



Universidad Veracruzana  
Dirección General de Desarrollo Académico e Innovación Educativa  
Dirección de Innovación Educativa / Departamento de Desarrollo Curricular

**Programa de experiencia educativa**  
**Área de Formación de Elección Libre**

**1. Área Académica**

**Ciencias de la Salud**

**2. Programa Educativo**

**Todos los programas educativos**

<b>3. Entidad(es) Académica(s)</b>	<b>4. Región(es)</b>
<i>Centro de Estudios y Servicios en Salud</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Xalapa</i></li><li>• <i>Veracruz-Boca del Río</i></li><li>• <i>Poza Rica-Tuxpan</i></li><li>• <i>Coatzacoalcos-Minatitlán</i></li><li>• <i>Orizaba-Córdoba</i></li></ul>

<b>5. Código</b>	<b>6. Nombre de la Experiencia Educativa</b>
<b>CESS0001</b>	<b><i>Dieta y Control de Peso</i></b>

<b>7. Área de Formación del Modelo Educativo Institucional</b>	<b>8. Carácter</b>
<b>Área de Formación de Elección Libre</b>	<b>N/A</b>

<b>9. Agrupación curricular distintiva (competencia, academia, módulo, tema transversal o, equivalente)</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Derechos humanos y cultura de paz</i></li><li>• <i>Salud y bienestar</i></li><li>• <i>Medio ambiente y sustentabilidad</i></li></ul>

**10. Valores**

Horas Teóricas	Horas Prácticas	Horas Otras	Total de horas	Créditos	Equivalencia (s)
2.	2	<b>No Aplica</b>	60	<b>6</b>	<b>No Aplica</b>

11. Modalidad y ambiente de aprendizaje		12. Espacio	13. Relación disciplinaria	14. Oportunidades de evaluación
• <i>Curso-taller</i>	<i>A1: En Línea</i>	<b>Múltiples</b>	• <i>Transdisciplinaria</i>	<b>Ordinario</b>

### 15. EE prerequisite(s)

**No Aplica**

### 16. Organización de los estudiantes en el proceso de aprendizaje

Máximo	Mínimo
<b>Libre</b>	<b>10</b>

### 17. Justificación

Debido a la transición epidemiológica que presenta actualmente el país, las enfermedades crónicas no transmisibles son las principales causas de morbilidad y mortalidad; el ESI-UV arroja cada año datos importantes sobre los factores de riesgo para el desarrollo de estas enfermedades, en materia de alimentación y nutrición se han encontrado malos hábitos alimentarios y alteraciones en el peso corporal como el bajo peso y obesidad que se incrementan año con año; las cuales se relacionan con un impacto ambiental negativo. Es por eso, que la Experiencia Educativa Nutrición sostenible y control de peso saludable surge como respuesta a la necesidad de salud del estudiante universitario y su entorno, contribuyendo así a su formación integral.

### 18. Unidad de competencia (UC)

El/la estudiante construye un régimen alimentación a través del análisis de la dieta correcta, alimentación saludable y sostenible, es decir con cultura de la ecosalud; reflexionando sobre las implicaciones en la salud del bajo peso y la obesidad, en un ambiente de cordialidad, confianza y respeto a la diversidad de opiniones, que contribuya a mejorar su alimentación su calidad de vida estudiantil.

### 19. Saberes:

Heurísticos	Teóricos	Axiológicos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Búsqueda de información bibliográfica, hemerográfica y bibliotecas virtuales.</i></li> <li>• <i>Investigación de temas en sitios confiables, buscadores académicos, journals, etc.</i></li> <li>• <i>Identificación de características</i></li> <li>• <i>Determinación del peso teórico</i></li> <li>• <i>Interpretación de resultados</i></li> </ul>	<p><b>UNIDAD I</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Alimentación Correcta</i></li> <li>• <i>El Plato del Bien Comer Saludable y Sostenible</i></li> <li>• <i>Derecho a la Alimentación</i></li> <li>• <i>Guías de alimentación Para la Población Mexicana</i></li> <li>• <i>Grupos de alimentos</i></li> <li>• <i>Energía y Macronutrientes</i></li> </ul> <p><b>UNIDAD II</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Recomendaciones dietarias</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Colaboración de equipo</i></li> <li>• <i>Transparencia en la revisión</i></li> <li>• <i>Rigor Científico</i></li> <li>• <i>Compromiso respecto a las entregas de actividades</i></li> <li>• <i>Autocrítica hacia sus resultados</i></li> <li>• <i>Honestidad respecto a las actividades</i></li> </ul>

