

PROGRAMA DE ASIGNATURA: FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN CLAVE: E-FNU-1

| Propósito de aprendizaje de la Asignatura | | El estudiante elaborará platillos identificando sus componentes nutricionales y grupos de alimentos bajo la normatividad vigente, cálculo energético para ofrecer alternativas de menús a los diferentes tipos de usuario basados en sus necesidades alimentarias que contribuya a una cultura de salud alimentaria. | | | |
|---|--------------|--|--------------|------------------|---------------|
| Competencia a la que contribuye la asignatura | | Preparar alimentos y bebidas siguiendo procedimientos estándar, de acuerdo a normas de higiene y seguridad, en un ambiente colaborativo. | | | |
| Tipo de competencia | Cuatrimestre | Créditos | Modalidad | Horas por semana | Horas Totales |
| Específica | 2 | 2.81 | Escolarizada | 3 | 45 |

| Unidades de Aprendizaje | Horas del Saber | Horas del Saber Hacer | Horas Totales |
|--|-------------------------------------|-----------------------|---------------|
| | 1.- Conceptos básicos de nutrición. | 5 | 10 |
| 2.- Plato del bien comer y dietoterapia | 5 | 10 | 15 |
| 3.- Elaboración de menús y etiquetas nutrimentales | 5 | 10 | 15 |
| Totales | 15 | 30 | 45 |

| | | | | |
|----------|--------|----------------------|--------------------|--------------------|
| ELABORÓ: | DGUTYP | REVISÓ: | DGUTYP | F-DA-01-PA-LIC-7.1 |
| APROBÓ: | DGUTYP | VIGENTE A PARTIR DE: | SEPTIEMBRE DE 2024 | |

| Funciones | Capacidades | Criterios de Desempeño |
|---|--|---|
| Preparar el mise en place para la elaboración de platillos, panes, pasteles y cócteles, optimizando la materia prima aplicando conocimientos sobre nutrición y cuantificando los recursos disponibles, de acuerdo con los objetivos de producción, de manera individual y colaborativa. | Planificar el menú y sus ingredientes de acuerdo con los requerimientos calóricos y a las restricciones de una dieta generada por un nutriólogo. | Realiza una serie de propuestas de menú basándose en dietas preestablecidas por un profesional, y que satisfagan: <ul style="list-style-type: none"> ● Recomendaciones de dieta ● Los requerimientos calóricos y aplica ● Las restricciones de ingredientes para atender ● Las necesidades del usuario. |

UNIDADES DE APRENDIZAJE

| | | | | | | |
|-----------------------|--|---|-----------------------|----|---------------|----|
| Unidad de Aprendizaje | I.- Conceptos básicos de nutrición | | | | | |
| Propósito esperado | El estudiante distinguirá los componentes nutricionales, y aditivos alimentarios para determinar las aportaciones nutrimentales de los alimentos preparados. | | | | | |
| Tiempo Asignado | Horas del Saber | 5 | Horas del Saber Hacer | 10 | Horas Totales | 15 |

| Temas | Saber Dimensión Conceptual | Saber Hacer Dimensión Actuacional | Ser y Convivir Dimensión Socioafectiva |
|-----------------|---|---|--|
| Macronutrientes | Explicar los fundamentos de nutrición. Definir los componentes nutricionales de los alimentos: macro y micronutrientes | Identificar macronutrientes, micronutrientes y aditivos | Desarrollar siempre las actividades grupales o en equipo aplicando inteligencia emocional y empatía. |

| | | | | |
|----------|--------|----------------------|--------------------|--------------------|
| ELABORÓ: | DGUTYP | REVISÓ: | DGUTYP | F-DA-01-PA-LIC-7.1 |
| APROBÓ: | DGUTYP | VIGENTE A PARTIR DE: | SEPTIEMBRE DE 2024 | |

| | | | |
|-----------------------|--|--|--|
| Micronutrientes | Describir las funciones de los nutrientes en los sistemas del cuerpo humano. | | |
| Aditivos alimentarios | <p>Describir el concepto, características y efectos de los aditivos alimentarios.</p> <p>Identificar la norma general de aditivos alimentarios para su uso correcto en la cocina</p> | | |

| Proceso Enseñanza-Aprendizaje | | | |
|---|---|----------------------|---|
| Métodos y técnicas de enseñanza | Medios y materiales didácticos | Espacio Formativo | |
| | | Aula | X |
| Análisis de casos ABP Equipos colaborativos | Equipo multimedia Equipo de computo Internet Pizarrón Calculadora Impresos de casos y ejercicios Normatividad vigente | Laboratorio / Taller | |
| | | Empresa | |

