con problemas de fertilidad?

Sugerencias adicionales para el maestro:

- Antes de la impartición del tema, refuerza el tema de la fisiología reproductiva y explica conceptos como estrés oxidativo y su relación con la salud espermática.
- Realiza una introducción clara sobre la dieta mediterránea y cómo beneficia a la fertilidad masculina. Usa ejemplos prácticos para que los aprendedores comprendan mejor.
- Proporciona casos adicionales como el de Paco para fomentar el análisis crítico y la aplicación de conceptos.
- Motiva a los aprendedores a buscar recursos adicionales como videos o artículos relacionados, fomentando un aprendizaje autónomo y colaborativo.
- Puedes revisar al final de tu clase, el siguiente video: Natalie Crawford, MD. (2023, 12 de abril). *Improving Sperm Quality: 10 Things That Harm Your Sperm Quality* [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=o8srUUztEDM>

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la Actividad 2

Objetivo:

El aprendedor deberá elaborar una infografía actualizada que destaque la importancia de la alimentación en el hombre adulto antes de la concepción, considerando aspectos fisiológicos, psicosociales y requerimientos nutricionales, respaldados por evidencia científica reciente.

Conceptos clave para realizar la actividad:

- Alimentación preconcepcional: cambios fisiológicos y psicosociales que impactan la fertilidad.
- Nutrientes esenciales: ingredientes activos, biodisponibilidad, y procesos biológicos relacionados con la fertilidad.
- Estilo de vida y fertilidad: hábitos que mejoran las probabilidades de concepción.
- Referencias APA: normas para citar fuentes confiables y actuales.

Evaluación

El maestro deberá:

- Verificar que el estudiante consulte al menos un artículo científico reciente (máximo 5 años). Evaluar la pertinencia y fiabilidad de las fuentes utilizadas.
- Revisar el atractivo visual y la organización lógica de la infografía. Confirmar que la herramienta de diseño sea utilizada de forma adecuada.
- Validar que se incluyan los puntos clave sobre:
 - Cambios fisiológicos y psicosociales.
 - Ingredientes activos en alimentos relacionados con la fertilidad y su participación en procesos biológicos.
 - Tipos de cocción y dosis recomendadas.
 - Recomendaciones de estilo de vida.
 - Asegurarse de que la información esté detallada y sea científicamente precisa.

- Verificar que las citas y referencias estén en formato APA. Supervisar que el documento esté libre de errores ortográficos y presente un lenguaje profesional.

Preguntas para reflexionar:

- ¿Cómo influyen los cambios fisiológicos y psicosociales en la fertilidad del hombre adulto?
- ¿Qué alimentos y nutrientes son esenciales para la fertilidad, y cómo mejorar su biodisponibilidad?
- ¿De qué manera pueden las recomendaciones de estilo de vida impactar la probabilidad de concepción?
- ¿Cómo asegurar que la información presentada en la infografía sea clara y visualmente atractiva para su audiencia

Sugerencias adicionales para el maestro:

- Proveer ejemplos de infografías bien diseñadas para inspirar a los aprendedores.
- Sugerir herramientas de diseño accesibles como Canva, Piktochart o PowerPoint.
- Animar a los aprendedores a discutir sus ideas preliminares antes de iniciar el diseño final.
- Recordar a los aprendedores revisar las normas APA antes de citar.

Notas para el profesor impartidor correspondientes al Tema 3. Alimentación saludable desde el enfoque de las masculinidades

Conceptos clave:

- Masculinidad y su influencia en la salud.
- Elecciones alimentarias y estereotipos de género.
- Dieta mediterránea como modelo de alimentación saludable.
- Factores de riesgo asociados con malos hábitos alimentarios en hombres.
- Enfoque integral para la intervención en salud.

Preguntas para reflexionar:

- ¿Qué estrategias prácticas pueden aplicarse para superar los estereotipos de género en la alimentación masculina?
- ¿Cómo podría la dieta mediterránea adaptarse a las necesidades específicas de un hombre adulto mexicano?
- ¿Qué rol juega la percepción social de la masculinidad en la prevalencia de enfermedades crónicas en los hombres?

Sugerencias adicionales para el maestro:

- Relacionar el contenido con la dieta mexicana y sus variaciones, destacando tanto sus beneficios como sus riesgos cuando no se equilibran adecuadamente. Esto ayudará a los aprendedores a contextualizar los conceptos aprendidos.
- Proponer sesiones de discusión sobre los estándares sociales de masculinidad y su impacto en la salud, permitiendo a los aprendedores expresar sus puntos de vista y aprender de las experiencias de sus compañeros.
- Integrar gráficos y videos para explicar los conceptos clave. Por ejemplo, muestra comparaciones visuales de dietas típicas masculinas versus una dieta equilibrada como la mediterránea.

- Diseñar dinámicas donde los aprendedores propongan planes de alimentación adaptados a perfiles específicos (como el caso de Andrés), considerando factores fisiológicos, culturales y emocionales.
- Evaluar el impacto emocional, dado que el tema puede ser sensible, especialmente al abordar roles de género y salud, genera un ambiente seguro y respetuoso para la participación, evitando estigmatizar.

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la Actividad 3

Objetivo:

El aprendedor deberá elaborar un podcast que explore la alimentación saludable y preventiva en el hombre, desde el enfoque de las masculinidades. Se abordarán aspectos psicosociales, cambios fisiológicos, y estrategias que promuevan una óptima alimentación.

Conceptos clave para realizar la actividad:

- Alimentación saludable y su relación con el desarrollo fisiológico del hombre.
- Enfoque de las masculinidades y su impacto en la salud y hábitos alimenticios.
- Estrategias de manejo del estrés y su influencia en la alimentación.
- Técnicas de grabación y estructura narrativa en podcasts: inicio, clímax y conclusión.

Evaluación:

El maestro deberá:

- Verificar que el estudiante haya investigado y presentado información actualizada y confiable sobre avances recientes relacionados con la alimentación desde el enfoque de las masculinidades.
- Evaluar si el podcast tiene una guía estructurada y creativa, identificando claramente los tres momentos principales (inicio, clímax y conclusión).
- Confirmar que el estudiante incluya herramientas prácticas y específicas para una alimentación saludable en el hombre.
- Validar que el podcast dure entre 10 y 30 minutos y que el archivo sea audible, con calidad de exposición.

Preguntas para reflexionar:

- ¿Qué impacto tienen los roles de género en los hábitos alimenticios y en el acceso a una dieta saludable?
- ¿De qué manera los cambios fisiológicos y psicosociales del hombre adulto pueden influir en sus necesidades alimenticias?
- ¿Cómo puede el manejo del estrés contribuir a una mejor calidad de vida y salud alimentaria?

Sugerencias adicionales para el maestro:

- Asegurar que los aprendedores comprendan previamente el Tema 3. Utiliza ejemplos prácticos y reales para contextualizar el contenido del podcast.
- Introducir a los aprendedores a herramientas de grabación de audio accesibles y fáciles de usar antes de iniciar la actividad.
- Escuchar fragmentos del borrador del podcast y proporcionar retroalimentación sobre la claridad del mensaje, la estructura narrativa y el uso de la voz.

Notas para el profesor impartidor correspondientes al Tema 4. Alimentación en las personas transgénero

Conceptos clave:

- Identidad de género y salud: diferenciación entre identidad de género y sexo biológico, y su influencia en la salud física y emocional.
- Cambios físicos y metabólicos: impacto de las terapias hormonales en el organismo, incluyendo los riesgos asociados.
- Nutrición adecuada: recomendaciones dietéticas para prevenir condiciones como osteoporosis y para apoyar la salud integral durante la transición hormonal.
- Impacto social y psicológico: influencia de factores externos como el *bullying* y discriminación en la salud y alimentación.

Preguntas para reflexionar:

- ¿Cómo pueden las terapias hormonales afectar los requerimientos nutricionales en las personas transgénero?
- ¿Qué papel juega la discriminación social en la seguridad alimentaria y la salud general de las personas transgénero?
- ¿Cuáles son las diferencias clave entre las necesidades alimenticias de una persona que transiciona de hombre a mujer versus mujer a hombre?

Sugerencias adicionales para el maestro:

- Incorporar lecturas, videos y gráficos (como los sugeridos en el documento) para complementar las sesiones teóricas.
- Promover discusiones grupales sobre casos reales para desarrollar la ética profesional y el trabajo en equipo.
- Validar que todos los argumentos se fundamenten en las referencias más actuales y confiables.
- Enfatizar dentro del tema la importancia de la alimentación adecuada cuando una persona se encuentra bajo tratamiento hormonal.
- Proponer una actividad adicional en donde el aprendedor investigue acerca de nutrientes específicos que apoyen al éxito de estos tratamientos.

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la Práctica de laboratorio 1

El aprendedor deberá desarrollar un plan de alimentación para un hombre adulto considerando las necesidades fisiológicas, psicosociales y de salud específicas. Además, deberá optimizar la salud y el bienestar del paciente a lo largo de su vida, basándose en un caso práctico.

Conceptos clave para realizar la actividad:

- Revisión de las etapas de vida del hombre adulto y sus implicaciones nutricionales.
- Diagnóstico nutricional detallado basado en la historia clínica y los datos antropométricos.
- Cálculo de requerimientos energéticos usando fórmulas validadas.
- Diseño de menús que cumplan con las características de una buena dieta: completa, equilibrada, suficiente, variada, adaptada, inocua, adecuada.
- Importancia de la participación metabólica de los nutrientes en la salud.

