



Tercer Semestre

# Introducción a la Nutrición y Dietética

i

Información general de la  
asignatura



División de Ciencias de la Salud, Biológicas y Ambientales



## Información general de la asignatura

### Ficha de identificación

Nombre de la asignatura	Semestre	Horas de estudio
Introducción a la nutrición y dietética	Tercer	80
Claves de la asignatura		
Nutrición Aplicada		
TSU: 34152313	LIC: 33152313	



## Índice

Presentación de la asignatura.....	3
Temario .....	5
Problema prototípico .....	6
Propósitos .....	6
Competencias a desarrollar .....	7
Metodología de trabajo .....	8
Evaluación.....	10
Para saber más .....	11
Fuentes de consulta .....	14



## Presentación de la asignatura



Te damos la más cordial bienvenida a la asignatura Introducción a la nutrición y dietética.

La nutrición es el proceso fisiológico que nuestro cuerpo realiza para integrar los nutrientes contenidos en los alimentos que necesita para cubrir las diversas funciones de los aparatos y sistemas a fin de mantenerse con vida, en crecimiento y en desarrollo.

En él intervienen la digestión, la absorción y la eliminación de sustancias químicas de los alimentos. Este proceso forma parte importante de la biología de los seres humanos en los diferentes ciclos de la vida para mantener la salud, el cual dependerá de diversos factores como el aspecto cultural, social y económico que influyen para lograr una alimentación equilibrada. La alimentación saludable debe aportar carbohidratos, proteínas, lípidos, vitaminas y minerales para cubrir las necesidades diarias de cada individuo cumpliendo con las leyes de la alimentación.

Por otro lado, la asignatura *Introducción a la Nutrición y Dietética* se ubica en el segundo módulo de formación, del tercer semestre y tiene relación con las asignaturas de alimentos, evaluación del estado nutricional y cálculo dietético ya que sientan las bases sobre nutrición que revisará el estudiante para introducirse al estudio de esta área.

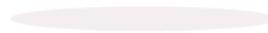
Esta asignatura proporciona las bases para iniciar la formación del nutriólogo. Para ello, en la unidad 1 “**Generalidades de la nutrición y dietética**” se revisan los fundamentos básicos de la nutrición como los antecedentes y la importancia del papel del profesional del nutriólogo en el cuidado de la salud. En la unidad 2 titulada **Fundamentos de nutrición y dietética** se estudian los fundamentos de la nutrición como son conceptos y aspectos



propios de la carrera de Nutrición, por ejemplo régimen alimenticio y nutricional, constituyentes dietéticos óptimos y estado de salud, guías alimentarias e importancia de la nutrición en el ciclo de la vida. Por último, en la unidad 3, denominada **Principios básicos de una alimentación correcta** se identifican las leyes y bases de una alimentación correcta.



## Temario



### Unidad 1

#### Generalidades de la nutrición y dietética

##### 1. Antecedentes de la nutrición y dietética

- 1.1.1 Historia de la nutrición y dietética
- 1.1.2 Antecedentes de la ciencia de la nutrición en América Latina
- 1.1.3 Historia de la nutrición y dietética en México

##### 1.2 Objeto de estudio de la nutrición

- 1.3 El nutriólogo en México
- 1.4 Factores determinantes en el proceso de nutrición y salud



### Unidad 2

#### Fundamentos de nutrición y dietética

##### 2.1 Conceptos básicos

- 2.1.1 Nutriología
- 2.1.2 Nutrición
- 2.1.3 Dietética
- 2.1.4 Dieta
- 2.1.5 Alimentación
- 2.1.6 Alimento
- 2.1.7 Nutrimientos
- 2.1.8 Kilocaloría

##### 2.2 Régimen nutricional y alimentario

- 2.3 Recomendaciones dietéticas óptimas
- 2.4 Guías alimentarias
- 2.5 Importancia de la nutrición en el ciclo de la vida



