

HOJA DE ASIGNATURA CON DESGLOSE DE UNIDADES TEMÁTICAS

INFORMACIÓN REQUERIDA POR ASIGNATURA

(GASTRONOMÍA)

1. NOMBRE DE LA ASIGNATURA: NUTRICIÓN Y DIETÉTICA
2. NIVEL DEL SABER: ESPECÍFICO
3. ÁREA DE CONOCIMIENTO: CONOCIMIENTOS TÉCNICOS
4. COMISIÓN ACADÉMICA: DE SERVICIOS
5. NÚMERO CONSECUTIVO DE ASIGNATURA:
6. CUATRIMESTRE: SEGUNDO
7. HORAS PRÁCTICAS: 41
8. HORAS TEÓRICAS: 19
9. HORAS TOTALES: 60
10. HORAS TOTALES POR SEMANA CUATRIMESTRE: 4
11. CÓDIGO:
12. CRÉDITOS:
13. OBJETIVO DE LA ASIGNATURA:

Que el alumno conozca los principales nutrientes y la clasificación de los mismos, para que en la elaboración de un menú, considere las propiedades y conveniencia de ciertos alimentos, de acuerdo a los requerimientos que tiene el público al que se dirige.

UNIDADES TEMÁTICAS QUE INTEGRAN LA ASIGNATURA	HRS. PRÁCTICAS	HRS. TEÓRICAS	HRS. TOTALES
I. Alimentación y Salud	4	2	6
II. Necesidades Nutricionales	8	4	12
III. Grupos de Alimentos	14	6	20
IV. Agua	1	1	2
V. Dietas para enfermos	14	6	20
TOTAL	41	19	60

ELABORÓ: COMITÉ DE DIRECTORES DE LA CARRERA DE

APROBÓ: C. G. U. T.

REVISÓ: COMISIÓN ACADÉMICA NACIONAL DEL ÁREA DE SERVICIOS.

FECHA DE ENTRADA EN VIGOR: septiembre del 2005

**HOJA DE UNIDADES TEMÁTICAS CON DESGLOSE DE TEMAS, SABER HACER Y SABER
INFORMACIÓN REQUERIDA POR UNIDAD TEMÁTICA**

GASTRONOMÍA

NOMBRE DE LA ASIGNATURA: NUTRICIÓN Y DIETÉTICA
 UNIDAD TEMÁTICA I: Alimentación y Salud
 HORAS PRÁCTICAS: 4
 HORAS TEÓRICAS: 2
 HORAS TOTALES: 6
 OBJETIVO:

Que el alumno conozca que es la nutrición, alimentación y la relación que tienen con la salud.

TEMAS	SABER HACER (PRÁCTICA)	HRS.	SABER (TEORÍA)	HRS.
Introducción a la alimentación.	Diferenciará los conceptos, de alimento y nutrición así como identificar un macro nutrimento y un micro nutrimento relativos al ser humano.	1	Conocer los conceptos de alimento y nutrición y saber que es un macro nutrimento, y micro nutrimento.	2
Relación entre la alimentación y la salud.	Será capaz de identificar la relación que tiene la alimentación y la salud, para tener una mejor calidad de vida, utilizando una dieta balanceada para el bien estar del organismo.	1	Establecer relaciones entre la alimentación y la salud, con base en un balance idóneo. Asimismo, racionalizará el concepto de una dieta, los requerimientos y recomendaciones.	2
TOTAL		2		4

ELABORÓ: COMITÉ DE DIRECTORES DE LA CARRERA DE

REVISÓ: COMISIÓN ACADÉMICA NACIONAL DEL ÁREA DE SERVICIOS.

APROBÓ: C. G. U. T.

FECHA DE ENTRADA EN VIGOR: septiembre del 2005

HOJA DE UNIDADES TEMÁTICAS CON DESGLOSE DE TEMAS, SABER HACER Y SABER

INFORMACIÓN REQUERIDA POR UNIDAD TEMÁTICA

GASTRONOMÍA

NOMBRE DE LA ASIGNATURA: NUTRICIÓN Y DIETÉTICA
 UNIDAD TEMÁTICA: Necesidades Nutricionales
 HORAS PRÁCTICAS: 8
 HORAS TEÓRICAS: 4
 HORAS TOTALES: 12
 OBJETIVO: Que el alumno conozca las necesidades nutricionales, sus clasificaciones y recomendaciones de acuerdo a los requerimientos de la edad, estatura, sexo, etc.