Evaluación

El maestro deberá:

- Verificar que el estudiante identifique correctamente la etapa de vida del paciente seleccionado.
- Evaluar un diagnóstico nutricional claro y detallado, considerando antecedentes y datos clínicos.
- Comprobar que los cálculos de requerimientos energéticos y distribución de macronutrientes estén fundamentados con la ecuación correcta y bien justificados.
- Validar que el menú patrón de 1 día cumpla con los principios de una dieta saludable y sea adecuado para el caso.
- Supervisar la preparación del platillo seleccionado, considerando las técnicas culinarias adecuadas y el cumplimiento de los requerimientos nutricionales.
- Examinar la presentación visual de la charola, asegurándose de que se expliquen las elecciones de alimentos de manera lógica y científica.
- Revisar la justificación de la participación de los nutrientes en los procesos metabólicos específicos.

Preguntas para reflexionar:

- ¿Qué factores psicosociales afectan las decisiones nutricionales en el caso analizado?
- ¿Cómo influyen los hábitos alimenticios actuales en la salud a corto y largo plazo del paciente?
- ¿De qué manera podría mejorarse el menú diseñado para incluir mayor variedad y equilibrio?
- ¿Qué estrategias se pueden implementar para mejorar la adherencia del paciente a un plan alimenticio saludable?
- ¿Cómo puede un plan de alimentación diseñado adecuadamente impactar la fertilidad o el tratamiento hormonal del paciente?

Sugerencias adicionales:

- Asegurar que los aprendedores revisen los temas 1 al 4 del módulo.
- Proporcionar ejemplos de cálculos energéticos y distribución de macronutrientes.
- Promover la discusión grupal sobre los casos para fomentar el análisis crítico.
- Estimular el uso de bases científicas en la justificación de las elecciones nutricionales y culinarias.
- Asignar tiempo suficiente para que los aprendedores practiquen y preparen el platillo en el laboratorio.

Notas para el profesor impartidor correspondientes al Tema 5. Alimentación en la andropausia

Conceptos clave:

- Definición y características de la andropausia.
- Cambios hormonales y metabólicos asociados con la disminución de testosterona.
- Impacto en la salud ósea (osteoporosis) y cardiovascular.
- Nutrientes clave: vitamina D, calcio, magnesio y omega-3.
- Fuentes alimenticias que benefician la calidad de vida.

Preguntas para reflexionar:

- ¿Cómo puede la alimentación influir en la calidad de vida de un hombre en la andropausia?
- ¿Qué relación tienen los niveles de testosterona con la densidad mineral ósea?
- ¿Qué hábitos de vida podrías recomendar para prevenir enfermedades cardiovasculares en hombres mayores?

Sugerencias adicionales para el maestro:

- Explicar los procesos hormonales de la andropausia y relacionar con casos reales o hipotéticos como el de Roberto para contextualizar.
- Sugerir a los aprendedores diseñar un plan alimenticio para un hombre mayor, enfocándose en prevenir osteoporosis y enfermedades cardiovasculares.
- Emplear diagramas, como las fuentes alimentarias ricas en nutrientes clave, para facilitar el entendimiento.
- Proponer debates sobre la percepción social de la andropausia y la masculinidad.
- Brindar retroalimentación basada en la creatividad y precisión científica de las propuestas.

Notas para el profesor impartidor correspondientes al Examen parcial 1

Recomendaciones previas al examen:

- Compartir estrategias efectivas, como la técnica Pomodoro, tarjetas de memoria o la elaboración de resúmenes propios.
- Aconsejar a los aprendedores cómo organizar su tiempo de estudio antes del examen.
- Recordar que el examen es una oportunidad para demostrar lo que han aprendido.
- Recomendar técnicas de relajación para manejar la ansiedad previa al examen.
- Animar a los aprendedores a identificar las áreas en las que necesitan mejorar.
- Organizar horarios para resolver dudas específicas antes del examen.
- Informar sobre la fecha, hora y tiempo asignado.
- Recomendar lecturas, videos o herramientas que puedan ser útiles para reforzar los temas.

Recomendaciones posteriores al examen:

- Ofrecer una sesión para revisar los resultados y analizar los errores comunes.
- Pedir a los aprendedores que reflexionen sobre su preparación y aprendan de la experiencia para futuros exámenes.

Notas para el profesor impartidor correspondientes al Tema 6. Características de la etapa adulta en la mujer

Conceptos clave:

- Cambios fisiológicos a lo largo de las etapas de la vida de la mujer: menarca, fertilidad, menopausia y vejez.
- Impacto de los desbalances hormonales en la salud física y mental.
- Nutrientes esenciales para cada etapa: calcio, vitamina D, magnesio, zinc, vitamina E y omega-3.
- Herramientas para calcular el requerimiento calórico: fórmulas de Mifflin-St. Jeor y Harris-Benedict.
- Importancia del equilibrio entre macronutrientes para mantener la salud.

Preguntas para reflexionar:

- ¿Qué factores influyen en los desbalances hormonales en la mujer adulta y cómo pueden prevenirse?
- ¿Cómo impactan los estándares sociales en la salud emocional y decisiones de vida de las mujeres?
- ¿Por qué es importante ajustar la dieta y el consumo calórico de acuerdo con las necesidades individuales?
- ¿Qué cambios nutricionales podrían implementarse para mejorar el caso de Xamara?

Recomendaciones adicionales para el maestro:

- Iniciar la clase contextualizando la importancia de la nutrición en la salud integral de la mujer a lo largo de su vida.
- Incorporar dinámicas participativas como discusiones en grupo sobre el caso práctico de Xamara.
- Proveer ejemplos concretos y fomentar que los aprendedores realicen cálculos de requerimientos calóricos con diferentes escenarios.
- Utilizar recursos visuales, como diagramas de etapas de vida y gráficos de nutrientes esenciales, para facilitar la comprensión.

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la Actividad 4

Objetivo:

El aprendedor deberá desarrollar un plan de alimentación integral y personalizado para una mujer adulta, considerando sus necesidades energéticas, nutrimentales y fisiológicas, con base en un caso clínico proporcionado.

Conceptos clave para realizar la actividad:

- Etapa adulta en la mujer: características fisiológicas y hormonales.
- Nutrición clínica: diagnóstico PES y cálculo de requerimientos energéticos.
- Planificación dietética: diseño de menús con enfoque en micronutrientes esenciales.
- Técnicas de intervención nutricional: redacción de objetivos generales y específicos.
- Referencias en formato APA: uso adecuado de fuentes científicas.

Evaluación

El maestro deberá evaluar:

- Análisis de las necesidades fisiológicas de la mujer adulta con base en el caso.
- Precisión en la redacción del diagnóstico PES, con énfasis en los datos clínicos y bioquímicos.
- Coherencia y claridad de los objetivos (uno general y dos específicos) formulados para la intervención.
- Exactitud en el cálculo de requerimientos energéticos, considerando gasto calórico y tasa metabólica basal.
- Creatividad y adecuación en el diseño del menú diario con cinco tiempos.
- Relevancia de las diez recomendaciones nutricionales propuestas, enfocadas en las necesidades de la etapa adulta.
- Claridad, rigor académico y uso correcto de formato APA en el documento entregado.

Preguntas para reflexionar:

- ¿Cómo influye la etapa fisiológica en las necesidades nutrimentales de la mujer?
- ¿De qué manera el diagnóstico PES permite personalizar la intervención nutricional?
- ¿Qué micronutrientes son esenciales en esta etapa de la vida y cómo deben incluirse en la dieta?
- ¿El menú diseñado promueve hábitos sostenibles y saludables?

Sugerencias adicionales para el maestro:

- Asegurar que los aprendedores comprendan el diagnóstico PES y el cálculo energético a través de ejemplos y ejercicios previos.
- Relacionar la actividad con situaciones reales para reforzar la aplicación de los conceptos.
- Incentivar a los aprendedores a consultar las lecturas y videos indicados para complementar su análisis.
- Proporcionar observaciones específicas sobre el diagnóstico, la justificación del plan y el diseño del menú, destacando áreas de mejora.

Notas para el profesor impartidor correspondientes al Tema 7. Importancia de la alimentación de la mujer previa a la concepción

Conceptos clave:

- Importancia del folato, vitamina D3 y otros micronutrientes esenciales para la salud reproductiva y el desarrollo fetal temprano.
- Relaciones entre el IMC, hábitos alimenticios y patrones dietéticos (dieta mediterránea y nórdica).
- Consumo de tabaco, alcohol, y cafeína, así como deficiencias nutricionales.
- Activación/desactivación de genes clave para el desarrollo fetal.

Preguntas para reflexionar:

- ¿Por qué es importante considerar la nutrición antes de buscar un embarazo?
- ¿Qué papel juega la dieta mediterránea o nórdica en la mejora de la fertilidad?
- ¿Cómo influyen los micronutrientes como el folato en la prevención de desórdenes fetales?
- ¿Qué cambios de hábitos podrían ser más impactantes para alguien como Abigail, considerando su contexto?

Sugerencias adicionales para el maestro:

- Iniciar con una discusión grupal sobre la importancia de la nutrición preconcepcional, guiándose por el caso de Abigail para contextualizar.
- Proveer ejemplos visuales (tablas, gráficas) sobre el impacto de deficiencias nutricionales en la salud materno-infantil.
- Fomentar el uso de referencias y ejemplos prácticos en las respuestas.