### Unidad 3

#### Principios básicos de una alimentación correcta

##### 3.1 Dieta correcta

- 3.2 Leyes de la alimentación
- 3.3 Plato del bien comer
- 3.4 Jarra del buen beber
- 3.5 Tamaño de la porción de alimento
- 3.6 Lectura de etiquetas en alimentos procesados

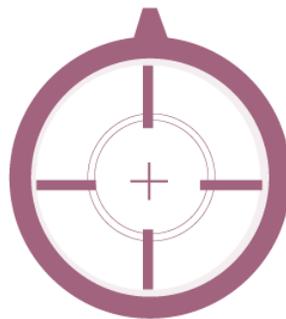


## Problema prototípico



En México, los diferentes grupos de población carecen de orientación alimentaria específica para sus diferentes ciclos de vida en condiciones de salud y/o enfermedad en el área clínica y social.

## Propósitos



El propósito de la asignatura es obtener las primeras bases disciplinares de la Nutrición y dietética.



## Competencias a desarrollar



### Competencia general

**Analiza** los principios que guían a la nutrición y los factores que intervienen en la alimentación para valorar el estado de nutrición de la población al utilizar las reglas básicas de una alimentación saludable

### Competencias específicas

#### Unidad 1

**Identifica** los principios de la nutrición y dietética a través del objeto de estudio para reconocer la función del nutriólogo en la alimentación

#### Unidad 2

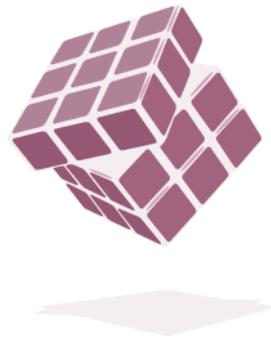
**Analiza** los fundamentos de la nutrición y dietética identificando los constituyentes óptimos de salud, para reconocer la importancia de nutrición en el ciclo de la vida.

#### Unidad 3

**Analiza** los principios de una dieta correcta para identificar los factores que influyen en el consumo de alimentos de un individuo mediante la revisión de las leyes de la alimentación.



## Metodología de trabajo



Cuentas con diferentes herramientas en el aula, mismas que te podrán guiar en el proceso de aprendizaje; éstas son:

Foro de Dudas y consultas.



En él podrás plasmar todas las inquietudes y cuestionamientos que te vayan surgiendo al momento de consultar los contenidos nucleares (materiales por unidad), así como al realizar las actividades y evidencia de aprendizaje. Tu docente en línea también podrá realizarte un diagnóstico de todos los conocimientos, relacionados con la asignatura, con los que cuentas, o bien, organizar equipos de trabajo si se requiere realizar una actividad en equipo con tus compañeros(as).

Planeación didáctica del docente en línea.



Este espacio fue diseñado para que el docente en línea pueda plasmar y comunicar tanto las actividades determinadas para esta asignatura como las complementarias; éstas últimas te aportarán elementos para alcanzar la competencia específica, es decir, tu objetivo por unidad.

Es importante mencionar que deberás estar al pendiente de este espacio, porque el docente en línea puede



comunicarse contigo y atender contingencias o problemáticas que vayan surgiendo en el semestre. Asimismo, te comunicará el diseño de cada una de las actividades que contribuirán a tu aprendizaje y asignar fechas de entrega, y que finalmente autogestiones tú tiempo requerido para esta asignatura, otra de las funciones de este espacio es que también te puede enviar material extra de consulta.

## Autorreflexiones



Por otro lado, cuentas con la actividad de Autorreflexiones, misma que podrás realizar mediante dos herramientas en el aula, un foro de consulta y una tarea. El docente en línea te formulará preguntas detonadoras en el foro para generarte una reflexión respecto a lo revisado en cada unidad, reflexión que podrás plasmar a través de un documento que, a su vez, podrás subir en la herramienta de tarea con el mismo nombre.

## Asignación a cargo del docente en línea



Asimismo, cuentas con la pestaña de Asignación a cargo del docente en línea, en la cual podrás encontrar, debidamente configuradas, herramientas de tareas, cuyo número corresponderá al número de unidades determinadas por esta asignatura. En estas herramientas deberás subir las respuestas de las **actividades complementarias determinadas y comunicadas por tu docente en línea mediante el foro de Planeación didáctica del docente en línea**, y te permitirán abarcar conocimientos y habilidades para alcanzar las competencias establecidas en la asignatura.

