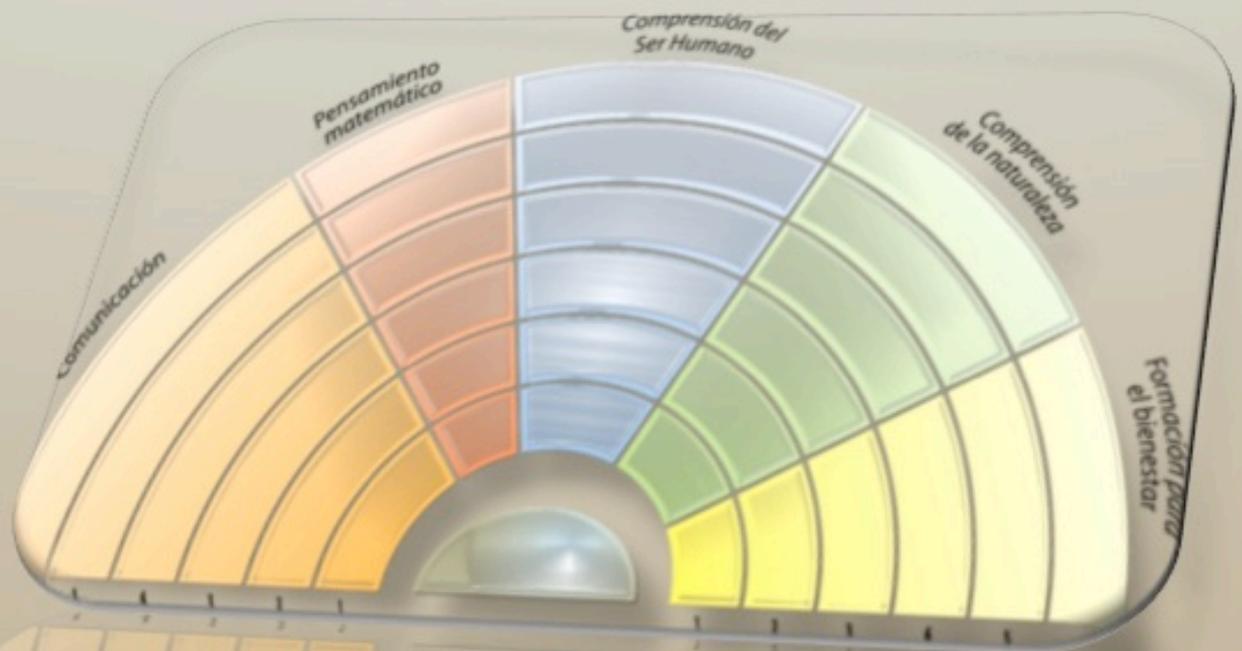




UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA
SISTEMA DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR

BACHILLERATO GENERAL POR COMPETENCIAS



TRAYECTORIA DE APRENDIZAJE
ESPECIALIZANTE (TAE) DE:
ALIMENTACIÓN SALUDABLE

PROGRAMA DE LA UNIDAD DE
APRENDIZAJE DE:
REGÍMENES ALIMENTICIOS



BACHILLERATO GENERAL POR COMPETENCIAS

Nombre de la TAE: **Alimentación Saludable**

PROGRAMA DE CURSO

I.- Identificación del curso

Nombre de la Unidad de Aprendizaje:	Regímenes alimenticios
-------------------------------------	-------------------------------

Ciclo	Fecha de elaboración
Sexto	01 de Abril de 2011

Clave	Horas de teoría	Horas de práctica	Total de horas	Valor de créditos
	24	33	57	5

Tipo de curso	Curso - taller
Conocimientos previos	Ninguno

Área de formación	Especializante
-------------------	----------------

II.- Presentación

En el presente programa se integran los elementos de los acuerdos secretariales números 444 Art. 8 y 9 y 486 que conforman el Sistema Nacional del Bachillerato (SNB) con el propósito de establecer la correspondencia entre el Bachillerato General por Competencias y el Marco Curricular Común (MCC).

En el sexto semestre se pretende conjuntar los conocimientos adquiridos en las anteriores unidades de aprendizaje de la TAE Alimentación Saludable para que el alumno sea capaz de discernir entre una alimentación adecuada y una inadecuada.