TEMAS	SABER HACER (PRÁCTICA)	HRS.	SABER (TEORÍA)	HRS.
Proteínas	Será capaz de identificar los aminoácidos esenciales, la clasificación de las proteínas y conocerá las recomendaciones según los grupos de edad.	1	Identificar cuales son los aminoácidos esenciales, así como la clasificación de las proteínas y las recomendaciones por grupos de edad.	½
Grasas	Dentro de un listado de alimentos, diferenciará los ácidos grasos esenciales, la clasificación de los lípidos y conocerá las recomendaciones de consumo diario, por grupo de edad.	1	Conocer cuales son los ácidos grasos esenciales, la clasificación de los lípidos, y las recomendaciones por grupo de edad.	½
Carbohidratos y Fibra	Reconocer los hidratos de carbono simples y compuestos, la clasificación de los mismos y las recomendaciones por grupo de edad y conocerá la fibra dietética.	2	Familiarizarse con los hidratos de carbono, simples y compuestos, la clasificación de los mismos, las recomendaciones por grupo de edad y la fibra dietética	1

ELABORÓ: COMITÉ DE DIRECTORES DE LA CARRERA DE

REVISÓ: COMISIÓN ACADÉMICA NACIONAL DEL ÁREA DE SERVICIOS.

APROBÓ: C. G. U. T.

FECHA DE ENTRADA EN VIGOR: septiembre del 2005

Vitaminas	Será capaz de identificar la clasificación de las vitaminas, y a su vez identificará los alimentos que contienen las cantidades recomendadas para un óptimo funcionamiento metabólico.	2	Conocer la clasificación de las vitaminas, así como los aspectos más importantes del funcionamiento metabólico, y sus recomendaciones e consumo diario por grupo de edad.	1
Minerales	Identificará los alimentos que contienen los minerales necesarios para satisfacer la recomendación de consumo diario, de acuerdo a las características y salud de las personas.	2	Conocer la clasificación de los minerales, así como los aspectos importantes del funcionamiento metabólico, y sus recomendaciones de consumo diario por grupo de edad.	1
TOTAL		8		4

ELABORÓ: COMITÉ DE DIRECTORES DE LA CARRERA DE

APROBÓ: C. G. U. T.

REVISÓ: COMISIÓN ACADÉMICA NACIONAL DEL ÁREA DE SERVICIOS.

FECHA DE ENTRADA EN VIGOR: septiembre del 2005

HOJA DE UNIDADES TEMÁTICAS CON DESGLOSE DE TEMAS, SABER HACER Y SABER

INFORMACIÓN REQUERIDA POR UNIDAD TEMÁTICA

GASTRONOMÍA

NOMBRE DE LA ASIGNATURA: NUTRICION Y DIETETICA
 UNIDAD TEMÁTICA: Grupos Alimenticios
 HORAS PRÁCTICAS: 14
 HORAS TEÓRICAS: 6
 HORAS TOTALES: 20
 OBJETIVO: El alumno conocerá los grupos alimenticios, su clasificación y el contenido nutricional de cada uno.

TEMAS	SABER HACER (PRÁCTICA)	HRS.	SABER (TEÓRIA)	HRS.
Leches y derivados	Será capaz de identificar la clasificación de las leches y sus derivados así como el contenido nutrimental de los mismos.	2	Conocerá, su clasificación y el contenido nutricional de la leche y sus derivados.	1
Carne, pescados y huevo	Establecerá una tabla comparativa de acuerdo a las necesidades diarias de consumo, por grupo de edad.	2	Conocerá la clasificación de las carnes, pescados y huevos, subrayando el contenido nutricional de cada uno.	1
Legumbres, Camotes y frutas secas.	Reconocerá la clasificación de las legumbres, camotes y frutas secas, y será capaz de saber cual es su contenido nutricional de cada una de ellas.	2	Identificara la clasificación, de las legumbres, camotes y frutas secas, así como su contenido nutricional de cada una de ellas.	1
Hortalizas y Verduras	Identificara la clasificación de las hortalizas y verduras. Así como el contenido nutricional que tiene cada una de ellas.	2	Conocerá la clasificación de las hortalizas y verduras, y la clasificación de estas	1

ELABORÓ: COMITÉ DE DIRECTORES DE LA CARRERA DE

REVISÓ: COMISIÓN ACADÉMICA NACIONAL DEL ÁREA DE SERVICIOS.