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la Actividad 5

Objetivo:

El aprendedor deberá elaborar una infografía actualizada que evidencie la importancia de la alimentación en la mujer adulta previa a la concepción. Esto incluirá aspectos fisiológicos, psicosociales, alimentos esenciales, y recomendaciones respaldadas por evidencia científica.

Conceptos clave para realizar la actividad:

- Alimentación preconcepcional: nutrientes clave y su impacto en la fertilidad.
- Cambios fisiológicos y psicosociales: factores que afectan la fertilidad en la edad adulta.
- Ingredientes activos en alimentos: propiedades y biodisponibilidad.
- Recomendaciones de estilo de vida: estrategias para mejorar la fertilidad.
- Formato APA: uso correcto para citar y referenciar fuentes.
- Herramientas de diseño: uso de plataformas como Canva, Piktochart, o similares para crear una infografía.

Evaluación

El maestro deberá evaluar:

- Uso de fuentes científicas recientes (máximo 5 años).
- Que la infografía sea atractiva, clara y organizada.
- Que incluya los cambios fisiológicos y psicosociales, alimentos clave con ingredientes activos y biodisponibilidad, recomendaciones de estilo de vida, dosis recomendadas, y tipos de cocción, según se indique.
- Uso adecuado del formato APA para referencias.
- Ortografía y lenguaje profesional, sin errores y en tono formal.

Preguntas para reflexiona:

- ¿Cómo influyen los cambios fisiológicos y psicosociales en la fertilidad de la mujer adulta?
- ¿Qué ingredientes activos son cruciales en los alimentos para mejorar la fertilidad y por qué?
- ¿Cómo pueden las recomendaciones de estilo de vida incrementar las probabilidades de concepción?
- ¿Qué impacto tiene una correcta citación de fuentes en el desarrollo de actividades académicas?

Sugerencias adicionales para el maestro:

- Revisar el Tema 7 con los aprendedores para contextualizar los elementos clave.
- Ofrecer un breve tutorial de plataformas de diseño gráfico para nivelar las habilidades técnicas.
- Mostrar ejemplos que cumplan con criterios similares para orientar a los aprendedores.

Notas para el profesor impartidor correspondientes al Tema 8. Alimentación en el embarazo

Conceptos clave:

- Cambios fisiológicos y metabólicos en el embarazo.
- Importancia de los macronutrientes y micronutrientes en cada trimestre del embarazo.
- Transporte de nutrientes a través de la placenta y factores que lo afectan.
- Recomendaciones dietéticas específicas según el trimestre y condición de la madre.

Preguntas para reflexionar:

- ¿Qué importancia tiene la adaptación dietética según el trimestre del embarazo?
- ¿Cómo influyen los cambios metabólicos en la absorción y distribución de nutrientes esenciales durante el embarazo?

- ¿De qué manera pueden prevenirse complicaciones como deficiencias de micronutrientes a través de una dieta adecuada?
- ¿Qué estrategias dietéticas pueden implementarse para manejar síntomas como náuseas y aversiones alimentarias en el primer trimestre?

Sugerencias adicionales para el maestro:

- Explicar detalladamente los cambios fisiológicos que ocurren durante el embarazo, utilizando diagramas o tablas comparativas para facilitar la comprensión.
- Proponer actividades prácticas, como diseñar un plan dietético basado en los requerimientos de una paciente ficticia en diferentes trimestres.
- Fomentar la discusión en grupo sobre las implicaciones de una dieta deficiente durante el embarazo y cómo prevenir problemas como bajo peso al nacer o defectos congénitos.
- Usar recursos visuales (infografías, videos) para reforzar la enseñanza de conceptos complejos como el transporte de nutrientes a través de la placenta.
- Proporcionar material adicional, como ejemplos de dietas equilibradas, para cada etapa del embarazo y sugiera lecturas complementarias para profundizar en el tema.

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la Práctica de laboratorio 2

Objetivo:

El aprendedor deberá diseñar un plan de alimentación para una mujer adulta de acuerdo con la etapa de vida que atraviesa, considerando tanto las necesidades fisiológicas como los aspectos psicosociales, y fundamentar sus elecciones con base científica.

Conceptos clave para realizar la actividad:

- Embarazo: requerimientos calóricos y nutricionales específicos.
- Fertilidad: importancia de la dieta en la regulación hormonal y bienestar general.
- Interpretación de resultados clínicos (glucosa basal, perfil lipídico, hormonas).
- Antropometría y cálculo del IMC.
- Características de una dieta completa, equilibrada, suficiente, variada, adaptada e inocua.
- Justificación científica del aporte de nutrientes.
- Técnicas de cocción adecuadas y presentación atractiva.
- Relación entre nutrientes y procesos metabólicos.

Evaluación

El maestro deberá:

- Confirmar que el estudiante distingue las características del embarazo o de la etapa preconcepcional.
- Verificar que los datos clínicos, antropométricos y dietéticos están correctamente interpretados.
- Evaluar que el cálculo sea coherente con la etapa de vida y esté justificado.
- Confirmar que el menú cumple con las características de una dieta saludable y está fundamentado científicamente.
- Evaluar técnica de cocción, inocuidad y calidad de la presentación.
- Comprobar claridad y justificación en la selección de alimentos y nutrientes.
- Confirmar el uso de fuentes científicas para explicar el rol de los nutrientes en el organismo.

Preguntas para reflexionar

- ¿Cómo influye la etapa de vida en los requerimientos nutricionales de la paciente?
- ¿Qué factores psicosociales deben considerarse al diseñar un plan de alimentación?
- ¿De qué manera impacta la presentación de un platillo en la aceptación del paciente?
- ¿Cómo puede justificarse científicamente la elección de alimentos y su aporte metabólico?

Notas para el profesor impartidor correspondientes al Tema 9. Alimentación en la lactancia

Conceptos clave:

- Fisiología de la lactancia (lactogénesis I y II).
- Factores que afectan la producción y calidad de la leche materna.
- Requerimientos nutricionales en la lactancia: macronutrientes, micronutrientes y líquidos.
- Cálculo del gasto energético estimado (GEE) en mujeres lactantes.
- Consecuencias de hábitos alimenticios inadecuados en la madre lactante y el bebé.

Preguntas para reflexionar:

- ¿Por qué los requerimientos energéticos y de nutrientes aumentan durante la lactancia materna?
- ¿Qué impacto tiene una dieta restrictiva o inadecuada en la madre y el bebé lactante?
- ¿Cómo puede influir la hidratación en la producción de leche materna?
- ¿Qué factores psicológicos y sociales afectan el apego a la lactancia materna y cómo podrían mitigarse?

Sugerencias adicionales para el maestro:

- Iniciar la sesión con una discusión sobre los beneficios de la lactancia materna para la madre y el bebé, utilizando ejemplos prácticos y datos actuales.
- Proporcionar una guía para el cálculo del GEE, incluyendo tablas de valores de actividad física y ejemplos como el caso de Mariana.
- Realizar un ejercicio grupal en el que los aprendedores diseñen un plan alimenticio para una madre lactante en diferentes etapas del posparto, considerando sus necesidades específicas.
- Reforzar conceptos clave con videos y material visual, como las posiciones para amamantar y factores que afectan la lactancia.
- Fomentar la discusión sobre la importancia de redes de apoyo y educación continua para mejorar la adherencia a la lactancia materna.

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la Actividad 6

Objetivo:

El estudiante deberá elaborar un plan de intervención nutricional para una mujer lactante, considerando sus necesidades fisiológicas y psicosociales, para promover una salud óptima.

Conceptos clave para realizar la actividad:

- Diagnóstico PES: identificación de problemas, causas y signos o síntomas relacionados con el estado nutricional.
- Cálculo nutricional: estimación del gasto calórico y distribución adecuada de macronutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas).
- Menú balanceado: creación de un menú diario con cinco tiempos de comida, adaptado al caso clínico.

- Recomendaciones prácticas: propuestas enfocadas en hábitos saludables, estilo de vida y micronutrientes esenciales.
- Redacción científica: uso adecuado del formato APA para referencias y claridad en la presentación.

Evaluación

El maestro deberá:

- Verificar que el análisis del caso clínico sea detallado, considerando aspectos fisiológicos y psicosociales.
- Revisar que el diagnóstico nutricional en formato PES sea coherente y fundamentado.
- Evaluar la claridad y alineación de los objetivos generales y específicos con las necesidades del caso.
- Asegurarse de que las metas propuestas sean realistas y adecuadas al contexto de corto y mediano.
- Confirmar que el cálculo nutricional incluya gasto energético estimado y macronutrientes bien distribuidos.
- Validar que el menú diseñado sea balanceado, variado y aplicable al caso clínico.
- Comprobar que las diez recomendaciones sean prácticas y específicas para el estilo de vida de la paciente.
- Revisar la claridad, rigor y presentación en formato APA.

Preguntas para reflexionar:

- ¿Cómo se relacionan las necesidades nutricionales de una mujer lactante con su estado fisiológico y psicosocial?
- ¿Qué elementos del caso clínico influyen en las decisiones en el diseño de la intervención nutricional?
- ¿Qué estrategias pueden implementarse para garantizar que las metas a corto y mediano plazo sean alcanzables?
- ¿De qué manera el menú y las recomendaciones propuestos promueven la adherencia a la intervención nutricional?