El programa de esta unidad de aprendizaje contempla 4 módulos que son: Introducción a la dietética, requerimientos energéticos en la adolescencia, Desarrollo de un plan individualizado de alimentación y Fundamentos de la intervención educativa en nutrición.

Durante el curso-taller el alumno podrá identificar conductas alimentarias de riesgo, pues es factor fundamental durante la adolescencia ya que, los jóvenes pueden ser fácilmente influenciados tanto por los medios masivos de comunicación como, por personas que no tienen los suficientes conocimientos para asesorarlos, por mencionar algunos de ellos.

Diseñar una alimentación correcta es tener en mente la infinita variedad de alimentos que podemos degustar y comer en cantidades necesarias cada uno de ellos, por lo anterior se pretende que el alumno tenga las herramientas adecuadas para que desarrolle su plan de alimentación basándose en sus necesidades individuales, seleccionando alimentos nutritivos que contribuyan a su bienestar físico y mental.



III.- Competencia genérica

Formación para el bienestar

IV.- Objetivo general

Al término de la Unidad de Aprendizaje el alumno realizará menús saludables de acuerdo a sus necesidades nutrimentales así como también aplicará una estrategia de intervención educativa en nutrición dentro de la comunidad escolar.

V. Competencia de la TAE	VI. Competencias disciplinar extendidas del MCC Acuerdo 486
Diseña un plan de alimentación balanceado, con base en las necesidades nutrimentales de su persona, e implementa una estrategia de intervención en su comunidad estudiantil para promover los buenos hábitos alimenticios.	Propone estrategias de solución, preventivas y correctivas, a problemas relacionados con la salud, a nivel personal y social, para favorecer el desarrollo de su comunidad.

VII.- Atributos de la competencia

Conocimientos (saberes teóricos y procedimentales)
Necesidades, requerimientos y recomendaciones de nutrimentos.
Alimentos funcionales.
Lectura de etiquetas de alimentos.
Métodos para el cálculo de requerimientos nutrimentales.
Elaboración de dietas en base al Sistema Mexicano de Equivalentes.

Habilidades (saberes prácticos)
Calcula las necesidades de nutrimentos.
Maneja el Sistema mexicano de alimentos equivalentes.
Elabora y prepara los menús.
Elabora material didáctico para la difusión y divulgación de la nutrición en su comunidad estudiantil.

Actitudes (Disposición)
Respeto y tolera las actitudes de sus compañeros.
Comprometido con su propio aprendizaje.
Disposición a cambios de hábitos de alimentación saludable.
Disposición para el trabajo colaborativo.
Expresa con asertividad y claridad.
Puntualidad.
Creativo.
Competitivo.
Valores (Saberes formativos).
Tolerancia.
Respeto.
Compromiso.
Disciplina.
Responsabilidad.
Honradez.
Constancia.

VIII.- Desglose de módulos

Módulo I:

Introducción a la dietética.

- Conceptos y generalidades. Glosario.
- Alimentos funcionales.
- Legislación y etiquetado de alimentos.

Módulo II:

Requerimientos energéticos en la adolescencia.

- Gasto energético total
- Requerimientos de macro y micro nutrientes en individuos.
- Sistema de Equivalentes Mexicano (INNSZ).

Módulo III:

Desarrollo de un plan individualizado de alimentación

- Distribución de nutrimentos.
- Fraccionamiento.
- Elaboración del menú.

Módulo IV:

Fundamentos de la intervención educativa en nutrición

- Diseño de un programa de intervención educativa en nutrición

IX.- Metodología de trabajo

La metodología de trabajo será por medio de métodos y técnicas de enseñanza-aprendizaje, que le permitan tanto al maestro como al alumno abordar las temáticas del curso, como son el :

El método expositivo: el docente en las sesiones teóricas desarrollará sus exposiciones de clase apoyado en Tic's, utilizando videos e imágenes de Internet para explicitar las clases, también expondrá situaciones reales, sus avances, problemas y éxitos. El profesor utilizará diversos materiales didácticos, los cuales pueden ser impresos o digitales, audiovisuales y multimedia. Sus principales funciones son: a) Motivar al estudiante para el aprendizaje, b) Introducirlo a los temas (organizador previo), c) Ordenar y sintetizar la información, d) Llamar la atención del estudiante sobre un concepto, e) Reforzar los conocimientos; y los diseñara tomando en cuenta las características de sus estudiantes.

