

## 0. Nombre de la experiencia educativa

Alimentación sostenible para la salud colectiva

## 1. Modalidad

Curso-taller

## 2. Valores de la experiencia educativa

2.1 Horas de teoría	2.2 Horas de práctica	2.3 Total de horas	2.4 Valor en créditos
20 horas	20 horas	40 horas	3

(15 horas teoría: 2 créditos) (15 horas prácticas: 1 crédito)

## 3. Fecha

3.1 Elaboración	3.2 Modificación
Diciembre 2021	Marzo 2022

## 4. Nombre de los académicos que participaron en la elaboración y/o modificación.

MSP. Anaíd Guadalupe Martín Díaz, MSP. Alberto González Jiménez, LN. Jessica Castro Hernández, MSP. Yahel Teresa Vichi Martínez, MSP. Yumuri Guadalupe Vera Mapel, MSP. Saraí Ramírez Colina

## 5. Descripción

Este curso taller forma parte de una estrategia del SAISUV para brindar educación sobre alimentación saludable de manera remota. Esta experiencia educativa consta de 20 horas de teoría y 20 horas de práctica sumando 40 horas totales del curso, otorgando 3 créditos. Se pretende que el docente desarrolle competencias para identificar, practicar y mantener pautas basadas en alimentación saludable y sostenible, partiendo desde principios básicos de la alimentación y la reflexión sobre el efecto del consumo de los alimentos en el medio ambiente. Mediante plataformas virtuales, se facilitarán lecturas, ejercicios prácticos y videos, también se impulsará la participación de grupos de análisis, reflexión y discusión que permitan una mejor construcción y apropiación del conocimiento.

Los saberes teóricos que se abordarán son estilos de vida saludable en favor de una alimentación sostenible basada en alimentos nutritivos y accesibles para todos, composición corporal, nutrientes, gasto energético, dieta correcta y sostenible: beneficios de una dieta correcta para la salud, física y mental, individual y colectiva, raciones y grupos de alimentos, conteo de carbohidratos, metodología para la elaboración de menú, dietas desequilibradas y altamente procesadas, alimentación en el entorno laboral y lectura de etiquetado de alimentos procesados. Al término del taller, el académico será más reflexivo al momento de seleccionar alimentos asequibles y saludables, lo que lo llevará a elegir las mejores opciones dietéticas para el cuidado de su salud individual, colectiva y medio ambiente. De igual forma, será capaz de diseñar su propio menú tomando en cuenta sus requerimientos nutricionales, los criterios que forman parte de una dieta correcta y con bajo impacto ambiental.

## 6. Justificación

Según la ENSANUT 2018, México atraviesa una transición alimentaria y nutricional en la que se prioriza el consumo de alimentos industrializados de alta densidad energética y nutricional sobre el consumo de frutas, verduras, lácteos y carnes, lo cual ha contribuido a un notable aumento en la prevalencia de las enfermedades crónicas no transmisibles elevando el gasto de la atención médica, lo que representa un reto económico para el sistema de salud. Por otra parte, desde una perspectiva sostenible la producción de los alimentos y bebidas procesadas requiere grandes cantidades de energía afectando de manera negativa el medio ambiente debido al uso de materias primas que causan la degradación del suelo, pérdida de la biodiversidad y excesos en la utilización del agua.

Ante lo anterior, surge la necesidad de transitar hacia dietas y sistemas alimentarios más sostenibles, una forma de hacerlo es a través de programas de educación al consumidor para fomentar la adopción de patrones dietéticos que contribuyan a la seguridad alimentaria y nutricional con un impacto ambiental reducido.

Es necesario fortalecer la respuesta individual y colectiva, ante lo previamente descrito y adoptar una dieta que contribuya al mantenimiento y mejora de la salud de las generaciones presentes y futuras. Esta mejora estaría dada por la educación nutricional que incentive la adopción y mantenimiento de hábitos dietéticos que favorezcan la salud y el medio ambiente a través de la adquisición de conocimientos y habilidades que permitan la apropiación de saberes que trasciendan a la vida cotidiana, favoreciendo la construcción de una comunidad consciente de su alimentación en cada uno de sus contextos.

El presente curso-taller tiene un enfoque de promoción de salud y sostenibilidad, el cual pretende dotar al académico de las herramientas necesarias (conocimiento y práctica) para mantener o mejorar su salud mediante sus decisiones alimentarias informadas, esta transición representa una necesidad real y urgente para la salud individual, colectiva y del planeta.

## 7. Unidad de competencia

El docente desarrollará conocimientos, habilidades y estrategias que le permitan proponer e implementar hábitos dietéticos saludables y sostenibles que beneficien su salud individual y colectiva.

## 8. Articulación de los ejes

El académico identificará los elementos básicos de la alimentación y sostenibilidad (teórico), además de implementar estrategias y actividades participativas que favorezcan la identificación de los grupos de alimentos, las raciones correspondientes por cada grupo de acuerdo con los lineamientos nacionales y la reflexión de los efectos que estos tienen en su salud y el medio ambiente (práctico), integrando saberes y habilidades que le permitan apropiarse de estos (heurístico); a través del diálogo en un ambiente de respeto, empatía y compañerismo (axiológico).

