





|   |                                    |                                  |   |
|---|------------------------------------|----------------------------------|---|
|  | Escuela de Dietética y Nutrición   | Hoja 1 de 9                      |  |
|   | Dirección                          | Código:<br>FRM-SNA-ELP-04        |   |
|   | Subdirección de Niveles Académicos | Versión: 06                      |   |
|   | Estrategia Didáctica               | Fecha de revisión:<br>15/11/2023 |   |

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| <b>Nombre del Académico</b>   | Edith Yáñez Márquez   |
| <b>Eje Curricular</b>         | Alimentación y Nutrición                                      |
| <b>Unidad de Conocimiento</b> | Bases de la Nutrición, Cálculo Dietético y <u>Laboratorio</u> |
| <b>Semestre</b>               | 1°  |

**OBJETIVO GENERAL DE LA ASIGNATURA  
(de acuerdo con el Programa de estudio)**

Identificar los fundamentos científicos que sustentan el proceso de la nutrición en los seres vivos y los fundamentos teórico-prácticos del cálculo dietético para diseñar dietas correctas.



| CONTENIDO  | INTERACCIONES  |   | SISTEMATIZACIÓN     |              |
|--|--|---|---------------------|--------------|
|  | Estrategias de Aprendizaje   | Recursos  | Fecha (dd/mmm/aaaa) | Duración (h) |
| <b>Temas y subtemas de acuerdo con Programa de estudio</b><br><br><b>Encuadre</b><br><br><b>Presentación de temario y formas de evaluación</b> | Presentación, pase de lista, dinámica de integración.<br>Exposición del docente: programa académico, metodología de la clase, forma de evaluación, reglas de seguridad e higiene dentro del laboratorio de nutrición, formación de equipos de trabajo, organización para la práctica No. 1 | Computadora, proyector, internet, pizarrón, plumones, pantalla de proyector, material didáctico para la dinámica. | 02 /ago/2024        | 3 horas      |

|   |                                    |                                  |   |
|---|------------------------------------|----------------------------------|---|
|  | Escuela de Dietética y Nutrición   | Hoja 2 de 9                      |  |
|   | Dirección                          | Código:<br>FRM-SNA-ELP-04        |   |
|   | Subdirección de Niveles Académicos | Versión: 06                      |   |
|   | Estrategia Didáctica               | Fecha de revisión:<br>15/11/2023 |   |

|   |  |  |              |         |
|---|--|--|--------------|---------|
| <b>Práctica 1:</b> Equipos y enseres de cocina.                                 | Conocer el laboratorio de nutrición. Investigar el equipo y enseres que se utilizan en diferentes áreas de un servicio de alimentación. Elaborar una infografía y exponer al grupo.  | Laboratorio de nutrición. Equipo y enseres. Pizarrón, plumones, voz. Manual de prácticas             | 09 /ago/2024 | 3 horas |
| <b>Práctica 2:</b> Selección, Limpieza y Factor de corrección de los alimentos. | Investigar las características sensoriales de los alimentos para conocer su la calidad y correcta selección. Aplicar las técnicas de higiene y selección de alimentos. Realizar el peso bruto y peso neto. Calcular el factor de corrección. Presentación, evaluación sensorial. Discusión y conclusiones. | Laboratorio, equipo y enseres. Pizarrón, pulmones, voz. Alimentos. Calculadora. Manual de prácticas. | 16 /ago/2024 | 3 horas |
| <b>Práctica 3:</b> Técnicas culinarias en frío.                                 | Investigar las técnicas culinarias en frío, cortes en frutas y verduras. Aplicar las técnicas de higiene y selección de alimentos. Elaborar una receta, aplicando diferentes técnicas culinarias en frío. Exponer la receta elaborada, evaluación sensorial, discusión y conclusiones.                     | Laboratorio, equipo y enseres. Pizarrón, pulmones, voz. Alimentos. Manual de prácticas.              | 23 /ago/2024 | 3 horas |
| <b>Práctica 4:</b> Técnicas culinarias en caliente.                             | Investigar las técnicas culinarias en caliente. Aplicar  | Laboratorio, equipo y enseres. Pizarrón,   | 30 /ago/2024 | 3 horas |

|  |                                    |                                  |   |
|--|------------------------------------|----------------------------------|---|
|  | Escuela de Dietética y Nutrición   | Hoja 3 de 9                      | <br><small>Dr. José Quintán Olascoaga Moncada<br/>Fundada en 1945</small> |
|  | Dirección                          | Código:<br>FRM-SNA-ELP-04        |   |
|  | Subdirección de Niveles Académicos | Versión: 06                      |   |
|  | Estrategia Didáctica               | Fecha de revisión:<br>15/11/2023 |   |