La investigación documental y de campo: donde los alumnos a través de investigación en Internet, libros, revistas, periódicos, entrevistas directas serán las fuentes básicas de soporte, para los trabajos a desarrollar en esta unidad de aprendizaje.

Aprendizaje colaborativo y cooperativo: esta herramienta se soporta en la participación de equipos integrados para realizar diversas actividades para el logro de los objetivos planteados.

Para acreditar la unidad de aprendizaje, se tomará en cuenta la evaluación diagnóstica, formativa y sumativa; y se llevará a cabo de manera continua. Tanto el profesor como el alumno, darán cuenta del logro de las competencias a través de la valoración de los productos solicitados los cuales están determinados por criterios y rúbricas.

X. Procesos Académicos Internos

El trabajo interdisciplinario, se lleva a cabo a través de las reuniones de las academias y departamentos y la realización de cuando menos tres sesiones: al inicio del ciclo, durante y al final de del ciclo; sus funciones se orientan a la planeación, realización o seguimiento y evaluación de

actividades, relativas a:

- Los programas de estudio de las unidades de aprendizaje que le son propias.
- Los criterios de desempeño de las competencias específicas y los niveles de logro.
- Las estrategias pedagógicas, los materiales didácticos y los materiales de apoyo.
- Los momentos, medios e instrumentos para la evaluación del aprendizaje.
- Las acciones para mejorar el aprovechamiento académico, la eficiencia terminal, y la formación integral del estudiante, a través de la tutoría grupal.
- Los requerimientos para la actualización docente.
- La divulgación de los resultados y productos de su trabajo.

XI.- Perfil académico del docente y su función

Perfil docente BGC ¹	Perfil docente MCC ²
<p>I. Competencias técnico pedagógicas</p> <p>Se relacionan con su quehacer docente, abarcan varios procesos: planeación didáctica, diseño y evaluación de estrategias y actividades de aprendizaje, gestión de la información, uso de tecnologías de la información y la comunicación, orientados al desarrollo de competencias.</p> <p>Competencias:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Planifica procesos de enseñanza y de aprendizaje para desarrollar competencias en los campos disciplinares de este nivel de estudios. • Diseña estrategias de aprendizaje y evaluación, orientadas al desarrollo de competencias con enfoque constructivista-cognoscitivista. • Desarrolla criterios e indicadores de evaluación para competencias, por campo disciplinar. • Gestiona información para actualizar los recursos informativos de sus UA y, con ello, enriquecer el desarrollo de las actividades, para lograr aprendizajes significativos y actualizados. • Utiliza las TIC para diversificar y fortalecer las estrategias de aprendizaje por competencias. • Desarrolla estrategias de comunicación, para propiciar el trabajo colaborativo en los procesos de aprendizaje. 	<p>Las competencias y sus principales atributos que han de definir el Perfil del Docente del SNB, son las que se establecen a continuación:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Organiza su formación continua a lo largo de su trayectoria profesional. 2. Domina y estructura los saberes para facilitar experiencias de aprendizaje significativo. 3. Planifica los procesos de enseñanza y de aprendizaje atendiendo al enfoque por competencias, y los ubica en contextos disciplinares, curriculares y sociales amplios. 4. Lleva a la práctica procesos de enseñanza y de aprendizaje de manera efectiva, creativa e innovadora a su contexto institucional. 5. Evalúa los procesos de enseñanza y de aprendizaje con un enfoque formativo. 6. Construye ambientes para el aprendizaje autónomo y colaborativo. 7. Contribuye a la generación de un ambiente que facilite el desarrollo sano e integral de los estudiantes. 8. Participa en los proyectos de mejora continua de su escuela y apoya la gestión institucional.

¹ Sistema de Educación Media Superior. (2008). *Bachillerato General por Competencias del SEMS de la U. de G. Documento base*, págs. 99-100.

² Secretaría de Educación Pública. (2008). ACUERDO número 447 por el que se establecen las competencias docentes para quienes impartan educación. *Diario oficial*, Cap. II págs. 2-4.

El docente que trabaja en educación media superior, además de las competencias antes señaladas, debe caracterizarse por su sentido de responsabilidad, ética y respeto hacia los adolescentes. Conoce la etapa de desarrollo del bachiller, y aplica las estrategias idóneas para fortalecer sus aprendizajes e integración.