Sugerencias adicionales:

- Brindar ejemplos claros durante la clase sobre cómo realizar un diagnóstico PES.
- Realizar una sesión previa sobre cálculo nutricional para reforzar este conocimiento.
- Proveer formatos o plantillas para estructurar el menú y las recomendaciones.
- Fomentar el análisis crítico del caso clínico a través de una lluvia de ideas grupal antes de que los aprendedores trabajen de forma individual.

Notas para el profesor impartidor correspondientes al Tema 10. Alimentación en el climaterio y menopausia

Conceptos clave:

- Diferencias entre climaterio, menopausia y posmenopausia.
- Cambios hormonales y síntomas característicos de esta etapa (ej., disminución de estrógenos).
- Riesgos nutricionales y de salud en el climaterio (osteoporosis, aumento de peso, enfermedades cardiovasculares).
- Requerimientos dietéticos clave: calcio, vitamina D, antioxidantes y fitoestrógenos.
- Métodos para calcular el gasto energético total (GET) y ajustar planes alimenticios.

Preguntas para reflexionar:

- ¿Cómo influyen los cambios hormonales durante el climaterio en la salud ósea y cardiovascular?
- ¿Qué impacto tiene el consumo de alimentos ricos en fitoestrógenos y antioxidantes en la calidad de vida durante esta etapa?
- ¿Cómo pueden las recomendaciones de actividad física y suplementación mejorar los síntomas del climaterio?
- ¿Qué hábitos podrían estar afectando negativamente la salud de una mujer en climaterio y cómo pueden modificarse?

Sugerencias adicionales para el maestro:

- Introducir el tema con una discusión sobre los mitos y realidades del climaterio y la menopausia, enfatizando su carácter natural y manejable.
- Explicar el cálculo del GET utilizando ejemplos prácticos como el caso de Ofelia, incluyendo la influencia del nivel de actividad física.
- Proponer un análisis grupal de diferentes planes alimenticios, destacando alimentos recomendados para esta etapa (ej., dieta mediterránea).
- Utilizar material visual, como diagramas de los cambios hormonales y sus efectos, para reforzar el aprendizaje.
- Fomentar la discusión sobre la importancia de las redes de apoyo y la consulta con profesionales para manejar los síntomas del climaterio.

Notas para el profesor impartidor correspondiente al Examen parcial 2

Recomendaciones previas al examen:

- Compartir estrategias efectivas, como la técnica Pomodoro, tarjetas de memoria o la elaboración de resúmenes propios.
- aconsejar a los aprendedores cómo organizar su tiempo de estudio antes del examen.
- Recordar que el examen es una oportunidad para demostrar lo que han aprendido.
- Recomendar técnicas de relajación para manejar la ansiedad previa al examen.
- Animar a los aprendedores a identificar las áreas en las que necesitan mejorar.
- Organizar horarios para resolver dudas específicas antes del examen.
- Informar sobre la fecha, hora y tiempo asignado.
- Recomendar lecturas, videos o herramientas que puedan ser útiles para reforzar los temas.

Recomendaciones posteriores al examen:

- Ofrecer una sesión para revisar los resultados y analizar los errores comunes.
- Pedir a los aprendedores que reflexionen sobre su preparación y aprendan de la experiencia para futuros exámenes.

Notas para el profesor impartidor correspondientes al Tema 11. Cambios fisiológicos y su efecto en el apetito y digestión

Conceptos clave:

- Cambios metabólicos y digestivos relacionados con el envejecimiento (estrés oxidativo, disminución de la capacidad intrínseca, fragilidad, sarcopenia, etcétera).
- Impacto de la microbiota intestinal en la salud del adulto mayor.

- Evaluación del estado nutricional en adultos mayores (criterios de Lipschitz, fenotipo de fragilidad de Fried, SARC-F).
- Relación entre cambios fisiológicos y la desnutrición calórico-proteica.
- Estrategias dietéticas y de estilo de vida para abordar la pérdida de peso no intencionada y otros problemas relacionados.

Preguntas para reflexionar:

- ¿Cómo influyen los cambios metabólicos y digestivos en el riesgo de desnutrición y fragilidad en adultos mayores?
- ¿Qué estrategias pueden implementarse para fomentar una ingesta adecuada de nutrientes en personas con pérdida de apetito?
- ¿Cómo se relacionan la pérdida de masa muscular y la actividad física en la prevención de la fragilidad?
- ¿De qué manera el apoyo social y psicológico puede impactar en la salud general de los adultos mayores?

Sugerencias adicionales para el maestro:

- Introducir el tema con un caso práctico (como el del Sr. Benito) para identificar los desafíos comunes en adultos mayores relacionados con el apetito y la digestión.
- Proporcionar una guía sobre el uso de herramientas de evaluación como el Mini Nutritional Assessment, SARC-F y los criterios GLIM.
- Fomentar actividades grupales en las que los aprendedores diseñen estrategias integrales para adultos mayores con distintas condiciones, incorporando aspectos nutricionales, psicológicos y sociales.
- Utilizar recursos visuales, como esquemas sobre los efectos de los cambios fisiológicos en la digestión, para reforzar el aprendizaje.
- Promover la discusión sobre cómo las políticas públicas y programas comunitarios pueden apoyar la salud de los adultos mayores.

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la Actividad 7

Objetivo:

El estudiante deberá elaborar una guía de intervención nutricional actualizada para personas adultas mayores, destacando los cambios fisiológicos y sociales que afectan su nutrición y proporcionando estrategias para mejorar su estado nutricional.

Conceptos clave para realizar la actividad:

- Cambios fisiológicos en adultos mayores: factores que afectan la absorción de nutrientes, radicales libres, y reducción de telómeros.
- Factores sociales: elementos que impactan la alimentación, como aislamiento, acceso a alimentos y hábitos culturales.
- Intervención nutricional: recomendaciones basadas en los requerimientos de macronutrientes y micronutrientes, problemas digestivos comunes y criterios de valoración geriátrica.
- Herramientas de diseño: uso de plataformas como Canva, Word o PowerPoint para crear un folleto visualmente atractivo.
- Redacción científica: inclusión de referencias en formato APA para garantizar la confiabilidad y rigor del trabajo.

Evaluación

El maestro deberá:

- Verificar que la investigación sea exhaustiva y las fuentes sean confiables.
- Evaluar la creatividad y claridad del diseño de la guía, asegurando que sea visualmente atractiva y fácil de leer.
- Confirmar que se incluyan todos los elementos clave indicados en las instrucciones, como factores sociales, efectos fisiológicos, criterios geriátricos y recomendaciones de nutrientes.
- Revisar la inclusión de al menos cinco recomendaciones útiles, prácticas y basadas en evidencia para mejorar la alimentación en adultos mayores con problemas digestivos.
- Asegurarse del uso correcto del formato APA en las citas y referencias.
- Validar que la guía esté organizada, sin errores gramaticales, con un lenguaje profesional y comprensible.

Preguntas para reflexionar:

- ¿Cómo afectan los cambios fisiológicos y sociales en los adultos mayores su capacidad de llevar una dieta adecuada?
- ¿Qué estrategias pueden emplearse para motivar a los adultos mayores a adoptar recomendaciones nutricionales saludables?
- ¿Cómo puede el diseño del folleto facilitar la comprensión y el uso de la guía por parte de los adultos mayores y sus cuidadores?
- ¿Qué micronutrientes deben priorizarse en la dieta de los adultos mayores para prevenir deficiencias comunes?

Sugerencias adicionales para el maestro:

- Proporcionar ejemplos visuales de folletos durante la clase para inspirar el diseño.
- Realizar una actividad de discusión grupal sobre los factores que afectan la nutrición en adultos mayores, antes de comenzar la guía.
- Reforzar la importancia del lenguaje claro y adaptado al público objetivo en el diseño del folleto.
- Incluir una sesión breve sobre el uso práctico de herramientas de diseño para aquellos que no estén familiarizados.

Notas para el profesor impartidor correspondientes al Tema 12. Requerimientos nutricionales en la persona mayor

Conceptos clave:

- Cambios en absorción de nutrientes, percepción del gusto y dificultades para masticar/deglutir.
- Requerimientos nutricionales:
 - Macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas, lípidos).
 - Micronutrientes esenciales como calcio, vitamina D, vitamina B12 y potasio.
 - Hidratación adecuada (mínimo de 1.5 L/día, salvo restricciones médicas).
- Patrones dietéticos recomendados: dieta mediterránea, DASH, tradicional mexicana y japonesa.
- Deshidratación, obesidad sarcopénica, disfagia, desnutrición, y úlceras por presión.
- Estrategias de intervención:

- Alimentación personalizada y adaptada a las capacidades del adulto mayor.
- Ejercicio físico para mantener masa muscular y prevenir enfermedades crónicas.
- Apoyo emocional y social para mejorar la adherencia.

Preguntas para reflexionar:

- ¿Cómo influyen los cambios fisiológicos del envejecimiento en las necesidades nutricionales?
- ¿Qué estrategias pueden mejorar la calidad de vida de una persona mayor con osteopenia?
- ¿Cómo elegir el patrón dietético más adecuado para un adulto mayor considerando su contexto cultural y económico?
- ¿De qué forma el ejercicio físico complementa las intervenciones dietéticas en esta población?