|   |   |   |                     |                |
|---|---|---|---------------------|----------------|
|   | <p>las técnicas de higiene y selección de alimentos<br/>Elaborar una receta, aplicando diferentes técnicas culinarias. Exponer la receta elaborada, discusión y conclusiones.</p>   | <p>pulmones, voz.<br/>Alimentos. Manual de prácticas.</p>   |                     |                |
| <p><b>Práctica 5:</b> Medidas caseras y exactas, raciones y equivalentes.</p> | <p>Investigar los grupos de alimentos. Aplicar las técnicas de higiene y selección de alimentos. Identificar la diferencia entre medida casera y exacta. Presentación, discusión y conclusiones.</p> <p>1ª evaluación parcial</p> | <p>Laboratorio, equipo y enseres, báscula pesa alimentos. Pizarrón, pulmones, voz. Alimentos. Manual de prácticas. Calculadora.</p> | <p>06 /sep/2024</p> | <p>3 horas</p> |
| <p><b>Práctica 6:</b> Gasto energético.</p>                                   | <p>Investigar cómo se obtiene el GET con fórmulas de predicción. Realizar una medición de calorimetría indirecta. Hacer la comparación del resultado entre ambas metodologías. Discusión y conclusiones.</p>                      | <p>CDN, calorímetro en reposo. Pizarrón, pulmones, voz. Alimentos. Manual de prácticas. Calculadora</p>                             | <p>13 /sep/2024</p> | <p>3 horas</p> |
| <p><b>Práctica 7:</b> Hidratos de carbono.</p>                                | <p>Identificar los alimentos que aportan hidratos de carbono. Aplicar las técnicas de higiene y selección de alimentos. Elaborar una receta que</p>   | <p>Laboratorio, equipo y enseres. Pizarrón, pulmones, voz. Alimentos. Manual de prácticas.</p>                                      | <p>20 /sep/2024</p> | <p>3 horas</p> |

|   |                                    |                                  |   |
|---|------------------------------------|----------------------------------|---|
|  | Escuela de Dietética y Nutrición   | Hoja 4 de 9                      |  |
|   | Dirección                          | Código:<br>FRM-SNA-ELP-04        |   |
|   | Subdirección de Niveles Académicos | Versión: 06                      |   |
|   | Estrategia Didáctica               | Fecha de revisión:<br>15/11/2023 |   |

|                              |  |   |              |         |
|------------------------------|--|---|--------------|---------|
|                              | aporte diferentes tipos de HC. Observar los cambios fisicoquímicos que se presentan cuando se someten a cocción. Presentación, evaluación sensorial, discusión y conclusiones.   |   |              |         |
| <b>Práctica 8:</b> Proteína. | Identificar los alimentos que aportan proteínas. Aplicar las técnicas de higiene y selección de alimentos. Elaborar una receta que aporte proteínas de origen vegetal, animal, complementación proteínica. Observar los cambios fisicoquímicos que se presentan cuando se someten a cocción. Presentación, evaluación sensorial, discusión y conclusiones. | Laboratorio, equipo y enseres. Pizarrón, pulmones, voz. Alimentos. Manual de prácticas. | 27 /sep/2024 | 3 horas |
| <b>Práctica 9:</b> Lípidos   | Identificar los alimentos que aportan proteínas. Aplicar las técnicas de higiene y selección de alimentos. Elaborar una receta que aporte diferentes tipos de lípidos. Observar los cambios fisicoquímicos que se presentan cuando se someten a cocción. Medir la  | Laboratorio, equipo y enseres. Pizarrón, pulmones, voz. Alimentos. Manual de prácticas. | 04 /oct/2024 | 3 horas |

|  |                                    |                                  |   |
|--|------------------------------------|----------------------------------|---|
|  | Escuela de Dietética y Nutrición   | Hoja 5 de 9                      | <br><small>Dr. José Quintán Olascoaga Moncada</small><br><small>Fundada en 1945</small> |
|  | Dirección                          | Código:<br>FRM-SNA-ELP-04        |   |
|  | Subdirección de Niveles Académicos | Versión: 06                      |   |
|  | Estrategia Didáctica               | Fecha de revisión:<br>15/11/2023 |   |