II. Experiencia en un campo disciplinar afín a la unidad de aprendizaje

Regímenes alimenticios:

1. Experiencia académica: en la implementación de estrategias de evaluación que propicien el desarrollo de las competencias necesarias para el diseño de un menú saludable individual y planeación de proyecto comunitario estudiantil relacionado con la alimentación.
2. Formación profesional: en disciplinas afines a la unidad de aprendizaje, preferentemente:

Regímenes de alimentación y relacionadas con unidades de aprendizaje de la competencia genérica formación para el bienestar.

Función del docente

En este modelo, los actores se piensan como sujetos de aprendizaje; se confiere un papel activo a los docentes y a los alumnos, no sólo respecto de su participación en el proceso de enseñanza-aprendizaje, sino también en la elaboración de contenidos, objetivos y estilos de aprendizaje. Por tal motivo, la actividad docente debe tender hacia una integración transdisciplinar en la que los conceptos, referencias teóricas, procedimientos, estrategias didácticas, materiales y demás aspectos que intervienen en el proceso, se organizan en función de unidades más inclusivas, con estructuras conceptuales y metodológicas compartidas por varias disciplinas.

Su función docente se sintetiza de la siguiente manera: el estudiante es el principal actor; ello implica un cambio de roles, el docente es un facilitador del aprendizaje, sistematiza su práctica y la expone, lo que provoca que los estudiantes asuman un papel más activo y se responsabilicen de su proceso de aprendizaje³.

XII.- Evaluación del aprendizaje

a) Evaluación diagnóstica Tiene como propósitos evaluar	Instrumentos Examen o prueba objetiva, cuestionarios, test, lluvia de ideas,
---	--

³ Sistema de Educación Media Superior. (2008). *Bachillerato General por Competencias del SEMS de la U. de G. Documento base*, págs. 78-79.

<p>saberes previos y con la posibilidad acreditar las competencias disciplinares extendidas de la unidad de aprendizaje.</p>	<p>simulaciones, demostración práctica y organizadores gráficos entre otras.</p>
<p>b) Evaluación formativa</p> <p>Se realiza durante todo el proceso de aprendizaje y posibilita que el docente diseñe estrategias didácticas pertinentes que apoyen al estudiante en su proceso de evaluación.</p> <p>Se presenta a través de evidencias que deben cumplir con ciertos criterios, los cuales pueden ser indicados los niveles de logros a través de rúbricas, listas de cotejo, de observación, entre otras.</p>	<p>Instrumentos</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Portafolio de evidencias (Investigación de conceptos, organizador gráfico, ensayo, ejercicios, distribución calórica, práctica, menú y proyecto) ➤ Proyecto en la comunidad ➤ Examen
<p>Proceso de evaluación por módulo</p> <p>Módulo I</p> <p>1. Investigaciones de conceptos básicos de la Nutrición.</p> <p>2. Realiza un organizador grafico con la clasificación de los alimentos funcionales, su componente activo y sus propiedades funcionales.</p> <p>3. Elabora un ensayo sobre la legislación y etiquetado de alimentos</p>	<p>Criterios de evaluación</p> <p>Investigación de conceptos.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Especificación de los conceptos (dieta, ración, metabolismo basal, efecto térmico de los alimentos). 2. Ortografía. 3. Referencia bibliográfica. 4. Entrega en tiempo y forma. 5. Orden y limpieza. <p>Organizador gráfico.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Identifica y organiza cada uno de los alimentos funcionales. 2. Reconoce correctamente su componente activo y sus propiedades funcionales. 3. Orden y limpieza. 4. Entrega en tiempo y forma. <p>Ensayo.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Información completa, actualizada y organizada. 2. Referencias bibliográficas. 3. Limpieza y buena ortografía. 4. Entrega en tiempo y forma. <p>Ejercicios.</p>