<sup>1</sup> <https://www.uv.mx/formacionintegral/afel/informacion-importante/modalidades-de-imparticion-de-afel/>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexionar sobre cambios</li> <li>• Comparación de diferentes tipos de dietas.</li> <li>• Descripción de su entorno</li> <li>• Relación de Información</li> <li>• Clasificaciones</li> <li>• Análisis de la información</li> <li>• Elaboración de menús</li> <li>• Construcción de modelos</li> <li>• Creatividad para construcción de soluciones</li> <li>• Asociación de Ideas</li> <li>• Introspección</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Requerimiento energético individual</li> <li>• Plan alimentario</li> <li>• Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes</li> <li>• Índice de Masa Corporal</li> <li>• Dietas falacias y salud</li> </ul> <p><b>UNIDAD III</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alteraciones del peso corporal: Bajo peso (Definición, causas, tratamiento, implicaciones en la salud)</li> <li>• TCA: Anorexia, Bulimia, Vigorexia, Ortorexia, TA.</li> <li>• La Obesidad (Prevención, definición, tratamiento nutricional y médico).</li> <li>• Distribución de la grasa corporal y las enfermedades no transmisibles.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Constancia en las lecturas</li> <li>• Confianza con el docente</li> <li>• Responsabilidad con el medio ambiente.</li> <li>• Responsabilidad Social</li> <li>• Integridad en sus actividades</li> <li>• Disposición para el trabajo en equipo</li> <li>• Tolerancia y respeto a la diversidad de opiniones</li> <li>• Interés por la reflexión</li> <li>• Apertura al diálogo en sesiones virtuales</li> </ul>
--	---	--

## 20. Estrategias generales para el abordaje de los saberes y la generación de experiencia

Señale las actividades necesarias, puede indicar más de una.	(SI) Actividad virtual/ (SI)En línea
De aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Búsqueda de fuentes de información</li> <li>• Consulta en fuentes de información como INEGI, encuestas Nacionales de Salud.</li> <li>• Lectura, síntesis e interpretación de datos</li> <li>• Clasificaciones</li> <li>• Tipologías</li> <li>• Procedimientos</li> <li>• Discusiones acerca del uso y valor del conocimiento</li> <li>• Visualización de escenarios futuros</li> </ul>
De enseñanza	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluación diagnóstica</li> <li>• Organización de grupos colaborativos</li> <li>• Tareas para estudio independiente</li> <li>• Estudio de casos</li> <li>• Exposiciones con apoyo tecnológico variado</li> <li>• Debates</li> <li>• Foros de participación</li> <li>• Simulaciones</li> <li>• Preguntas intercaladas</li> <li>• Mapas conceptuales</li> <li>• Mapas mentales</li> </ul>

## 21. Apoyos educativos.

Libros Artículos Presentaciones de PP Infografías Videos Documentales Congresos
---

## 22. Evaluación integral del aprendizaje.

Evidencias de desempeño por productos	Indicadores generales de desempeño	Procedimiento de evaluación	Porcentaje
Actividades en curso	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Claridad</li> <li>• Congruencia</li> <li>• Oportuno</li> <li>• Suficiente</li> </ul>	Técnica: observación directa, observación sistemática. Instrumento: Lista de cotejo.	20%
Tareas de investigación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Claridad</li> <li>• Congruencia</li> <li>• Oportuno</li> <li>• Suficiente</li> </ul>	Técnica: observación sistemática. Instrumento: Lista de cotejo.	10%
Elaboración de menús	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suficiente</li> <li>• Claridad</li> <li>• Congruencia</li> <li>• Oportuno</li> <li>• Suficiente</li> </ul>	Técnica: observación sistemática. Instrumento: Lista de cotejo.	20%

Evidencias de desempeño por demostración	Indicadores generales de desempeño	Procedimiento de evaluación	Porcentaje
Exposiciones Orales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Congruencia</li> <li>• Fluidez</li> <li>• Suficiencia</li> <li>• Dominio del tema</li> <li>• Orden de ideas</li> </ul>	Técnica: Observación directa Instrumento: Cuestionarios orales	15%
Examen Oral	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Congruencia</li> <li>• Fluidez</li> <li>• Suficiencia</li> <li>• Dominio del tema</li> <li>• Orden de ideas</li> </ul>	Técnica: Observación directa Instrumento: Cuestionarios orales	15%
Examen escrito	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pertinencia</li> <li>• Claridad</li> <li>• Congruencia</li> <li>• Dominio del tema</li> </ul>	Técnica: Observación directa Instrumento: Clave de examen, cuestionarios orales	20%
		Porcentaje total:	100%

## 23. Acreditación de la EE

Para la acreditación de la experiencia educativa el/la estudiante presentara oportunamente reportes de lectura, investigaciones de tema, infografías, ensayos, exposiciones orales y elaboración del régimen alimenticio, todos ellos con suficiencia. Para acreditar, el/la estudiante deberá cumplir con el 80% de asistencia al curso, y con al menos el 60% en las evidencias de desempeño, de acuerdo con el Estatuto de Alumnos 2008.

