

## 1. Datos Generales de la asignatura

<b>Nombre de la asignatura:</b>	Nutrición y Dietética
<b>Clave de la asignatura:</b>	GSH-1023
<b>SATCA<sup>1</sup>:</b>	1-3-4
<b>Carrera:</b>	Gastronomía

## 2. Presentación

<b>Caracterización de la asignatura</b>
<p>La asignatura de Nutrición y Dietética aporta al perfil de egreso los conocimientos prácticos respecto al consumo de alimentos y su relación con la salud, con la finalidad de identificar necesidades nutricionales en diferentes personas y proponer alternativas de hábitos alimenticios sin dejar a un lado las técnicas culinarias aprendidas en asignaturas anteriores.</p> <p>Esta asignatura es importante en la aplicación ética de los conocimientos técnicos de la gastronomía de forma que, mediante un adecuado análisis, se provean alimentos que promuevan la salud y bienestar personal y social.</p>
<b>Intención didáctica</b>
<p>El temario de la asignatura inicia con un breve repaso de conocimientos adquiridos en la asignatura de Introducción a la Gastronomía y Química de los Alimentos, al mismo tiempo los complementa y deja las bases para el desarrollo de los temas subsecuentes.</p> <p>Después, se analizan las necesidades nutricionales específicas en diferentes etapas de la vida, así como los requerimientos y limitaciones que se presentan en diferentes enfermedades y padecimientos.</p> <p>Finalmente establece bases para la determinación de alternativas alimentarias para cada caso específico adaptándose a los gustos personales del comensal.</p> <p>Se recomienda relacionar los temas con las técnicas culinarias aprendidas en semestres anteriores con la finalidad de que el estudiante comprenda y establezca las mejores opciones alimenticias para un perfil determinado.</p>

<sup>1</sup> Sistema de Asignación y Transferencia de Créditos Académicos

### 3. Participantes en el diseño y seguimiento curricular del programa

Lugar y fecha de elaboración o revisión	Participantes	Evento
Instituto Tecnológico Superior de Puerto Vallarta del 10 al 14 de agosto de 2009.	Representantes de los Institutos Tecnológicos de: Bahía de Banderas, Puerto Vallarta y Valle de Bravo.	Reunión Nacional de Diseño e Innovación Curricular para el Desarrollo y Formación de Competencias Profesionales de las Carreras de Ingeniería en Tecnologías de la Información y Comunicaciones, Ingeniería en Energías Renovables, Ingeniería Petrolera y Gastronomía.
Instituto Tecnológico de Villahermosa del 24 al 28 de mayo de 2010.	Representantes de los Institutos Tecnológicos de: Puerto Vallarta y Valle de Bravo.	Reunión Nacional de Consolidación de los Programas en Competencias Profesionales de las Carreras de Ingeniería en Geociencias, Ingeniería en Energías Renovables, Ingeniería en Tecnologías de la Información y Comunicaciones, y Gastronomía.
Tecnológico Nacional de México, del 26 al 30 de agosto de 2013.	Representantes de los Institutos Tecnológicos de: Chimalhuacán, Cd. Constitución, Escárcega, Los Cabos, Oriente del Estado de México, Puerto Vallarta, Teposcolula y Valle de Bravo.	Reunión Nacional de Seguimiento Curricular de las carreras de Ingeniería en Nanotecnología, Ingeniería Petrolera, Ingeniería en Acuicultura, Ingeniería en Pesquerías, Ingeniería Naval y Gastronomía del SNIT.
Instituto Tecnológico de Cd. Constitución durante septiembre-diciembre de 2013.	Representantes de los Institutos Tecnológicos de: Cd. Constitución	Reunión de Revisión Curricular de Gastronomía.

### 4. Competencia(s) a desarrollar

Competencia(s) específica(s) de la asignatura
Reconoce y emplea las teorías y fundamentos de nutrición y dietética, en la elaboración de menús que colaboren a la buena salud de las personas, en las diferentes etapas de la vida y entornos en los que se desenvuelve.

## 5. Competencias previas

De Introducción a la Gastronomía: Identifica el equipo en la cocina, para su adecuada utilización.

De Química de los alimentos: identifica los componentes nutricionales de los alimentos.

De Fundamentos de la investigación: Elabora informes de investigación documental.