<p>Módulo II</p> <p>1. Realiza ejercicios de cálculos con base en su requerimiento energético total.</p> <p>2. Formula la distribución calórica individual en porcentajes y gramos de alimento.</p> <p>3. Práctica de conocimiento de las porciones de alimentos y sus equivalentes.</p> <p>Módulo III</p> <p>1. Diseña un menú balanceado en nutrimentos y alimentos en base a sus requerimientos energéticos individuales.</p> <p>Módulo IV</p> <p>1. Proyecto de alimentación saludable en su comunidad educativa.</p>	<p>1. Ejecuta correctamente los cálculos considerando los elementos antropométricos y de actividad física.</p> <p>2. Limpieza.</p> <p>3. Entrega tiempo y forma.</p> <p>Distribución calórica.</p> <p>1. Ejecuta correctamente la distribución calórica.</p> <p>2. Limpieza y orden.</p> <p>3. Entrega en tiempo y forma.</p> <p>Práctica.</p> <p>1. Identifica correctamente los grupos de alimentos y sus porciones.</p> <p>2. Entrega en tiempo y forma.</p> <p>3. Orden.</p> <p>Menú.</p> <p>1. Diseño de menú correcto, de acuerdo a sus necesidades.</p> <p>2. Creatividad.</p> <p>3. Entrega en tiempo y forma.</p> <p>4. Orden y limpieza.</p> <p>Proyecto.</p> <p>1. Material didáctico adecuado y creativo.</p> <p>2. Orden y limpieza en el material didáctico.</p> <p>3. Expresa con claridad y coherencia las ideas.</p> <p>4. Presenta en tiempo y forma.</p>
---	---

c) Evaluación sumaria

Portafolio con los productos establecidos en este modulo: (Investigación de conceptos, organizador gráfico, ensayo, ejercicios, distribución calórica, práctica, menú y proyecto).....	60 %
Proyecto en la comunidad educativa.....	20%
Examen escrito.....	10 %
Autoevaluación y coevaluación.....	10 %

XIII.- Acreditación

Las requeridas por la normatividad "REGLAMENTO GENERAL DE EVALUACIÓN Y PROMOCIÓN DE ALUMNOS DE LA UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA":

Artículo 5. "El resultado final de las evaluaciones será expresado conforme a la escala de calificaciones centesimal de 0 a 100, en números enteros, considerando como mínima aprobatoria la calificación de 60."

Artículo 20. "Para que el alumno tenga derecho al registro del resultado final de la evaluación en el periodo ordinario, establecido en el calendario escolar aprobado por el H. Consejo General Universitario, se requiere:

XIV. Estar inscrito en el plan de estudios y curso correspondiente, y

II. Tener un mínimo de asistencia del 80% a clases y actividades registradas durante el curso."



Artículo 27. “Para que el alumno tenga derecho al registro de la calificación en el periodo extraordinario, se requiere:

XIV. Estar inscrito en el plan de estudios y curso correspondiente.

II. Haber pagado el arancel y presentar el comprobante correspondiente.

III. Tener un mínimo de asistencia del 65% a clases y actividades registradas durante el curso.”

XIV.- Bibliografía

A) Básica para el alumno

- Pérez Lizaur Ana Bertha, M. L. (2005). *Manual de dietas. Normales y terapéuticas. Los alimentos en la salud y la enfermedad.* México: La prensa mexicana.
- Pérez Lizaur Ana Bertha, P. G. (2008). *Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes.* México: Ogali.
- Williams Melvin, C. P. (2006). *Nutrición para la salud, condición física y deporte.* México: Mc Graw Hill.
- Salud, S. d. (18 de Octubre de 2004). *Diario Oficial de la Federación.* Recuperado el 03 de Julio de 2010, de Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005. Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. : <http://www.nutrinfo.com/pagina/info/nom.pdf>

B) Complementaria

- Casanueva E., (2008). *Nutriología médica.* México: Médica Panamericana.
- Adrian, J., & Frangne, R. (2000). *La ciencia de los alimentos de la A a la Z.* España: Acribia.
- Escott-Stump, S. (2005). *Nutrición, diagnóstico y tratamiento.* Mexico: Mc Graw Hill.
- Mataix, J. (2005). *Nutrición y alimentación humana.* Barcelona, España: Oceano/ ergon.

Elaborado por:

Nombre	Escuela de adscripción
Aceves Carvajal Olivia María de Jesús	Preparatoria # 3
Álvarez Plascencia Ma. Olga Beatriz	Preparatoria # 3
Sánchez Félix Hildelisa	Preparatoria # 3
Solórzano Benavides Ernestina	Escuela Vocacional
Velasco Horta Mariana	Escuela Vocacional

Asesoría pedagógica

Nombre:	Dependencia
Mtra. Patricia Esmeralda Huizar Ulloa	Dirección de Educación Propedéutica

Coordinación y revisión general

Nombre	Dependencia
Mtra. María de Jesús Haro del Real	Dirección de Educación Propedéutica

www.sems.udg.mx