Sugerencias adicionales para el maestro:

- Mencionar las dietas recomendadas y las adaptaciones fisiológicas del envejecimiento.
- Utilizar casos clínicos (como el de Alicia) para promover la aplicación práctica de los conceptos.
- Proporcionar materiales multimedia y lecturas complementarias, como las sugeridas en el documento.
- Fomentar la discusión abierta y brinde comentarios detallados sobre las propuestas de los aprendedores.

Notas para el profesor impartidor correspondiente a la Práctica de laboratorio 3

Objetivo:

El estudiante deberá desarrollar un plan de alimentación personalizado y justificado para una persona mayor con condiciones específicas de salud, integrando conocimientos de nutrición, análisis de casos clínicos y habilidades culinarias para cumplir con las necesidades alimenticias y mejorar la calidad de vida del paciente.

Conceptos clave para realizar la actividad:

- Evaluación nutricional: diagnóstico, cálculo de requerimientos energéticos y distribución de macronutrientes.
- Condiciones de salud: manejo de enfermedades crónicas (aterosclerosis, reflujo gastroesofágico) y consideración de limitaciones físicas (baja composición muscular, piezas dentales faltantes).
- Diseño de menús: equilibrio de alimentos según necesidades nutricionales y condiciones específicas.
- Preparación gastronómica: ajuste de texturas y nutrientes, presentación adecuada del platillo.
- Justificación científica: decisiones basadas en datos clínicos y fundamentos académicos.

Evaluación

El maestro deberá evaluar:

- Diagnóstico nutricional completo y basado en antecedentes clínicos y alimenticios del caso.

- Objetivos generales y específicos claros, alcanzables y alineados con las necesidades identificadas.
- Cálculo energético y macronutrientes, fundamentado científicamente y coherente con el caso.
- Diseño del menú equilibrado, compatible con las condiciones del paciente, adecuado para su edad y enfermedades.
- Recomendaciones de vida prácticas, justificadas y alineadas con los cambios propuestos.
- Preparación del platillo, textura y nutrientes adecuados, justificación de ingredientes.
- Presentación de la charola cuidando la limpieza, creatividad, y explicación detallada de la elección de texturas.
- Justificación científica con argumentación sólida y coherente de decisiones.

Preguntas para reflexionar:

- ¿Cómo afecta cada condición clínica del caso en el diseño de un plan de alimentación adecuado?
- ¿Qué estrategias se pueden emplear para mejorar la adherencia del paciente a las recomendaciones dietéticas?
- ¿Cómo puede el diseño de texturas en los alimentos facilitar el consumo y mejorar la experiencia alimenticia del paciente?
- ¿Cuáles son los fundamentos científicos que sustentan las decisiones en la selección de alimentos y distribución de macronutrientes?
- ¿Qué aspectos no nutricionales (ej. estilo de vida) deberían considerarse para mejorar la calidad de vida del paciente?

Recomendaciones adicionales para el maestro:

- Asegurar que los aprendedores hayan revisado los temas 11 y 12 para contar con la base teórica necesaria.
- Propiciar discusiones sobre cómo el diagnóstico y las condiciones del caso afectan la vida diaria del paciente.
- Guiar a los aprendedores en la elección de ingredientes y preparación del platillo, supervisando las técnicas empleadas.
- Brindar observaciones específicas durante la actividad y al evaluar los entregables.
- Insistir en que los aprendedores expliquen el porqué de sus decisiones, relacionándolas con datos del caso y fundamentos académicos.

Notas para el profesor impartidor correspondiente al Tema 13. Intervenciones y estrategias para una alimentación saludable en el adulto mayor

Conceptos clave:

- Vínculo entre nutrición y factores psicológicos:
 - La desnutrición está relacionada con problemas emocionales como depresión y aislamiento social.
 - Factores biopsicosociales influyen en el estado nutricional y emocional.
- Evaluación nutricional:
 - Índice de masa corporal (IMC) específico para personas mayores.
 - Cálculo de requerimientos energéticos totales (GET) usando fórmulas como Owen.
- Intervenciones clave:
 - Alimentación balanceada, fraccionada en 4-5 tiempos diarios.

- Incorporar alimentos ricos en micronutrientes esenciales (calcio, vitamina D, omega 3).
- Actividad física moderada como herramienta para mejorar estado emocional y físico.
- Estrategias de apoyo:
 - Incluir redes sociales y familiares en la intervención.
 - Actividades grupales o con mascotas para promover conexión y bienestar emocional.
 - Planificación de compras y preparación de alimentos.

Preguntas para reflexionar:

- ¿Cómo influye la soledad en el estado nutricional y emocional de los adultos mayores?
- ¿Qué papel juega la actividad física en la recuperación nutricional y emocional del Sr. Javier?
- ¿Qué acciones pueden tomar los familiares para mejorar la calidad de vida de una persona en condiciones similares?
- ¿Qué factores deben considerarse antes de recomendar suplementos en esta población?

Sugerencias adicionales para el maestro:

- Brindar los métodos de cálculo energético y estrategias de intervención nutricional.
- Utilizar ejemplos reales, como el del Sr. Javier, para estimular el análisis y la resolución de problemas en los aprendedores.
- Promover el intercambio de ideas y reflexiones en clase, enfatizando la importancia del contexto individual.
- Proporcionar recursos complementarios como lecturas y videos sugeridos en el documento para profundizar en el tema.

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la Actividad 8

Objetivo:

El estudiante deberá proponer estrategias de suplementación nutricional de acuerdo con las necesidades más comunes en las personas adultas mayores, identificando suplementos clave, dosis y precauciones necesarias para su uso.

Conceptos clave para realizar la actividad:

- Suplementación nutricional: uso de vitaminas, minerales o nutrientes específicos para cubrir necesidades no satisfechas a través de la dieta habitual.
- Nutrientes clave en adultos mayores: identificación de nutrientes como calcio, vitamina D, vitamina B12, omega-3, entre otros.
- Avances recientes en suplementación: tendencias actuales y recomendaciones basadas en evidencia científica.
- Precauciones y contraindicaciones: factores que deben considerarse al indicar suplementos, como interacciones medicamentosas o condiciones preexistentes.
- Redacción científica: presentación clara y precisa en un formato de guía o tabla, con referencias en formato APA.

Evaluación

El maestro deberá:

- Verificar la profundidad de la investigación, asegurándose de que se utilicen fuentes confiables y actualizadas.
- Evaluar la guía presentada en formato de reporte o tabla, comprobando la inclusión de suplementos, nutrientes clave, usos, dosis y contraindicaciones.
- Confirmar que las contraindicaciones y precauciones relevantes estén claramente explicadas.
- Revisar que la conclusión sea reflexiva, bien fundamentada y aborde la prevención de la desnutrición en adultos mayores.
- Asegurarse del correcto uso del formato APA en la presentación de las referencias.
- Validar la claridad, ortografía y organización del documento entregado.

Preguntas para reflexionar:

- ¿Qué nutrientes son más comunes de suplementar en las personas adultas mayores y por qué?
- ¿Cuáles son los riesgos asociados con el uso incorrecto de suplementos en esta población?
- ¿Cómo pueden los avances recientes en suplementación mejorar la calidad de vida de los adultos mayores?
- ¿Qué estrategias pueden implementarse para garantizar la seguridad y efectividad del uso de suplementos?

Sugerencias adicionales para el maestro:

- Proporcionar ejemplos de guías o tablas similares para que los aprendedores comprendan el formato requerido.
- Realizar una revisión grupal de fuentes confiables en línea para facilitar la investigación.
- Fomentar una discusión previa sobre los beneficios y riesgos de la suplementación en adultos mayores.
- Explicar la importancia del diseño visual claro para garantizar que la información sea accesible y fácil de entender.

Notas para el profesor impartidor correspondientes al Tema 14. Condiciones médicas y su impacto en la nutrición

Conceptos clave:

- Impacto de las condiciones médicas en la nutrición:
 - Hipertensión arterial: requiere dieta baja en sodio, rica en potasio, calcio y magnesio.
 - Diabetes mellitus: demanda control del índice glucémico y ajuste de macronutrientes.
- Evaluación del estado nutricional:
 - Índice de masa corporal (IMC), composición corporal y análisis de patrones dietéticos.
 - Cálculo del gasto energético total (GET) usando fórmulas específicas como Mifflin-St. Jeor.
- Intervenciones dietéticas:
 - Promoción de patrones dietéticos basados en evidencia (DASH, mediterránea, baja en hidratos de carbono).
 - Fraccionar comidas y elegir alimentos ricos en fibra y antioxidantes.
- Estilo de vida:

- Incrementar actividad física a 150 minutos semanales.
- Reducir factores de riesgo como tabaquismo y consumo excesivo de alcohol.
- Suplementación y toxicología:
 - Uso de omega-3, probióticos y vitaminas según requerimientos individuales.

Preguntas para reflexionar:

- ¿Qué cambios en la dieta podrían tener el mayor impacto positivo en pacientes con hipertensión y diabetes?
- ¿Cómo puede un contador público como Alberto integrar actividad física en su rutina diaria?
- ¿Qué papel juegan los patrones dietéticos culturales y accesibles en el tratamiento de estas enfermedades?
- ¿Qué desafíos podrían surgir al intentar implementar estos cambios y cómo superarlos?

Sugerencias adicionales para el maestro:

- Brindar los cálculos energéticos y las características de dietas como DASH y mediterránea.
- Utilizar ejemplos como el de Alberto para promover el análisis contextual.
- Alentar a los aprendedores a diseñar menús y horarios de actividad física.
- Recomendar lecturas y videos que refuercen los conceptos clave, como los enlaces incluidos en el documento.