APROBÓ: C. G. U. T.

FECHA DE ENTRADA EN VIGOR: septiembre del 2005

Frutas	Será capaz de identificar las diferentes frutas y a su vez conocerá el contenido nutricional de cada una de ellas.	2	Distinguirá las diferentes frutas y sabrá el contenido nutricional de cada una de ellas.	1
Pan, pastas, cereales, azúcar y dulces	Comprenderá la clasificación de los anteriores e identificara el contenido nutricional de cada uno de ellos.	2	Conocerá la clasificación del pan, pastas, cereales, azúcar, y dulces, así como el contenido nutricional de cada uno de ellos.	½
Grasas, aceites y mantequillas	Diferenciara cada uno de ellos y será capaz de conocer el contenido nutricional de los mismos.	2	Distinguirá la clasificación de las grasas, aceites y mantequillas, y conocerá el contenido nutricional de cada uno de ellos.	½
TOTAL		14		6

ELABORÓ: COMITÉ DE DIRECTORES DE LA CARRERA DE

APROBÓ: C. G. U. T.

REVISÓ: COMISIÓN ACADÉMICA NACIONAL DEL ÁREA DE SERVICIOS.

FECHA DE ENTRADA EN VIGOR: septiembre del 2005

HOJA DE UNIDADES TEMÁTICAS CON DESGLOSE DE TEMAS, SABER HACER Y SABER

INFORMACIÓN REQUERIDA POR UNIDAD TEMÁTICA

GASTRONOMÍA

NOMBRE DE LA ASIGNATURA:
 UNIDAD TEMÁTICA:
 HORAS PRÁCTICAS:
 HORAS TEÓRICAS:
 HORAS TOTALES:
 OBJETIVO:

NUTRICIÓN Y DIETÉTICA
 Agua
 1
 1
 2

TEMAS	SABER HACER (PRÁCTICA)	HRS.	SABER (TEORÍA)	HRS.
Potasio y Minerales	Identificará el porcentaje correcto que debe tener el agua para el consumo humano.	30m.	Conocerá el porcentaje adecuado de minerales, que debe tener el agua, para el consumo humano.	½
Cantidades Recomendadas	Reconocerá las cantidades recomendadas de agua para cada individuo, según peso y edad, y la manera en que se transporta en un ser humano.	1	Identificar, las cantidades recomendadas para el consumo de agua, en hombres, mujeres y niños, según su peso y edad, así como, de que manera se transporta el agua y su metabolismo en cada individuo.	1
Sustituto	Será capaz de identificar los sustitutos de agua, para un ser humano.	30m.	Conocer a los tres diferentes tipos de agua, así como las diferentes fuentes en que un organismo recibe este líquido y los sustitutos de esta.	½
TOTAL		2		2

ELABORÓ: COMITÉ DE DIRECTORES DE LA CARRERA DE

REVISÓ: COMISIÓN ACADÉMICA NACIONAL DEL ÁREA DE SERVICIOS.

APROBÓ: C. G. U. T.

FECHA DE ENTRADA EN VIGOR: septiembre del 2005

HOJA DE UNIDADES TEMÁTICAS CON DESGLOSE DE TEMAS, SABER HACER Y SABER

INFORMACIÓN REQUERIDA POR UNIDAD TEMÁTICA

GASTRONOMÍA

- | | |
|-----------------------------|-----------------------|
| 1. NOMBRE DE LA ASIGNATURA: | NUTRICION Y DIETETICA |
| 2. UNIDAD TEMÁTICA: | Dietas para enfermos |
| 3. HORAS PRÁCTICAS: | 14 |
| 4. HORAS TEÓRICAS: | 6 |
| 5. HORAS TOTALES: | 20 |
| 6. OBJETIVO: | |

El alumno conocerá diferentes tipos de dietas para enfermos, así como el cálculo de una dieta normal y el cálculo nutricional, su diagnóstico y tratamiento a seguir.