## 6. Temario

No.	Temas	Subtemas
1	Alimentación y nutrición	1.1 Nutrición y salud 1.1.1 Los nutrientes 1.1.2 Lípidos e hidratos de carbono 1.1.3 Proteínas 1.1.4 Vitaminas y minerales 1.1.5 Los antioxidantes y las fibras 1.2 Necesidades energéticas
2	Grupos de alimentos por su aporte nutricional	2.1 Clasificación de los alimentos 2.1.1 Productos cárnicos 2.1.2 Productos de la pesca 2.1.3 Huevos y ovoproductos 2.1.4 Leche y productos lácteos 2.1.5 Aceites y grasas 2.1.6 Cereales y derivados 2.1.7 Legumbres, hortalizas, frutas y frutos secos 2.1.8 Las bebidas
3	Necesidades nutritivas en las etapas de la vida	3.1 En la infancia 3.2 En la adolescencia 3.3 En el embarazo 3.4 Del lactante y de la madre 3.5 En el deportista 3.6 Del anciano 3.7 En la menopausia
4	Diseño de dietas	4.1 Dieta equilibrada y dieta mediterránea 4.2 Valoración nutricional y diseño de dietas 4.3 Tablas de composición de alimentos 4.4 Colectividades y restauración 4.5 Dietas especiales y “mágicas”
5	Nutrición en la enfermedad	5.1 Modificaciones de la dieta basal 5.2 Dietas, obesidad y sobrepeso 5.3 Diabetes 5.4 Patologías cardiovasculares

		5.5 Gastrointestinales 5.6 Trastornos alimenticios 5.6.1 Anorexia 5.6.2 Bulimia 5.6.3 Ortorexia
6	Complementos dietéticos y alimentos funcionales	6.1 Aspectos legales del etiquetado y la publicidad de los alimentos 6.2 Productos dietéticos 6.3 Complementos alimenticios 6.4 Alimentos funcionales 6.5 Plantas medicinales

## 7. Actividades de aprendizaje de los temas

Alimentación y Nutrición	
Competencias	Actividades de aprendizaje
<p><b>Específica:</b> Identifica los conceptos básicos de la dietética y nutrición para poder comprender y aplicar los siguientes temas.</p> <p><b>Genéricas:</b> <b>instrumentales:</b> Conocimientos sobre el área de estudio y la profesión. Capacidad para organizar y planificar el tiempo. Capacidad de comunicación oral y escrita</p> <p><b>interpersonales:</b> Capacidad de trabajo en equipo.</p> <p><b>sistémicas:</b> Capacidad de aplicar los conocimientos en la práctica. Capacidad de investigación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hacer fichas técnicas sobre los nutrientes.</li> <li>• Elaborar mapas mentales en los que se distingan diferentes conceptos básicos del tema.</li> </ul>
Grupos de alimentos por su aporte nutrimental	
Competencias	Actividades de aprendizaje
<p><b>Específica(s):</b> Describe los componentes nutricionales de los alimentos para determinar las necesidades del comensal promedio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollar cuadros comparativos con los grupos de alimentos y sus aportes nutricionales.</li> <li>• Establecer alternativas de alimentos sustitutos.</li> </ul>

<p><b>Genéricas:</b> <b>instrumentales:</b> Conocimientos sobre el área de estudio y la profesión. Capacidad para organizar y planificar el tiempo. Capacidad de comunicación oral y escrita</p> <p><b>interpersonales:</b> Capacidad de trabajo en equipo.</p> <p><b>sistémicas:</b> Capacidad de aplicar los conocimientos en la práctica. Capacidad de investigación.</p>	
<b>Necesidades nutritivas en las etapas de la vida</b>	
Competencias	Actividades de aprendizaje
<p>Específica:</p> <p>Diferencia las etapas de la vida del ser humano para identificar las necesidades alimentarias específicas de cada grupo.</p> <p>Genéricas:</p> <p>Capacidad de aplicar los conocimientos en la práctica.</p> <p>Compromiso con su medio socio cultural.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Investigar las diferentes etapas de la vida del ser humano</li> <li>• Realizar fichas técnicas de cada etapa de la vida y destaca las necesidades nutricionales.</li> </ul>
<b>Diseño de dietas</b>	
Competencias	Actividades de aprendizaje
<p><b>Específica:</b></p> <p>Recomienda menús y propone hábitos alimenticios de acuerdo a la necesidad nutricional de diferentes perfiles.</p> <p><b>Genéricas:</b></p> <p>Capacidad para identificar, plantear y resolver problemas.</p> <p>Capacidad para actuar en nuevas situaciones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Investigar diferentes tipos de dietas y hacer cuadros comparativos.</li> <li>• Resolver casos prácticos de necesidades nutricionales.</li> </ul>

<b>Nutrición el la enfermedad</b>	
Competencias	Actividades de aprendizaje
<p><b>Específica:</b></p> <p>Propone alternativas de alimentación para satisfacer los requerimientos alimenticios en diferentes casos de enfermedad y padecimientos.</p> <p><b>Genéricas:</b></p> <p>Responsabilidad social y compromiso ciudadano.</p> <p>Capacidad para identificar, plantear y resolver problemas.</p> <p>Capacidad para actuar en nuevas situaciones</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Investigar las enfermedades que implican un régimen alimenticio específico.</li> <li>• Identificar las necesidades nutrimentales de diferentes enfermedades en diferentes etapas de la vida.</li> </ul>
<b>Complementos dietéticos y alimentos funcionales</b>	
Competencias	Actividades de aprendizaje
<p><b>Específica:</b></p> <p>Distingue los complementos dietéticos de los alimentos funcionales para usarlos de forma adecuada en la preparación de alimentos nutritivos</p> <p><b>Genéricas:</b></p> <p>Responsabilidad social y compromiso ciudadano.</p> <p>Capacidad para identificar, plantear y resolver problemas.</p> <p>Compromiso ético.</p> <p>Compromiso con la calidad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Investigar los diferentes complementos dietéticos y alimentos funcionales.</li> <li>• Resumir las normas que rigen el uso de aditivos en los alimentos y bebidas.</li> <li>• Elaborar un catálogo de plantas usadas por sus propiedades medicinales.</li> </ul>