|   |  |   |              |         |
|---|--|---|--------------|---------|
|   | temperatura de diferentes tipos de aceites cuando alcanzan el punto de humo. Presentación, evaluación sensorial, discusión y conclusiones.   |   |              |         |
| <b>Práctica 10:</b> Vitaminas y nutrimentos Inorgánicos | Identificar los micronutrientes en diferentes fuentes alimentarias. Aplicar las técnicas de higiene y selección de alimentos. Elaborar una receta con técnicas culinarias que favorezcan la conservación de micronutrientes. Presentación, evaluación sensorial, discusión y conclusiones.                 | Laboratorio, equipo y enseres. Pizarrón, pulmones, voz. Alimentos. Manual de prácticas. | 11 /oct/2024 | 3 horas |
| <b>Práctica 11:</b> Agua                                | Investigar las características fisicoquímicas del agua. Aplicar la metodología descrita en el manual de prácticas para observar los diferentes estados del agua. Presentación, evaluación sensorial, discusión y conclusiones. Reconocer la importancia del agua en la nutrición.<br>2ª evaluación parcial | Laboratorio, equipo y enseres. Pizarrón, pulmones, voz. Alimentos. Manual de prácticas. | 18 /oct/2024 | 3 horas |

|  |                                    |                                  |   |
|--|------------------------------------|----------------------------------|---|
|  | Escuela de Dietética y Nutrición   | Hoja 6 de 9                      | <br><small>Dr. José Quintín Olascoaga Moncada</small><br><small>Fundada en 1945</small> |
|  | Dirección                          | Código:<br>FRM-SNA-ELP-04        |   |
|  | Subdirección de Niveles Académicos | Versión: 06                      |   |
|  | Estrategia Didáctica               | Fecha de revisión:<br>15/11/2023 |   |

|  |  |  |  |                |
|--|--|--|--|----------------|
| <p><b>Práctica 12:</b> Guías Alimentarias basadas en alimentos y dietas correctas.</p> | <p>Investigar las guías alimentarias de diferentes países. Elaborar una dieta correcta con diferentes aportes de energía, basada en las características del plato del bien comer. Aplicar las técnicas de higiene y selección de alimentos. Utilizar las técnicas culinarias en frío y en caliente que eviten la mayor pérdida de nutrimentos. Presentación, evaluación sensorial, discusión y conclusiones.</p> | <p>Laboratorio, equipo y enseres. Pizarrón, pulmones, voz. Alimentos. Manual de prácticas.</p> | <p>25 /oct/2024</p>                    | <p>3 horas</p> |
| <p><b>Práctica 13:</b> Alimentación en el individuo sano, Niños y Púberes</p>          | <p>Asueto</p> <p>Elaborar una dieta correcta para diferentes grupos etarios, basada en las características del plato del bien comer. Aplicar las técnicas de higiene y selección de alimentos. Utilizar las técnicas culinarias en frío y en caliente que eviten la mayor pérdida de nutrimentos. Presentación, evaluación sensorial, discusión y conclusiones.</p>  | <p>Laboratorio, equipo y enseres. Pizarrón, pulmones, voz. Alimentos. Manual de prácticas.</p> | <p>01/nov/2024</p> <p>08 /nov/2024</p> | <p>3 horas</p> |

|  |                                    |                                  |   |
|--|------------------------------------|----------------------------------|---|
|  | Escuela de Dietética y Nutrición   | Hoja 7 de 9                      | <br><small>Dr. José Quintán Olascoaga Moncada</small><br><small>Fundada en 1945</small> |
|  | Dirección                          | Código:<br>FRM-SNA-ELP-04        |   |
|  | Subdirección de Niveles Académicos | Versión: 06                      |   |
|  | Estrategia Didáctica               | Fecha de revisión:<br>15/11/2023 |   |

|   |   |  |                     |                |
|---|---|--|---------------------|----------------|
| <b>Práctica 14:</b> Alimentación en el individuo sano. Adulto, Embarazo y Lactancia                           | <p>Elaborar una dieta correcta para diferentes grupos fisiológicos, basada en las características del plato del bien comer. Aplicar las técnicas de higiene y selección de alimentos. Utilizar las técnicas culinarias en frío y en caliente que eviten la mayor pérdida de nutrimentos. Presentación, evaluación sensorial, discusión y conclusiones.</p> <p>Entrega del trabajo final</p> | <p>Laboratorio, equipo y enseres. Pizarrón, pulmones, voz. Alimentos. Manual de prácticas.</p>   | <p>08 /nov/2024</p> | <p>3 horas</p> |
| <b>Evaluación final Ordinario (primera oportunidad)</b>   | <p>Evaluación final 1er ordinario,</p>  | <p>Computadora, proyector, internet, pizarrón, plumones, pantalla de proyector. Plantilla de Excel. Lista de asistencia</p>              | <p>15 /nov/2024</p> | <p>3 horas</p> |
| <b>Retroalimentación a los alumnos.</b><br><b>Entrega de calificaciones y firma por parte de los alumnos.</b> | <p>Cierre del curso.<br/>Entrega de calificaciones.<br/>Firma de los alumnos en la lista de asistencia.</p>   | <p>Computadora, proyector, internet, pizarrón, plumones, pantalla de proyector, cuestionario de autoevaluación, lista de asistencia.</p> | <p>15 /nov/2024</p> | <p>3 horas</p> |

