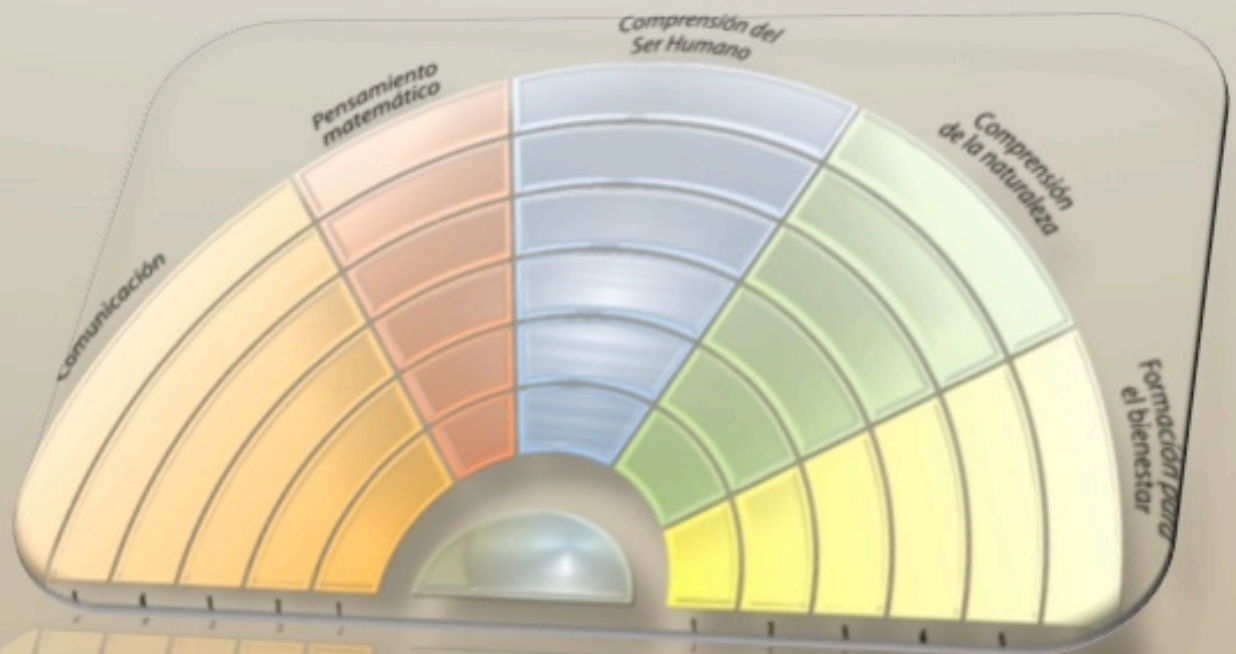




UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA  
SISTEMA DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR

## BACHILLERATO GENERAL POR COMPETENCIAS



TRAYECTORIA DE APRENDIZAJE  
ESPECIALIZANTE (TAE) DE:  
ALIMENTACIÓN SALUDABLE

PROGRAMA DE LA UNIDAD DE  
APRENDIZAJE DE:  
FUNDAMENTOS DE LA NUTRICIÓN



## BACHILLERATO GENERAL POR COMPETENCIAS

Nombre de la TAE: **Alimentación Saludable**

### PROGRAMA DE CURSO

#### I.- Identificación del curso

Nombre de la Unidad de Aprendizaje:	<b>Fundamentos de la nutrición</b>
-------------------------------------	------------------------------------

Ciclo	Fecha de elaboración
Tercero	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
---------------	----------------

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).

La TAE Alimentación saludable tiene como una de sus finalidades que el alumno desarrolle y aplique competencias específicas en su contexto cultural y personal en relación a conseguir una alimentación sana; a lo largo de los cuatro cursos aplicará la importancia del proceso alimentario por lo que en esta primera unidad de aprendizaje "Fundamentos de la Nutrición", que se impartirá en el 3er. semestre del Bachillerato General por Competencias, pretende que el alumno adquiera los conocimientos básicos de la nutrición para poder distinguir y relacionar los conceptos entre alimento, el valor energético y nutritivo basándose en las recomendaciones generales de una dieta correcta y el plato del buen comer; así mismo realizará una adecuada selección de los alimentos con sus características organolépticas es decir, reconociendo olor, sabor, textura y contenido nutrimental. Para desarrollar esto es imprescindible que aplique las normas que refieren el manejo higiénico, métodos de conservación y almacenamiento de los alimentos establecidas por la Secretaría de salud.

<b>III.- Competencia genérica</b>	Formación para el bienestar
-----------------------------------	-----------------------------

#### IV.- Objetivo general

Al término de la unidad de aprendizaje el alumno será capaz de identificar los criterios de selección y rechazo de los alimentos con base en las características organolépticas y valor nutricional y hacer las modificaciones pertinentes para lograr una alimentación saludable.