## 8. Práctica(s)

Temas	Prácticas propuestas
Alimentación y nutrición	No aplica para desarrollo de prácticas como tal, solo de aprendizaje como memoramas, lotería, sopa de letras, crucigramas, etc.
Grupos de alimentos por su aporte nutricional	Juego de la canasta: de una canasta cerrada, con fotos de los diferentes alimentos (o los propios alimentos), se va sacando un alimento y describen sus principales fuentes de nutrientes.
Necesidades nutritivas en las etapas de la vida	Redacción de un manual de alimentación saludable. Exposición de Promoción de la alimentación saludable en la comunidad. Diseño de menús de acuerdo a los requerimientos nutrimentales en cada etapa de la vida.
Diseño de dietas	Diseño de dietas específicas de acuerdo a un estudio de necesidades alimenticias regionales. Elaboración de platillos y menús con diferentes alternativas nutricionales.
Nutrición en la enfermedad	Elaboración de platillos y menús con en función de enfermedades específicas.
Complementos dietéticos y alimentos funcionales	Redacción de un manual/catálogo de complementos dietéticos y alimentos funcionales, que incluya las características y particularidades, ventajas y desventajas, de cada uno.

## 9. Proyecto de asignatura

El objetivo del proyecto que planteé el docente que imparta esta asignatura, es demostrar el desarrollo y alcance de la(s) competencia(s) de la asignatura, considerando las siguientes fases:

- **Fundamentación:** marco referencial (teórico, conceptual, contextual, legal) en el cual se fundamenta el proyecto de acuerdo con un diagnóstico realizado, mismo que permite a los estudiantes lograr la comprensión de la realidad o situación objeto de estudio para definir un proceso de intervención o hacer el diseño de un modelo.
- **Planeación:** con base en el diagnóstico en esta fase se realiza el diseño del proyecto por parte de los estudiantes con asesoría del docente; implica planificar un proceso: de intervención empresarial, social o comunitario, el diseño de un modelo, entre otros, según el tipo de proyecto, las actividades a realizar los recursos requeridos y el cronograma de trabajo.
- **Ejecución:** consiste en el desarrollo de la planeación del proyecto realizada por parte de los estudiantes con asesoría del docente, es decir en la intervención (social, empresarial), o construcción del modelo propuesto según el tipo de proyecto, es la fase de mayor duración que implica el desempeño de las competencias genéricas y específicas a desarrollar.
- **Evaluación:** es la fase final que aplica un juicio de valor en el contexto laboral-profesión, social e investigativo, ésta se debe realizar a través del reconocimiento de logros y aspectos a mejorar se estará promoviendo el concepto de “evaluación para la mejora continua”, la metacognición, el desarrollo del pensamiento crítico y reflexivo en los estudiantes.

## 10. Evaluación por competencias

Portafolio de evidencias con:

- **Evidencias Manuscritas:** son elaboradas a mano, pueden realizarse en el aula (resumen, descripción, mapas mentales, etc.) o como parte de alguna tarea.
- **Evidencias Digitales:** videos, audios, simulaciones, elaboración o uso de software, diversos documentos electrónicos (no impresos).
- **Evidencias Impresas:** investigaciones documentales, definiciones, fotocopias, catalogo, manuales o cualquier documento que se solicite por computadoras y que tenga que ser impreso, para la utilización final o definitiva del mismo.
- **Evidencias Físicas:** prototipos, modelos, maquetas, productos elaborados, objetos físicos.

Consultar el catálogo de rúbricas y listas de cotejo.

## 11. Fuentes de información

1. Olivares, S., Soto D, & Zacarías I., (1993); Valoración del nutricionista: formación y campos de acción. Cuadernos médicos sociales.
2. Rodríguez, V. (2008); Bases de la alimentación humana; Equipo vértice.
3. Olveira, G. (2010); Manual de nutrición clínica y dietética, ed. Díaz de Santos.
4. Salas, J. (2008); Nutrición y dietética clínica, 2da. Edición, Ed. Elsevier Masson.
5. Pérez- Lizaur, A., Palacios, B. (2008); Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes Editorial Ogali.
6. Muñoz, M. (2010); Valor nutritivo de los alimentos de mayor consumo; Editorial: Mc Graw Hill