## 24. Perfil académico del docente

Indicaciones:

- De formación académica licenciado/a en Nutrición, con experiencia en promover aprendizajes significativos, trabajo colaborativo en grupos multi e interdisciplinarios. Con experiencia docente en instituciones de educación superior mínima de 2 años, con experiencia profesional mínima de 5 años en el manejo de alimentación sostenibles, atención al bajo peso y obesidad.

## 25. Fuentes de información

- SSA, INSP, GISAMAC, UNICEF. 2023 Guías alimentarias saludables y sostenibles para la población mexicana 2023. México.
- Rosales, Kerman. (2014). Ecosalud: Un Enfoque Multi Sapiencial que trasciende Fronteras. *Comunidad y Salud*, 12(2, Supl. Supl), 20-27. Recuperado en 10 de agosto de 2024, de [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1690-32932014000300005&lng=es&tlng=es](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1690-32932014000300005&lng=es&tlng=es).
- Javier Echeverría. Indicadores educativos y sociedad de la información. Instituto de Filosofía, CSIC. Presentado en Lisboa, 26 de junio de 2001
- Evert, A., et al: Nutrition therapy recommendations for the management of adults with diabetes, *Diabetes Care* 36:3821, 2013.
- Cervera, P. Clapes, J. Rigolfas, R. (2017). Alimentación y Dietoterapia: Mc Graw
- Hernández Ávila M, Gutiérrez JP, Reynoso Noverón N. Diabetes mellitus in México.
- Status of the epidemic. *Salud Publica Mex* 2013;55 suppl 2: S129 S136.
- Fronzo, R.A., Pathogenesis of type 2 diabetes mellitus *Med Clin North Am*, 2004 88 4 787 835
- International Diabetes Federation Atlas de Diabetes Update 2012 5 th edición Disponible en <http://www.idf.org/diabetesatlas/5e/Update2012>
- Standards of Medical Care in Diabetes 2016 American Diabetes Association, *Diabetes Care*
- Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino (ENSANUT 2018 México)
- Makino M, Tsuboi K, Dennerstein L. Prevalence of eating disorders: a comparison of Western and non-Western countries. *Med Gen Med*. 2004; 6: 49.
- Abzurda, 2006, Cielo Latini, editorial, Planeta.
- Asociación Americana de Psiquiatría (APA). 2014, American Psychiatric Association; 1000 Wilson Boulevard; Arlington, VA 22209-3901; [www.psych.org](http://www.psych.org)
- Reinoso-Barbero, Luis, Díaz-Garrido, Ramón, Reyes-García, Rocío, Fernández-Fernández, Miguel, Garrido-Astray, María-Concepción, & Muñoz-Ruipérez, Carmen. (2015). Anorexia nerviosa en una trabajadora. *Archivos de Prevención de Riesgos Laborales*, 18(1), 17-19. <https://dx.doi.org/10.12961/apr.2015.18.1.04>
- Morandé G., Graell M., Blanco A., (2014) Trastornos de la conducta alimentaria y obesidad. (pág. 53 -59), Editorial médica panamericana.

- Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.
- Norma Oficial Mexicana NOM-008-SSA3-2010. Para el tratamiento integral del sobrepeso y la obesidad.
- Norma Oficial Mexicana NOM-037-SSA2-2012. Para la prevención, tratamiento y control de las dislipidemias.
- Modificación a la Norma Oficial Mexicana NOM-015-SSA2-1994. Para la prevención, tratamiento y control de la diabetes mellitus en la atención primaria para quedar como Norma Oficial Mexicana NOM-015-SSA2-1994, para la prevención, tratamiento y control de la diabetes.
- Norma Oficial Mexicana NOM-030-SSA2-2009, para la prevención, detección, diagnóstico, tratamiento y control de la hipertensión arterial sistémica.
- Organización Mundial de la Salud, Obesidad y sobrepeso. Nota descriptiva no. 311. 2016.
- Organización Panamericana de la Salud, Régimen alimentario, Nutrición y Actividad física, 132ª Sesión del Comité Ejecutivo, Washington, D.C., EUA, 2003.
- Asociación Americana de Corazón, <http://www.americanheart.org/>
- Organización Mundial de la Salud, <http://www.who.int/es/>

## 26. Formalización de la EE

Fecha de elaboración	Fecha de modificación	Cuerpo colegiado de aprobación
<i>16/06/2004</i>	<i>08/08/2024</i>	<i>Consejo Técnico del Instituto u órgano equivalente</i>

## 27. Nombre de los académicos que elaboraron/modificaron

*Elaboración*  
*Dra. Carolina Palmeros Exsome*  
*Actualización*  
*Mtro. Eduardo Solís Castellanos*  
*Lic. en Nutrición Nohemi Yoselin Bustamante García*