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la Actividad 9

Objetivo:

El estudiante deberá integrar las guías de práctica clínica para la atención nutricional de cáncer, diabetes e hipertensión arterial, estableciendo estrategias específicas de evaluación e intervención basadas en recomendaciones actualizadas.

Conceptos clave para realizar la actividad:

- Guías ASPEN y ESPEN: estándares actualizados para la atención nutricional en enfermedades específicas.
- Estrategias de evaluación nutricional: consideraciones antropométricas, bioquímicas, clínicas y dietéticas para cada condición.
- Intervenciones específicas: recomendaciones de energía, macronutrientes y micronutrientes según el estado de salud del paciente.
- Cambios fisiológicos: adaptaciones en el manejo nutricional basadas en alteraciones del sistema digestivo o nervioso.
- Enfoque crítico: justificación de las estrategias seleccionadas para garantizar su efectividad y pertinencia.

Evaluación

El maestro deberá:

- Verificar que el aprendedor investigue exhaustivamente las guías ASPEN y ESPEN, asegurando que la información sea pertinente y actualizada.
- Evaluar la organización del reporte, validando que se identifiquen claramente las estrategias de evaluación e intervención específicas para cada caso.

- Confirmar que las estrategias clave sean detalladas, mostrando su relación con las necesidades específicas del paciente y las guías clínicas.
- Analizar la profundidad crítica de la justificación de las estrategias seleccionadas, resaltando su relevancia en el manejo de la condición asignada.
- Revisar que la conclusión sea clara, concisa y reflexiva, destacando la importancia de pautas específicas para cada condición.
- Asegurarse de que las referencias estén correctamente citadas en formato APA.
- Validar la claridad, organización y profesionalismo general del documento entregado.

Preguntas para reflexionar:

- ¿Qué diferencias clave existen en las estrategias nutricionales entre cáncer, diabetes e hipertensión arterial?
- ¿Cómo influyen los cambios fisiológicos en las necesidades nutricionales y el manejo de estas enfermedades?
- ¿Por qué es importante utilizar guías clínicas actualizadas para garantizar una intervención adecuada?
- ¿Qué aspectos deben priorizarse en el tratamiento de desnutrición u obesidad dentro de estas condiciones?

Sugerencias adicionales para el maestro:

- Proporcionar un ejemplo de cómo estructurar el reporte en formato de texto o tabla para orientar el trabajo.
- Realizar una breve discusión sobre las guías ASPEN y ESPEN antes de iniciar la actividad, explicando su relevancia en la práctica clínica.
- Fomentar que los aprendedores reflexionen sobre cómo adaptar las estrategias a contextos específicos, como recursos limitados o necesidades individuales.
- Reforzar la importancia de una redacción clara y profesional para comunicar ideas complejas de manera efectiva.

Notas para el profesor impartidor correspondientes al Tema 15. Enfoques nutricionales y desafíos en la alimentación

Conceptos claves:

- Trastornos de la conducta alimentaria (TCA):
 - Diagnósticos principales: anorexia nerviosa, bulimia nerviosa, trastorno alimentario compulsivo.
 - Factores de riesgo: creencias erróneas sobre alimentos, influencia social y falta de educación nutricional.
 - Tratamiento: intervención multidisciplinaria con nutricionistas, psicólogos y psiquiatras.
- Dietas basadas en plantas:
 - Vegana vs. vegetariana: diferencias y riesgos potenciales de deficiencias (vitamina B12, hierro, zinc).
 - Implementación gradual y supervisada por especialistas.
- Manejo del sobrepeso y obesidad:
 - Diagnóstico mediante IMC y porcentaje de grasa corporal.
 - Estrategias dietéticas: incremento de densidad de nutrientes y actividad física regular.
 - Enfoque en el cambio de hábitos y reducción de inflamación sistémica.

- Modelo transteórico del cambio:
 - Etapas: precontemplación, contemplación, preparación, acción, mantenimiento y recaída.

Preguntas para reflexionar:

- ¿Qué errores cometió Estefanía al cambiar a una dieta vegana, y cómo se podrían haber prevenido?
- ¿Qué impacto tiene el círculo social en la recuperación de un TCA?
- ¿Cómo puede Luis equilibrar su carga laboral con cambios saludables en su alimentación y actividad física?
- ¿Qué factores culturales y sociales influyen en la adopción de dietas basadas en plantas?

Sugerencias adicionales para el maestro:

- Revisar los criterios del DSM-5 para identificar TCA y las características nutricionales de dietas basadas en plantas.
- Utilizar casos prácticos para aplicar el análisis, como los de Estefanía y Luis, y reforzar con lecturas sugeridas en los recursos.
- Promover discusiones que resalten el impacto emocional y social de los cambios dietéticos.
- Guiar a los aprendedores para que evalúen progresos y ajusten sus estrategias según las necesidades del caso.

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la Práctica de laboratorio 4

Objetivo:

El estudiante deberá desarrollar un plan de alimentación individualizado para una persona mayor con hipertensión arterial, aplicando los principios de la dieta DASH y adaptando las recomendaciones nutricionales a sus preferencias y condiciones de salud para mejorar su calidad de vida.

Conceptos clave para realizar la actividad:

- Dieta DASH: características, beneficios y alimentos permitidos/recomendados.
- Diagnóstico nutricional: análisis de condiciones clínicas como hipertensión arterial, anemia leve, y hábitos alimentarios.
- Cálculo energético y distribución de macronutrientes: basados en la edad, peso, altura, actividad física y estado de salud.
- Diseño de menús: adaptación de texturas, preferencias y exclusiones alimenticias (intolerancia al picante y cítricos).
- Preparación y presentación de alimentos: técnicas de higiene y ajuste de porciones para personas mayores.

Evaluación

El maestro deberá evaluar:

- Diagnóstico nutricional, coherente y basado en los antecedentes del caso.
- Objetivos redactados, claros, específicos y relacionados con las condiciones y necesidades del paciente.
- Cálculo energético y macronutrientes preciso y científicamente fundamentado.

- Diseño del menú con los principios de la dieta DASH, preferencias y necesidades del paciente.
- Justificación de nutrientes, relación clara entre alimentos elegidos y beneficios para la salud de Ofelia.
- Preparación del platillo, técnicas de higiene y texturas adecuadas a las necesidades del caso.
- Presentación del platillo, porciones correctas, fotografía anexa y explicación de los nutrientes.
- Propuestas de mejora de calidad de vida, recomendaciones alineadas con el contexto médico y personal.
- Fotografía del platillo, evidencia de presentación y porciones correctas.

Preguntas para reflexionar:

- ¿Cómo se relaciona la dieta DASH con el manejo de la hipertensión arterial y otros problemas de salud de del paciente?
- ¿Qué factores se deben considerar para garantizar que las recomendaciones dietéticas sean prácticas y sostenibles?
- ¿Cómo pueden las texturas y las porciones facilitar el consumo de alimentos y mejorar la experiencia alimenticia?
- ¿Qué alternativas se pueden proponer para cubrir las necesidades nutricionales evitando alimentos no tolerados o preferidos por el paciente?

Sugerencias adicionales para el maestro:

- Confirmar que los aprendedores comprendan los principios de la dieta DASH y el proceso de diagnóstico nutricional.
- Animar a los aprendedores a debatir sobre las limitaciones y estrategias para mejorar el plan de alimentación.
- Proporcionar orientación para ajustar las texturas y porciones de los alimentos durante la preparación del platillo.
- Ofrecer observaciones específicas sobre el diseño del menú y la justificación científica de las decisiones tomadas.
- Promover que los aprendedores consideren aspectos emocionales y sociales en sus recomendaciones.

Notas para el profesor impartidor correspondientes al Examen parcial 3

Recomendaciones previas al examen:

- Compartir estrategias efectivas, como la técnica Pomodoro, tarjetas de memoria o la elaboración de resúmenes propios.
- Aconsejar a los aprendedores cómo organizar su tiempo de estudio antes del examen.
- Recordar que el examen es una oportunidad para demostrar lo que han aprendido.
- Recomendar técnicas de relajación para manejar la ansiedad previa al examen.
- Animar a los aprendedores a identificar las áreas en las que necesitan mejorar.
- Organizar horarios para resolver dudas específicas antes del examen.
- Informar sobre la fecha, hora y tiempo asignado.
- Recomendar lecturas, videos o herramientas que puedan ser útiles para reforzar los temas.

Recomendaciones posteriores al examen:

- Ofrecer una sesión para revisar los resultados y analizar los errores comunes.
- Pedir a los aprendedores que reflexionen sobre su preparación y aprendan de la experiencia para futuros exámenes.