<b>V. Competencia de la TAE</b>	<b>VI. Competencias disciplinar extendidas del MCC Acuerdo 486</b>
Identifica los macro y micro-nutrientes, su función en el organismo y las principales fuentes de obtención a partir de la Norma Oficial Mexicana NOM-043-ssa2-2005 para llevar a cabo un alimentación saludable y adecuada.	Analiza y aplica el conocimiento sobre la función de los nutrientes en los procesos metabólicos que se realizan en los seres vivos para mejorar su calidad de vida.

### VII.- Atributos de la competencia

Conocimientos (saberes teóricos y procedimentales)

Historia de la nutrición

Calidad de vida de los individuos.

Funciones, fuentes y valor calórico de los Macronutrientes

Funciones y fuentes de los Micronutrientes

Principios de una dieta correcta

Plato del bien comer

Criterios de selección y rechazo de los alimentos.

Métodos de conservación y almacenamiento de los alimentos.

Habilidades (saberes prácticos)

Analiza y evalúa sus propios hábitos de alimentación.

Selecciona los alimentos en base a los criterios establecidos en la Norma-251 de la SSA.

Aplica los métodos de conservación de los alimentos.

Emplea el Sistema PEPS (primeras entradas, primeras salidas) para el adecuado almacenamiento de los alimentos.

Actitudes (Disposición)

Respeto y tolera las actitudes de sus compañeros.

Comprometido con su propio aprendizaje y en las actividades grupales.

Disposición a cambios de hábitos de alimentación saludable.

Disposición para el trabajo colaborativo.

Puntualidad.

Valores (Saberes formativos).

Respeto y compromiso.

Disciplina.

Responsabilidad.

Honradez.

Constancia.

Autocuidado personal.

### VIII.- Desglose de módulos

Módulo I

Aspectos históricos de la nutrición

- Historia de la Nutrición como disciplina.

- La nutrición como componente esencial de calidad de vida.

#### Módulo II

##### Principios básicos de nutrición y alimentación.

- Conceptos:  
Alimentación  
Nutrición  
Alimento  
Nutrimento
- Nutrimientos:  
Macronutrientes  
Micronutrientes  
Agua
- Dieta correcta.  
Recomendaciones generales para una dieta.
- Plato del bien comer.

#### Módulo III

##### Selección de los alimentos

- Clasificación de alimentos.  
Frutas y verduras.  
Cereales y leguminosas.  
Lácteos.  
Carnes.  
Pescados y mariscos
- Criterios de selección y rechazo.  
Características organolépticas
- Manejo higiénico, conservación y almacenamiento de los alimentos.  
Norma 251-SSA  
Sistema PEPS

### **IX.- Metodología de trabajo**

Esta unidad de aprendizaje es un curso-taller en el que a través de diferentes estrategias de enseñanza aprendizaje como es el aprendizaje colaborativo, aprendizaje basado en problemas, etc. se pretende que el alumno participe de su propio proceso de formación. Es fundamental la parte práctica de dicho proceso ya que, deberá ser capaz de realizarla en su propio contexto, en sus hábitos de alimentación, selección e higiene de sus alimentos y en el hogar hacer uso de los métodos de conservación adecuados así como de almacenamiento.

Se consultara la información documental más reciente de fuentes confiables, ya que en materia de nutrición hay avances y publicaciones al día siendo de vital importancia que el alumno tenga una preparación actualizada.

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 <sup>1</sup>	Perfil docente MCC <sup>2</sup>
<p><b>I. Competencias técnico pedagógicas</b></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><b>Competencias:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Planifica procesos de enseñanza y de aprendizaje para desarrollar competencias en los campos disciplinares de este nivel de estudios.</li> <li>• Diseña estrategias de aprendizaje y evaluación, orientadas al desarrollo de competencias con enfoque constructivista-cognoscitivista.</li> <li>• Desarrolla criterios e indicadores de evaluación para competencias, por campo disciplinar.</li> <li>• 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.</li> <li>• Utiliza las TIC para diversificar y fortalecer las estrategias de aprendizaje por competencias.</li> </ul>	<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"> <li>1. Organiza su formación continua a lo largo de su trayectoria profesional.</li> <li>2. Domina y estructura los saberes para facilitar experiencias de aprendizaje significativo.</li> <li>3. Planifica los procesos de enseñanza y de aprendizaje atendiendo al enfoque por competencias, y los ubica en contextos disciplinares, curriculares y sociales amplios.</li> <li>4. Lleva a la práctica procesos de enseñanza y de aprendizaje de manera efectiva, creativa e innovadora a su contexto institucional.</li> <li>5. Evalúa los procesos de enseñanza y de aprendizaje con un enfoque formativo.</li> <li>6. Construye ambientes para el aprendizaje autónomo y colaborativo.</li> <li>7. Contribuye a la generación de un ambiente que facilite el desarrollo sano e integral de los estudiantes.</li> <li>8. Participa en los proyectos de mejora continua</li> </ol>

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

<sup>2</sup> 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.