| Proceso de Evaluación | | |
|--|---|---|
| Resultado de Aprendizaje | Evidencia de Aprendizaje | Instrumentos de evaluación |
| Los estudiantes comprenden las funciones de los macro y micronutrientes en el cuerpo humano. | <p>A partir de un ejercicio práctico, demostrará y elaborará un reporte descriptivo y con apoyos visuales de las actividades realizadas:</p> <p>a) Macro y micronutrientes de los alimentos preparados.</p> <p>b) Aditivos alimentarios utilizados y su justificación.</p> <p>c) Conclusión</p> | <p>Casos prácticos</p> <p>Rúbricas</p> <p>Listas de cotejo</p> <p>Ejercicios prácticos</p> <p>Guía de observación</p> |

| | | | | |
|----------|--------|----------------------|--------------------|--------------------|
| ELABORÓ: | DGUTYP | REVISÓ: | DGUTYP | F-DA-01-PA-LIC-7.1 |
| APROBÓ: | DGUTYP | VIGENTE A PARTIR DE: | SEPTIEMBRE DE 2024 | |

| | | | | | | |
|-----------------------|---|---|-----------------------|----|---------------|----|
| Unidad de Aprendizaje | II. Plato del bien comer y dietoterapia | | | | | |
| Propósito esperado | El estudiante conocerá la normatividad vigente en salud alimentaria para determinar una dieta correcta con base en las necesidades de alimentación del usuario. | | | | | |
| Tiempo Asignado | Horas del Saber | 5 | Horas del Saber Hacer | 10 | Horas Totales | 15 |

| Temas | Saber Dimensión Conceptual | Saber Hacer Dimensión Actuacional | Ser y Convivir Dimensión Socioafectiva |
|----------------------------------|--|--|---|
| Plato del buen comer y normativa | Explicar el contenido de la NOM-043-SSA2-2010 Importancia del plato del buen comer y los grupos de alimentos, sus características y función en el organismo humano. | Seleccionar materias primas de los grupos de alimentos en relación a la normatividad vigente | Mostrar compromiso para con la clase y disciplina en sus labores diarias. |
| Dieto terapia | Identificar las necesidades nutrimentales del usuario. | Proponer platillos enfocados a las necesidades de alimentación del usuario | |

| Proceso Enseñanza-Aprendizaje | | | |
|---|---|----------------------|---|
| Métodos y técnicas de enseñanza | Medios y materiales didácticos | Espacio Formativo | |
| | | Aula | X |
| Análisis de casos ABP Equipos colaborativos | Equipo multimedia Equipo de computo Internet Pizarrón Calculadora Impresos de casos y ejercicios Normatividad vigente | Laboratorio / Taller | |
| | | Empresa | |

| | | | | |
|----------|--------|----------------------|--------------------|--------------------|
| ELABORÓ: | DGUTYP | REVISÓ: | DGUTYP | F-DA-01-PA-LIC-7.1 |
| APROBÓ: | DGUTYP | VIGENTE A PARTIR DE: | SEPTIEMBRE DE 2024 | |

| Proceso de Evaluación | | |
|---|---|--|
| Resultado de Aprendizaje | Evidencia de Aprendizaje | Instrumentos de evaluación |
| Los estudiantes identifican las necesidades nutrimentales del ser humano y aplican la NOM 043 y el plato del bien comer de acuerdo a las necesidades del usuario. | A partir de un ejercicio práctico, demostrará y elaborará un reporte descriptivo y con apoyos visuales de las actividades realizadas: <ul style="list-style-type: none"> a) Clasificación de los ingredientes utilizados de acuerdo al grupo que pertenece. b) Descripción del platillo propuesto de acuerdo a las necesidades de alimentación del usuario. c) Características de la dieta correcta. d) Recomendaciones contenidas en la normatividad vigente. e) Conclusiones | Casos prácticos Rúbricas Listas de cotejo Ejercicios prácticos Guía de observación |

| | | | | | | |
|-----------------------|--|---|-----------------------|----|---------------|----|
| Unidad de Aprendizaje | III. Elaboración de menús y etiquetas nutrimentales | | | | | |
| Propósito esperado | El estudiante determinará el contenido energético de alimentos y bebidas, para conformar menús saludables. | | | | | |
| Tiempo Asignado | Horas del Saber | 5 | Horas del Saber Hacer | 10 | Horas Totales | 15 |

| Temas | Saber Dimensión Conceptual | Saber Hacer Dimensión Actuacional | Ser y Convivir Dimensión Socioafectiva |
|--|---|--------------------------------------|--|
| Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes | Identificar las características del Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. | | Generar estrategias que permitan el crecimiento de las relaciones intergrupales. |

| | | | | |
|----------|--------|----------------------|--------------------|--------------------|
| ELABORÓ: | DGUTYP | REVISÓ: | DGUTYP | F-DA-01-PA-LIC-7.1 |
| APROBÓ: | DGUTYP | VIGENTE A PARTIR DE: | SEPTIEMBRE DE 2024 | |

| | | | |
|---|---|---|--|
| Cálculo Calórico | <p>Explicar el cálculo del valor energético de un platillo: peso bruto, peso neto y las porciones.</p> <p>Explicar los componentes, criterios y fundamentos del cálculo calórico en un platillo.</p> <p>Identificar las tablas de valor nutritivo de alimentos.</p> | Determinar los valores energéticos de los platillos propuestos. | |
| Interpretación de la norma vigente sobre etiquetado nutrimental | Explicar la NOM-051-SCFI/SSA1-2010 sobre etiquetado nutrimental de alimentos procesados | | |