Banco de prácticas de bienestar

Práctica 1

Nombre de la práctica	Un momento para respirar
Descripción de la práctica	Aprender a respirar por nariz y a tranquilizar tu mente.
Palabras clave	Fortalezas de carácter, y autorregulación.
Instrucciones para el aprendedor	<p>La autorregulación, también percibida como control, es una fortaleza de carácter muy importante dentro de la Psicología Positiva. Este concepto implica regular lo que uno siente y hace, ser disciplinado, así como mantener un control sobre los apetitos y, especialmente, sobre las emociones.</p> <p>En la actualidad vivimos situaciones muy estresantes que provocan que nuestra reacción instintiva y natural ante ellas sea estallar en ira. Pero, las consecuencias de este comportamiento no sólo se quedan en nosotros, sino que también pueden llegar a afectar a terceros.</p> <p>A continuación, se presenta un ejercicio que te ayudará a cultivar la fortaleza de autorregulación:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Toma 2 minutos de tu tiempo, siéntate en un lugar cómodo, donde no haya mucho ruido que te pueda distraer.2. Escucha música de relajación (crea tu propio ambiente de meditación).3. Comienza a respirar y exhalar por nariz. Trata de que tu respiración y exhalación dure el mismo tiempo.4. Fija tu mente en tu respiración, en cómo entra y sale el aire de tu cuerpo. Así durante dos minutos. <p>Te recomendamos que si durante este periodo algún pensamiento (olvide algo en la oficina, más tarde tengo que hacer tal actividad, etc.) llega a tu mente, solo déjalo pasar y regresa a la concentración en tu respiración.</p> <p>Al finalizar los dos minutos sentirás paz en tu ser, comienza a hacer este ejercicio de respiración y meditación todos los días, y poco a poco vas aumentando los minutos de este.</p>
Fuente	Conferencia Rosalinda Ballesteros.

Práctica 2

Nombre de la práctica	Fomentando la atención plena
Descripción de la práctica	Llevarás a cabo breves ejercicios de meditación para fomentar la atención plena en tus actividades diarias.
Palabras clave	Atención plena, fortalezas de carácter, autorregulación.
Instrucciones para el aprendizador	<p>La meditación es una herramienta que ayuda a mejorar el desempeño de cualquier persona, ya que fomenta el desarrollo de la atención plena en una sola actividad. Para fomentar la atención plena y lograr cada vez más estar en una zona de concentración mientras realizas tus actividades cotidianas, puedes llevar a cabo los siguientes ejercicios de meditación:</p> <p>Encuentra en algún momento del día cinco minutos para ti, siéntate en un lugar cómodo, donde no tengas distracciones.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Haz tres respiraciones profundas, inhala y exhala por nariz.2. Comienza a hacer un repaso de tu día, de lo que más te acuerdes, por ejemplo, te levantaste, ¿qué hiciste?, ¿desayunaste?, ¿te bañaste?, ¿diste los buenos días?, etcétera. Si desayunaste, ¿qué fue lo que desayunaste, ¿te gustó?, ¿tomaste tu alimento despacio o apurado? Si estabas apurado, ¿qué era lo que te tenía en esa situación?3. Sigue meditando en lo que te acuerdes: ¿te molestase con alguien?, ¿por qué?, ¿qué fue lo que pasó?, ¿crees que era posible haber reaccionado de alguna manera más pacífica? <p>Con este ejercicio te darás cuenta de que reaccionamos o hacemos cosas de manera automática, algunas veces si estamos más conscientes y presentes, podemos tener otra actitud sin que alguna situación nos afecte demasiado.</p>
Fuente	Eby, D. (s.f.). <i>Creativity and Flow Psychology</i> . Recuperado de http://talentdevelop.com/articles/Page8.html

Práctica 3

Nombre de la práctica	Experiencias difíciles
Descripción de la práctica	En esta práctica podrás analizar las estrategias que seguiste para afrontar problemáticas y cómo aprendiste de tales sucesos.
Palabras clave	Resiliencia.
Instrucciones para el aprendizador	<p>Todos hemos pasado por situaciones complejas, no sólo en lo laboral, sino también en el ámbito familiar y personal. La manera en que enfrentamos dichos obstáculos es muy diferente, algunas personas continúan con su vida sin problema alguno, a otras tantas se les complica esa transición, también hay quienes no pueden sobreponerse a las experiencias difíciles.</p> <p>La resiliencia es la capacidad de reponerse tras la adversidad, de recuperarse después de vivir experiencias difíciles, dolorosas o traumáticas. Para algunos la resiliencia implica no solo salir adelante después de una situación muy dura, sino incluso crecer o ser mejor a raíz de esta experiencia. (Tarragona, 2012)</p> <p>La siguiente práctica te ayudará a fomentar esta importante cualidad:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Crea una tabla con tres columnas y cinco filas.2. En la primera columna escribe un evento difícil o desagradable al que te hayas enfrentado en tu vida.3. En la segunda columna menciona cuáles son tus creencias sobre esa adversidad.4. En la tercera columna describe las consecuencias que tiene esa creencia.5. Cuando termines, lee toda la tabla y reflexiona sobre cómo te ha cambiado cada evento, y cómo lo enfrentaste.6. Escribe al final, ¿cómo enfrentarías cada evento hoy en día?
Fuente	<ul style="list-style-type: none">• Metodología ABC.• Fundamentos de psicología positiva.

Práctica 4

Nombre de la práctica	Concentrarse en lo positivo
Descripción de la práctica	Analizarás sucesos que te hayan ocurrido recientemente, buscando orientar el análisis hacia las consecuencias positivas.
Palabras clave	Resiliencia y esperanza.
Instrucciones para el aprendizador	<p>¿Qué es lo primero que piensas cuando recibes una noticia inesperada?, o bien, ¿qué te imaginas cuando un acontecimiento complejo se presenta ante ti?</p> <p>La mayoría de las personas automáticamente se concentra en el peor de los escenarios independientemente del tipo de noticia que reciban. Martin Seligman sugiere hacer un breve ejercicio para fomentar la resiliencia y la esperanza con base en la premisa antes señalada:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Piensa en una noticia reciente que hayas recibido y que creas es negativa para ti.2. Luego de analizarla, haz una tabla con tres columnas. En la primera señala cuál sería el peor de los escenarios posibles que pudieran resultar de esa noticia, en la segunda columna señala cuál sería el mejor de los escenarios posibles, y en la última cuál es el escenario que realmente tiene mayor probabilidad de ocurrir.3. Reflexiona sobre los tres escenarios, ¿cómo enfrentarías a cada uno de ellos? <p>Procura repetir este ejercicio cada vez que sientas que te enfrentas a una situación complicada. Hacerlo te dará perspectiva y te ayudará a cultivar tu resiliencia.</p>
Fuente	Seligman, M. (2011). <i>Building Resilience</i> . Recuperado de https://hbr.org/2011/04/building-resilience

Práctica 5

Nombre de la práctica	Crecimiento postraumático
Descripción de la práctica	En esta práctica harás un recuento de las situaciones difíciles a las que te has enfrentado y reflexionarás sobre lo positivo que surgió de ellas.
Palabras clave	Resiliencia.
Instrucciones para el aprendizador	<p>La resiliencia es la capacidad de reponerse tras la adversidad, de recuperarse después de vivir experiencias difíciles, dolorosas o traumáticas. Para algunos la resiliencia implica no solo salir adelante después de una situación muy dura, sino incluso crecer o ser mejor a raíz de esta experiencia. (Tarragona, 2012)</p> <p>La siguiente práctica te ayudará a fomentar esta importante cualidad:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Escribe acerca de un momento en el que enfrentaste una adversidad significativa o pérdida.2. Primero escribe acerca de las puertas que se te cerraron debido a esa adversidad o pérdida, ¿qué perdiste?3. Después escribe acerca de las puertas que se abrieron al término o como secuela de esa adversidad o pérdida.4. ¿Hay nuevas maneras de actuar, pensar, o relacionarse que son más probables de suceder ahora?
Fuente	<ul style="list-style-type: none">• Ejercicio contribuido por Taylor Kreiss de University of Pennsylvania Positive Psychology Center, y basado en el libro A Primer in Positive Psychology de Christopher Peterson.

Práctica 6

Nombre de la práctica	La mejor versión de ti mismo
Descripción de la práctica	Escribe durante por lo menos 20 minutos acerca de la mejor versión posible de ti mismo.
Palabras clave	Emociones positivas, fortalezas de carácter, autorregulación y esperanza.
Instrucciones para el aprendedor	<p>Imagina que dentro de 20 años has crecido en todas las áreas o maneras que te gustaría crecer y las cosas te han salido tan bien como te las imaginaste.</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Cómo es esa mejor versión de ti mismo?• ¿Qué hace él o ella cotidianamente?• ¿Qué dicen los demás acerca de él o ella? <p>No es necesario que compartas este escrito, ya que el objetivo de esta reflexión es enfocarse en la experiencia que viviste mientras reflexionabas en esa mejor versión posible de ti mismo.</p>
Fuente	<ul style="list-style-type: none">• Ejercicio contribuido por Taylor Kreiss de University of Pennsylvania Positive Psychology Center, y basado en el libro A Primer in Positive Psychology de Christopher Peterson.