|   |                                    |                                  |   |
|---|------------------------------------|----------------------------------|---|
|  | Escuela de Dietética y Nutrición   | Hoja 8 de 9                      |  |
|   | Dirección                          | Código:<br>FRM-SNA-ELP-04        |   |
|   | Subdirección de Niveles Académicos | Versión: 06                      |   |
|   | Estrategia Didáctica               | Fecha de revisión:<br>15/11/2023 |   |

| VISITAS PROGRAMADAS |                       |   |
|---------------------|-----------------------|---|
| Lugar de la visita  | Objetivo de la visita | Fecha programada de la visita (dd/mmm/aaaa) |
| NA                  | NA                    | NA  |
| NA                  | NA                    | NA  |

| EVALUACIÓN DE APRENDIZAJE    |                                  |       |                     |  |
|------------------------------|----------------------------------|-------|---------------------|--|
| Evaluación Diagnóstica       | Métodos de evaluación            |       | Evaluación Sumativa |  |
| Examen escrito, cuestionario | Exposición                       | ( X ) | 55%                 | Conocimientos previos, trabajo en el laboratorio, resultados.  |
|                              | Lectura de artículos             | ( )   |                     |  |
|                              | Revisión de casos clínicos       | ( )   | 40%                 | Exposición (practica 1)<br>Exámenes parciales<br>Trabajo final |
|                              | Trabajo de investigación         | ( )   |                     |  |
|                              | Prácticas (taller o laboratorio) | ( X ) |                     |  |
|                              | Salidas/ visitas                 | ( )   | 5%                  | Autoevaluación   |
|                              | Exámenes                         | ( X ) |                     |  |
| Otros: Trabajo final         | ( X )                            |       |                     |  |

| BIBLIOGRAFÍA BÁSICA<br>(Plan de Estudios) | BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA<br>(propuesta)  |
|---|---|
|   | Mataix V.J. Nutrición y Alimentación Humana. Vol. 1 Nutrientes y Alimentos. 2da ed. Ergon. España; 2016 |



|  |                                    |                                  |   |
|--|------------------------------------|----------------------------------|---|
|  | Escuela de Dietética y Nutrición   | Hoja 9 de 9                      | <br><small>Dr. José Quintín Olascoaga Moncada<br/>Fundada en 1945</small> |
|  | Dirección                          | Código:<br>FRM-SNA-ELP-04        |   |
|  | Subdirección de Niveles Académicos | Versión: 06                      |   |
|  | Estrategia Didáctica               | Fecha de revisión:<br>15/11/2023 |   |

|  |  |
|--|--|
| <p>Téllez Villagomez ME. Nutrición Clínica. 3ra ed. Ciudad de México: Manual Moderno; 2022.</p> <p>Suverza A. Haua K. El ABCD de la evaluación del estado de nutrición. 2ª ed. Ciudad de México: McGraw Hill; 2023.</p> <p>Kaufer M. Pérez AB. Ramos VE. et al. Nutriología Médica. 5ta ed. Ciudad de México: Médica Panamericana; 2023.</p> | <p>Gil A. Tratado de Nutrición Tomo III. 3ra ed. Panamericana. México; 2017.</p> <p>Muñoz M. Chávez A. Ledesma A. et al. Tablas de uso práctico de los alimentos de mayor consumo. 3ra ed. McGraw Hill Interamericana. Ciudad de México; 2014.</p> <p>Vargas D. Ledesma JA. Gulias A. Alimentos comunes, medidas caseras y porciones. McGraw Hill Interamericana. Ciudad de México; 2008.</p> <p>Raymond J. Morrow.K Krause. Mahan. Dietoterapia. 15ª ed. España: Elsevier; 2021</p> |
|--|--|

| Profesión o grado y nombre completo del Académico | Fecha de entrega<br>dd/mmm/aaaa |
|---|---------------------------------|
| LDN Edith Yáñez Márquez                           | 01/jul/2024                     |

**FIRMA DEL ACADÉMICO**

**FIRMA DE AUTORIZACIÓN**

**Jefe del Área de Elaboración y Evaluación de  
Programas Académicos y Control Escolar**