## 9. Saberes

9.1 Teóricos	9.2 Heurísticos	9.3 Axiológicos
<ul style="list-style-type: none"><li>• Estilos de vida y su relación con el medio ambiente.</li><li>• Epidemiología y transición</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Observación.</li><li>- Comparación.</li><li>- Selección de información.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Reflexión.</li><li>• Respeto.</li><li>• Compromiso.</li><li>• Cooperación.</li></ul>

<p>nutricional.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nutrientes.</li> <li>• Composición corporal y gasto energético.</li> <li>• Dieta saludable y sostenible: beneficios físicos y ambientales.</li> <li>• Raciones y grupos de alimentos.</li> <li>• Conteo de carbohidratos.</li> <li>• Metodología para elaboración de menú.</li> <li>• Dietas desequilibradas y altamente procesadas.</li> <li>• Alimentación en el entorno laboral.</li> <li>• Alimentos ultra procesados: lectura del etiquetado, efectos adversos para la salud y el medio ambiente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Organización y síntesis de información.</li> <li>- Comprensión de la información</li> <li>- Lectura analítica</li> <li>- Autoaprendizaje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Responsabilidad.</li> <li>• Autonomía.</li> <li>• Ética.</li> </ul>
--	--	--

## 10. Estrategias metodológicas

10.1 De aprendizaje:	10.2 De enseñanza:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Búsqueda de fuentes de información.</li> <li>• Lecturas.</li> <li>• Revisión de videos.</li> <li>• Elaboración de bitácora y evidencias.</li> <li>• Mesas de discusión.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación del tema.</li> <li>• Orientación y seguimiento.</li> <li>• Evaluación.</li> </ul>

## 11. Apoyos educativos

11.1 Recursos	11.2 Materiales
• Computadora.	Presentación en diapositivas.
• Páginas web.	Normatividad.
• Plataforma Eminus 4.0	Videos de apoyo.
• Sala o auditorio virtual	Lecturas complementarias.
• Computadora.	Báscula. Guías de alimentación para población mexicana.

## 12. Evaluación del desempeño

12.1 Evidencia(s) de desempeño	12.2 Criterios de desempeño	12.3 Ambito(s) de aplicación	12.4 Porcentaje
Evaluaciones y cuestionarios inicial –final.	*Responder ambas evaluaciones.	Plataforma EMINUS. Formulario Google.	20%
Ejercicio práctico: cálculo del gasto energético.	*Entrega oportuna. *Cumplir rúbrica.	Plataforma EMINUS.	10%
Elaboración de menú saludable y análisis de conteo de HC.	*Entrega oportuna. *Adaptado a los criterios saludables.	Plataforma EMINUS.	30%
Recetario de colaciones.	Entrega oportuna. *Cumplir indicaciones	Plataforma EMINUS.	30%
Reflexión escrita: Mejorando mi ambiente alimentario, Identificación de barreras y soluciones	Entrega oportuna. *Cumplir indicaciones	Plataforma EMINUS.	10%
			<b>Total: 100%</b>

## 13. Acreditación

Para acreditar el programa educativo, el académico deberá haber presentado con suficiencia cada evidencia de desempeño, es decir, haber obtenido al menos 70% en cada una; además de cubrir el 80% de las asistencias.

## 14. Fuentes de información

### 14.1 Básicas

- NORMA Oficial Mexicana NOM-251-SSA1-2009, Prácticas de higiene para el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios.
- NORMA Oficial Mexicana Nom-051-SCFI/SSA1-2010, "Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-información comercial y sanitaria.
- NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.
- Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. WHO Technical Report Series, No. 916. Geneva: World Health Organization; 2003.
- Casanueva E, Kaufer-Horwitz M, Pérez-Lizaur AB, Arroyo P (editores). Nutriología Médica (2a. ed), México, D.F. Editorial Médica Panamericana, 2000.
- Comité Permanente de Nutrición del Sistema de las Naciones Unidas. Dietas sostenibles para una población y un planeta sanos. Roma, Italia; 2017.
- Instituto Nacional de Salud Pública. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018 [Internet]. 2018. Available from: [https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/informes/ensanut\\_2018\\_presentacion\\_resultados.pdf](https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/informes/ensanut_2018_presentacion_resultados.pdf)

- Rivera Dommarco JÁ, Colchero MA, Fuentes ML, González de Cosío Martínez T, Aguilar Salinas CA, Hernández Licona G, et al. La obesidad en México, Estado de la política pública y recomendaciones para su prevención y control. Primera ed. Cuernavaca, Morelos: Instituto Nacional de Salud Pública; 2018.
- Roig Vila D. Towards sustainable diets: a multidisciplinary approach. Nutr Hosp [Internet]. 2020; Available from: <https://www.nutricionhospitalaria.org/articles/03356/show>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación la Ciencia y la Cultura. Guías alimentarias basadas en alimentos. Guías alimentarias y sostenibilidad. 2020.

#### **14.2 Complementarias**

- Hooper L, Abdelhamid A, Bunn D, Brown T, Summerbell CD, Skeaff CM. Effects of total fat intake on body weight. Cochrane Database Syst Rev. 2015; (8):CD011834.
- Fats and fatty acids in human nutrition: report of an expert consultation. FAO Food and Nutrition Paper 91. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations; 2010.
- Guideline: Sodium intake for adults and children. Geneva: World Health Organization; 2012.
- Guideline: Potassium intake for adults and children. Geneva: World Health Organization; 2012