TEMAS	SABER HACER (PRÁCTICA)	HRS.	SABER (TEÓRIA)	HRS.
Diabéticos	Reconocerá una dieta para diabéticos, identificará cuáles son sus síntomas y sabrá las recordaciones a seguir para este tipo de enfermos.	3	Conocerá, las características de una dieta para diabéticos, su diagnóstico, síntomas y su tratamiento nutricional a seguir.	1
Hipertensos	Reconocerá una dieta para hipertensos, identificará cuáles son sus síntomas y sabrá las recordaciones a seguir para este tipo de enfermos.	3	Conocerá, las características de una dieta para hipertensos, su diagnóstico, síntomas y su tratamiento nutricional a seguir	1
Cardiacos	Reconocerá una dieta para cardiacos, identificará cuáles son sus síntomas y sabrá las recordaciones a seguir para este tipo de enfermos.	3	Conocerá, las características de una dieta para cardiacos, su diagnóstico, síntomas y su tratamiento nutricional a seguir	1

ELABORÓ: COMITÉ DE DIRECTORES DE LA CARRERA DE

REVISÓ: COMISIÓN ACADÉMICA NACIONAL DEL ÁREA DE SERVICIOS.

APROBÓ: C. G. U. T.

FECHA DE ENTRADA EN VIGOR: septiembre del 2005

Otras dietas	Será capaz de identificar las diferencias de cada una de las dietas anteriores, y así mismo sabrá recomendarlas a cada individuo según las características de la enfermedad.	5	Conocerá otro tipo de dietas como: Dietas hipocalóricas Dietas hipercalóricas Dietas hiperproteica Dieta Blanda Líquidos Claros Líquidos Etc. Así mismo identificara sus características, diagnostico, síntomas, y el tratamiento a seguir en cada una de ellas.	3
TOTAL		14		6

ELABORÓ: COMITÉ DE DIRECTORES DE LA CARRERA DE

APROBÓ: C. G. U. T.

REVISÓ: COMISIÓN ACADÉMICA NACIONAL DEL ÁREA DE SERVICIOS.

FECHA DE ENTRADA EN VIGOR: septiembre del 2005

PRACTICAS SUGERIDAS

- Realizar investigación documental, y de campo presentando un reporte escrito y oral para hacer el análisis correspondiente.
- Exposición en clases por equipos de alumnos sobre un tema en particular.
- Visita a la cocina de una clínica para observar la elaboración del menú para enfermos.

RECOMENDACIONES DIDACTICAS

- Elaboración de una pirámide nutricional con material didáctico como: fomy, cartón, papel ilustración, colores, recortes etc.
- Conferencia del Instituto de Nutrición.

RECOMENDACIONES PARA LA EVALUACION DEL APRENDIZAJE

El docente deberá conseguir la evaluación, no solo como un método de aprendizaje, si no como un indicador para enriquecer el proceso de enseñanza – aprendizaje.

Además de los exámenes tradicionales se recomienda que se tome en cuenta:

- Participación individual
- Tomar en consideración la presentación y la calidad de los trabajos
- Exposición en grupos
- Participación en clases
- Resolución de casos practicaos.

ELABORÓ: COMITÉ DE DIRECTORES DE LA
CARRERA DE

APROBÓ: C. G. U. T.

REVISÓ: COMISIÓN ACADÉMICA NACIONAL DEL ÁREA
DE SERVICIOS.

FECHA DE ENTRADA EN VIGOR: septiembre del 2005

BIBLIOGRAFIA

- Enciclopedia de Nutrición
Autor: Ramón Sánchez Ocaña
Juan Madrid Conesa
Ed: Espasa
- Mis Vitaminas
Autor: Rafael Llamas
Ed: Trillas
- Manual de Nutrición Clínica
Autor: Seymour L. Halpern
Ed: Noriega Limusa
- Nutrición y Alimentos
Autor: Héctor Bourges
Ed: CECSA
- Un Camino hacia la Salud
Autor: Margarita Chávez Martínez
Ing. Francisco Chávez Martínez
Ed: Diana
- Los Vita nutrientes
Autor: Dr. Robert C. Atkins
Ed: Grijalbo

ELABORÓ: COMITÉ DE DIRECTORES DE LA
CARRERA DE

APROBÓ: C. G. U. T.

REVISÓ: COMISIÓN ACADÉMICA NACIONAL DEL ÁREA
DE SERVICIOS.

FECHA DE ENTRADA EN VIGOR: septiembre del 2005