| Proceso Enseñanza-Aprendizaje | | | |
|---|---|----------------------|---|
| Métodos y técnicas de enseñanza | Medios y materiales didácticos | Espacio Formativo | |
| | | Aula | X |
| Análisis de casos ABP Equipos colaborativos | Equipo multimedia Equipo de computo Internet Pizarrón Calculadora Impresos de casos y ejercicios Normatividad vigente | Laboratorio / Taller | |
| | | Empresa | |

| Proceso de Evaluación | | |
|---|---|--|
| Resultado de Aprendizaje | Evidencia de Aprendizaje | Instrumentos de evaluación |
| 1. Los estudiantes serán capaces de utilizar el Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes, así como de interpretar las tablas de valor | A partir de un ejercicio práctico, demostrará y elaborará un reporte descriptivo y con apoyos visuales de las actividades realizadas: | Casos prácticos Rúbricas Listas de cotejo Ejercicios prácticos Guía de observación |

| | | | | |
|----------|--------|----------------------|--------------------|--------------------|
| ELABORÓ: | DGUTYP | REVISÓ: | DGUTYP | F-DA-01-PA-LIC-7.1 |
| APROBÓ: | DGUTYP | VIGENTE A PARTIR DE: | SEPTIEMBRE DE 2024 | |

| | | |
|---|--|--|
| <p>nutrimental de alimentos procesados y empacados.</p> | <p>a) Clasificación de los ingredientes utilizados de acuerdo al grupo que pertenece.</p> <p>b) Descripción del platillo propuesto de acuerdo a las necesidades de alimentación del usuario.</p> <p>c) Características de la dieta correcta.</p> <p>d) Recomendaciones contenidas en la normatividad vigente.</p> <p>e) Conclusiones</p> | |
|---|--|--|

| Perfil idóneo del docente | | |
|---|--|---|
| Formación académica | Formación Pedagógica | Experiencia Profesional |
| <p>Ing. en Alimentos. Lic. En Gastronomía. Lic. En Nutrición Químico en los alimentos Ing. Bioquímico en alimentos Ing. En procesos bioalimentarios</p> | <p>Formación en educación por competencias</p> | <p>Experiencia Profesional: 5 años en el ramo empresarial /docencia</p> |

| Referencias bibliográficas | | | | | |
|--|-------|--|----------------------|--------------------|---------------|
| Autor | Año | Título del documento | Lugar de publicación | Editorial | ISBN |
| Badui, S., | 2013, | Química de alimentos, 5ta edición | México | Pearsons Educación | 9786073215084 |
| Lizaur, A. B. P., González, B. P., Becerra, A. L. C., & Galicia, I. F. | 2014 | Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. Fomento de Nutrición y Salud | México | Mahan, L. K., & | 9786070079283 |
| Krause. Mahan | 2021 | Dietoterapia | España | Elsevier | 108491139370 |

| | | | | |
|----------|--------|----------------------|--------------------|--------------------|
| ELABORÓ: | DGUTYP | REVISÓ: | DGUTYP | F-DA-01-PA-LIC-7.1 |
| APROBÓ: | DGUTYP | VIGENTE A PARTIR DE: | SEPTIEMBRE DE 2024 | |

| | | | | | |
|-----------------|------|---|--------|--------------------------|---------------|
| Gutiérrez José, | 2005 | Calidad de vida, alimentos y salud humana | México | Ediciones Díaz de Santos | 9788479786991 |
|-----------------|------|---|--------|--------------------------|---------------|

| Referencias digitales | | | |
|-------------------------|-----------------------|---|---|
| Autor | Fecha de recuperación | Título del documento | Vínculo |
| Norma Oficial Mexicana. | 2012 | NOM-043-SSA2-2012, Servicios Básicos de Salud. | https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013#gsc.tab=0 |
| Norma Oficial Mexicana. | 2010 | NOM-051-STFI/SSA1-2010 Etiquetado nutrimental de alimentos y bebidas | https://www.dof.gob.mx/normasOficiales/4010/seeco11_C/seeco11_C.htm |
| CODEX ALIMENTARIUS | 2023 | Norma general para aditivos alimentarios | https://www.fao.org/fao-who-codexalimentarius/sh-proxy/en/?lnk=1&url=https%253A%252F%252Fworkspace.fao.org%252Fsites%252Fcodex%252FStandards%252FCXS%2B192-1995%252FCXS_192s.pdf |

| | | | | |
|-----------------|--------|-----------------------------|--------------------|---------------------------|
| ELABORÓ: | DGUTYP | REVISÓ: | DGUTYP | F-DA-01-PA-LIC-7.1 |
| APROBÓ: | DGUTYP | VIGENTE A PARTIR DE: | SEPTIEMBRE DE 2024 | |