Práctica 7

Nombre de la práctica	Obtener lo que quieres
Descripción de la práctica	Reflexionarás sobre alguna meta que desees alcanzar y propondrás una forma de conseguirla.
Palabras clave	Logro, involucramiento, fortalezas de carácter, esperanza, autorregulación, metas y objetivos a largo plazo.
Instrucciones para el aprendizador	<p>Tener una idea clara de lo que desees lograr a corto, mediano y largo plazo es de suma importancia, pues te ayuda a seguir un camino trazado previamente. Para que puedas generar esta guía, responde las siguientes preguntas:</p> <ol style="list-style-type: none">1. ¿Qué quieres lograr? (al trazar tu meta, procura que esta sea específica, medible, alineada, realista, retadora y con una piense en algo y utiliza el SMART* para definirlo).2. ¿Qué te impide que lo tengas en este momento?3. ¿Qué sufrimiento estás experimentando en tu vida por no tenerlo en este momento?4. ¿Qué placer, involucramiento, relación, significado o logro tendrías en tu vida si tuvieras eso en este momento?5. ¿Qué hábitos te detienen o no te dejan avanzar hacia eso que quieres?6. ¿Qué nuevos hábitos podrías generar para ayudarte a obtener lo que quieres?7. ¿Qué dos cosas podrías hacer para romper con los hábitos que no te permiten avanzar hacia lo que quieres y generar hábitos nuevos?8. ¿Te comprometes a hacer esas dos cosas? Si es así, ¿cuándo las harás? <p>Escribe tus resultados en un sitio donde puedas verlos constantemente.</p>
Fuente	<ul style="list-style-type: none">• Ejercicio contribuido por Taylor Kreiss de University of Pennsylvania Positive Psychology Center, y basado en el libro A Primer in Positive Psychology de Christopher Peterson.

Práctica 8

Nombre de la práctica	Felicidad en el trabajo
Descripción de la práctica	Reflexionarás sobre las distintas dimensiones de tu vida cotidiana, enfocando el análisis a cómo fomentar un estado de ánimo y relaciones positivas en el ámbito laboral.
Palabras clave	Involucramiento, emociones positivas y relaciones positivas.
Instrucciones para el aprendizador	<p>Elegir conscientemente maneras de incrementar la felicidad en el trabajo puede hacer la diferencia en cómo nosotros nos sentimos y que tan bien nos desempeñamos. En lugar de quejarnos del trabajo, ¿por qué no pensar en cómo podemos obtener mayor felicidad de lo que hacemos?</p> <p>Estar más involucrados en lo que hacemos, contribuye a nuestra felicidad y bienestar y nos lleva a un mejor desempeño y productividad. A manera de reflexión, responde las siguientes preguntas que están enfocadas a distintas dimensiones de tu vida:</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Dar.</i> ¿Cómo estoy apoyando a mis colaboradores, compañeros, líderes, proveedores y clientes?• <i>Relaciones.</i> ¿Cómo puedo mejorar mis relaciones en el trabajo? ¿Cómo logro un balance entre la vida laboral y familiar?• <i>Ejercicio.</i> ¿Cómo puedo integrar la actividad física dentro de mis actividades diarias? ¿Cómo aseguro que estoy comiendo bien y descansando lo suficiente?• <i>Conciencia.</i> ¿Cómo puedo construir momentos de atención plena en mi día laboral?• <i>Ensayo.</i> ¿Qué habilidades estoy construyendo? ¿Qué cosas nuevas he experimentado?• <i>Dirección.</i> ¿Cuáles son mis metas laborales hoy, esta semana, este año? ¿Cómo caben y contribuyen éstas con mis metas de vida y me ayudan a desarrollar mis competencias en la construcción de mis relaciones y cómo contribuyo con lo anterior a ayudar a otros? ¿Cómo se pueden alinear mis metas laborales con las de mi equipo y la organización?• <i>Resiliencia.</i> ¿Cuáles son mis tácticas para lidiar con los retos difíciles en el trabajo? ¿Me estoy enfocando en lo que puedo controlar? ¿Necesito pedir ayuda a otros? ¿Hay alguien a mi alrededor que requiere de mi ayuda?• <i>Emoción.</i> ¿Qué cosas, aunque sean pequeñas, puedo encontrar que me pueden hacer sentir bien en mi trabajo hoy? ¿Qué me ha hecho sonreír?
Fuente	Tomado de Catálogo de actividades para profesores.

Práctica 9

Nombre de la práctica	Interacciones positivas
Descripción de la práctica	Reflexionarás sobre las cualidades positivas que aprecias de las personas con las que interactúas diariamente.
Palabras clave	Relaciones positivas.
Instrucciones para el aprendizador	<p>Puedes obtener mayor gozo de los momentos que compartes con tus colegas si te tomas el tiempo para pensar en lo que valoras y aprecias de ellos. Diversas investigaciones muestran que enfocarse en lo positivo que sucede diariamente, ayuda a incrementar nuestra felicidad, y lo mismo aplica a todas nuestras relaciones cercanas.</p> <p>El Psicólogo John Gottman sugiere que, para tener relaciones felices con alguna persona, es necesario aspirar a tener cinco interacciones positivas por cada interacción negativa que se tenga con ella. Enfócate en tus compañeros y/o colegas y piensa en las siguientes preguntas; en cada caso, anota ejemplos específicos.</p> <ol style="list-style-type: none">1. ¿Qué te atrajo de tus compañeros cuando se conocieron?2. ¿Qué cosas han disfrutado al hacerlas juntos?3. ¿Qué cosas realmente aprecias de ellos en este momento?4. ¿Cuáles son sus fortalezas? <p>Ahora, lo más importante es que cuando estés con tus compañeros, te tomes el tiempo para darte cuenta y reconocer estas cualidades, sus fortalezas, las cosas que ellos hacen que realmente aprecies, así como los momentos agradables que han compartido.</p> <p>Piensa en estas declaraciones:</p> <ul style="list-style-type: none">• “Realmente me encanta cuando ellos...”• “Son tan buenos para...”• “Viéndolos hacer..., me recuerda ese fantástico día cuando nosotros...” <p>Aunque realizar dicho análisis con todas las personas que conoces resulta poco práctico, puedes usar los mismos principios para mejorar tus relaciones en general. Por ejemplo, antes de pasar tiempo con alguien tómate un momento para pensar en aquellas cosas que te gustan, aprecias o admiras de esa persona o cómo te hacen sentir bien. Así mismo, después de pasar tiempo con esa persona, piensa en las cosas que apreciaste o lo que disfrutaste del tiempo que pasaron juntos.</p>
Fuente	Basado en Catálogo de actividades para profesores.

Práctica 10

Nombre de la práctica	Tus fortalezas en los ojos del otro
Descripción de la práctica	En la práctica podrás reflexionar sobre la percepción que otros tienen sobre tus fortalezas de carácter.
Palabras clave	Fortalezas de carácter.
Instrucciones para el aprendiz	<p>¿Recuerdas alguna ocasión en la que hablaste con algún colega y éste te reveló algo positivo que piensa de ti? Cuando esto ocurre usualmente deja huella en nuestros comportamientos y acciones pues nos damos cuenta de que las personas tienen percepciones sobre nuestras fortalezas que nosotros mismos no vislumbramos. Haz lo siguiente:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Piensa sobre alguna vez que algún compañero de trabajo te compartió lo que piensa de ti y que te haya sorprendido.2. Piensa, ¿qué fue lo que te llamó más la atención?, ¿qué fortalezas vio en ti que pensaste no tenías tan desarrolladas?3. Por último, señala en un texto por qué consideras que esta revelación te causó tanto impacto, así como la manera en que te ayudó a cultivar tus fortalezas de carácter.
Fuente	Niemic, R. (2016). <i>How to Assess Your Strengths: 5 Tactics for Self-Growth</i> . Recuperado de https://www.psychologytoday.com/blog/what-matters-most/201603/how-assess-your-strengths-5-tactics-self-growth?platform=hootsuite

Práctica 11

Nombre de la práctica	Plantea tus objetivos como metas de aproximación y replantea tus metas de evitación
Descripción de la práctica	Con base a lo que plantea Grenville (2012), en la práctica podrás definir diferentes tipos de metas y encontrar la mejor manera de conseguirlas.
Palabras clave	Objetivos, metas y planes.
Instrucciones para el aprendedor	<p>La autora Bridget Grenville (2012) comenta que en el establecimiento de metas es importante distinguir los tipos de metas que hay y menciona dos:</p> <p>1. Metas de aproximación (<i>approach</i>): Son las metas con resultados positivos (deseables, placenteros, benéficos o que nos gustaría tener), y hacia las cuales trabajamos.</p> <p>2. Metas de evitación (<i>avoidance</i>): Son las metas con resultados negativos (indeseables, dolorosos, dañinos, o nos disgustan), y en las cuales trabajamos para evitarlas.</p> <p>Ejemplo:</p> <p>Meta de aproximación:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ser más eficiente.• Ser amigable y extrovertido en reuniones.• Asumir el rol de líder en el trabajo. <p>Meta de evitación:</p> <ul style="list-style-type: none">• Dejar de aplazar.• Dejar de ser tan tímido en las reuniones.• No pasar desapercibido en el trabajo. <p>Las investigaciones que se han realizado respecto a estos tipos de metas muestran que perseguir metas de evitación resulta en un detrimento del bienestar. Estos descubrimientos sugieren que el establecer metas de aproximación o replantear las metas de evitación es benéfico.</p> <p>Reflexiona:</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Qué tipo de metas te has planteado tú?• ¿Hay algunas metas que puedas replantear en una forma más positiva?• ¿Cuándo las tendrás listas?
Fuente	Grenville, B. (2012). <i>GOAL-SETTING SECRETS</i> . Recuperado de http://positivepsychologynews.com/news/bridget-grenville-cleave/2012013120696

“Tecnilenio no guarda relación alguna con las marcas mencionadas como ejemplo. Las marcas son propiedad de sus titulares conforme a la legislación aplicable, estas se utilizan con fines académicos y didácticos, por lo que no existen fines de lucro, relación publicitaria o de patrocinio”.

Todos los derechos reservados @ Universidad Tecnilenio La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECNILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor. El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECNILENIO. Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECNILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.