- Desarrolla estrategias de comunicación, para propiciar el trabajo colaborativo en los procesos de aprendizaje.

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

Fundamentos de la nutrición

1. Experiencia académica: en la implementación de estrategias de evaluación que propicien el desarrollo de las competencias necesarias para la aplicación de conocimientos donde identifiquen los macro y micro nutrientes, su función en el organismo y principales fuentes de obtención a partir de la norma oficial Mexicana NOM-043-ssa2-2005.

2. Formación profesional: en disciplinas afines a la unidad de aprendizaje, preferentemente:

Fundamentos de la nutrición y relacionadas con unidades de aprendizaje de la competencia genérica formación para el bienestar y en el caso de comprensión de la naturaleza con la unidades de aprendizaje de biología y química.

de su escuela y apoya la gestión institucional.

## 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 aprendizaje<sup>3</sup>.

## XII.- Evaluación del aprendizaje

<p><b>a) Evaluación diagnóstica</b></p> <p>Tiene como propósitos evaluar saberes previos y con la posibilidad acreditar las competencias disciplinares extendidas de la unidad de aprendizaje.</p>	<p><b>Instrumentos</b></p> <p>Examen o prueba objetiva, cuestionarios, test, lluvia de ideas, simulaciones, demostración práctica y organizadores gráficos entre otras.</p> <p>Test de hábitos de alimentación.</p>
<p><b>b) Evaluación formativa</b></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><b>Instrumentos</b></p> <p>Portafolio de evidencias (Reporte de lectura, collage, material audiovisual de exposición y tabla comparativa)</p> <p>Examen escrito.</p>

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



Proceso de evaluación por módulo	Criterios de evaluación
<p>Módulo I</p> <p>1. Reporte de lectura acerca de la historia y evolución de la nutrición como disciplina.</p> <p>2. Collage por equipo “La alimentación a través de la historia, ventajas y desventajas”.</p>	<p>Reporte.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Especificación de los datos relevantes de la historia y evolución de la nutrición.</li> <li>2. Información clara precisa y concisa con datos relevantes.</li> <li>3. Entrega en tiempo y forma.</li> <li>4. Orden y limpieza.</li> </ol> <p>Collage.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Representación de las ideas globales de manera creativa.</li> <li>2. Entrega en tiempo y forma.</li> <li>3. Orden y limpieza.</li> </ol>
<p>Módulo II</p> <p>1. Exposición por equipos con material audiovisual.</p>	<p>Exposición</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Información completa, actualizada de fuentes científicas.</li> <li>2. Material audiovisual con imágenes, organizadores gráficos, y tablas creativos.</li> <li>3. Explicación coherente de la información.</li> <li>4. Exposición en tiempo y forma.</li> </ol>
<p>Módulo III</p> <p>1. Realiza una tabla comparativa donde presenta los criterios de selección y rechazo de alimentos de acuerdo a las normas 120 y 251 SSA.</p>	<p>Tabla comparativa.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Especificidad de criterios para la selección y rechazo de los alimentos de acuerdo a las normas.</li> <li>2. Ilustración de las características organolépticas de acuerdo a los criterios de selección y rechazo de los alimentos.</li> <li>3. Orden y limpieza.</li> <li>4. Entrega en tiempo y forma.</li> </ol>

### c) Evaluación sumaria

Portafolio con los productos establecidos en este modulo: reporte de lectura, collage, material audiovisual de exposición y tabla comparativa.....	70 %
Examen escrito.....	20 %
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.- Ámbito de aplicación de la competencia**

Cultura general y Formación para el bienestar.

#### **XIV.- Bibliografía**

##### **A) Básica para el alumno**

- Wardlaw, G. M., Hampl, J. S., & DiSilvestro, R. A. (2004). *Perspectivas en Nutrición*. México: McGraw Hill.
- Adrian, J., & Frangne, R. (2000). *La ciencia de los alimentos de la A a la Z*. España: ACRIBIA.
- Esquivel Hernández Rosa Isabel, M. C. (2005). *Nutrición y salud*. México: El manual moderno.
- Rosalinda Laguna, V. C. (2007). *Diccionario de nutrición y dietoterapia*. 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>
- Salud, S. d. (10 de Octubre de 2008). *Diario Oficial de la Federación*. Recuperado el 03 de Julio de 2010, de Norma Oficial Mexicana NOM-251-SSA1-2009, Prácticas de higiene para el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios.: <http://www.dof.gob.mx/documentos/3980/salud/salud.htm>

##### **B) Complementaria**

- 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**

<b>Nombre:</b>	<b>Dependencia</b>
Mtra. Patricia Esmeralda Huizar Ulloa	Dirección de Educación Propedéutica

**Coordinación y revisión general**

<b>Nombre</b>	<b>Dependencia</b>
Mtra. María de Jesús Haro del Real	Dirección de Educación Propedéutica

[www.sems.udg.mx](http://www.sems.udg.mx)