## Contenidos nucleares



Por último, no olvides consultar los contenidos nucleares que fueron seleccionados, determinados y desarrollados por un equipo docente para cada unidad, ya que estos contenidos nucleares son el conocimiento mínimo que debes aprender para poder realizar las actividades mencionadas anteriormente y así concluir con éxito la asignatura Desarrollo sustentable. ¡No dejes de hacerlo!



## Evaluación



Para acreditar la asignatura se espera la participación responsable y activa del estudiante, contando con el acompañamiento y comunicación estrecha con su docente en línea, quien, a través de la retroalimentación permanente, podrá evaluar de manera objetiva su desempeño.

En este contexto, la retroalimentación permanente es fundamental para promover el aprendizaje significativo y reconocer el esfuerzo. Es requisito indispensable la entrega oportuna de cada una de las tareas, actividades y evidencias, así como la participación en foros y demás actividades programadas en cada una de las unidades y conforme a las indicaciones dadas. Las rúbricas establecidas para cada actividad contienen los criterios y lineamientos para realizarlas, por lo que es importante que el (la) estudiante las revise antes de elaborar sus actividades.

A continuación se presenta el esquema general de evaluación.

Esquema de evaluación		
Evaluación continua	Actividades colaborativas	10%
	Actividades individuales	30%
E-portafolio	Evidencia de aprendizaje	40%
	Autorreflexiones	10%
Asignación a cargo del docente	Instrumentos y técnicas de evaluación propuestas por el docente en línea	10%
<b>CALIFICACIÓN FINAL</b>		<b>100%</b>



## Para saber más



Zarazua C. (2013) *Documental tendencias de alimentación en México* [Video] Disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=ykbdygFIA9Y>



FAO (2014) *Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en América Latina y el Caribe* [Artículo en línea] Disponible en <http://www.fao.org/docrep/019/i3520s/i3520s.pdf>



GrupoMedix (2013) [Video] La dieta es sinónimo de Régimen Alimenticio. Disponible

<https://www.youtube.com/watch?v=xnAApGYzZww>



Universidad Virtual de la Universidad de Celaya (2015) *MOOC Alimentación Saludable. Video 3 Nutrición en las diferentes etapas.* [Video] Disponible en:

<https://www.youtube.com/watch?v=NMRGn4yIrtA>



Telesalud (2014). *Conceptos Básicos de Nutrición.*

[Video] Disponible en:

<https://www.youtube.com/watch?v=paTZ0I5Bf4E>



(2008) *La dieta correcta.* [Video] Disponible en:

<https://www.youtube.com/watch?v=KS9kA00t8RA>



(2008) *¿Agua o cocacola?* [Video] Disponible en:  
<https://www.youtube.com/watch?v=dEf-MM8jaFs>



Defensoría El Salvador (2015) *¿Cómo leer la etiqueta nutricional?* [Video] Disponible en:  
<https://www.youtube.com/watch?v=dEf-MM8jaFs>



IMSS (2008) *Nutrición*. [Material digital] Disponible en:  
[http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias\\_salud/adolescentes/guiaadolesc\\_nutricion.pdf](http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/adolescentes/guiaadolesc_nutricion.pdf)



## Fuentes de consulta



### Básicas

- Álvarez G., & M. (2011). *La nutrición. Un proceso bioquímico*. México: Noriega.
- Bourges R, H., Bengoa, J., & O'Donnell, A. (2000). *Historias de la Nutrición en América Latina*. México: SLAN.
- Calvo, S. G. (2012). *Nutrición, salud y alimentos funcionales*. Madrid: UNED.
- Castillo, J. M. (2006). *Nutrición básica humana*. España: Universitat València.
- Cervera, P., Clapes, J., & Rigolfas, R. (2004). *Alimentación y dietoterapia (Nutrición aplicada en la salud y la enfermedad)*. Madrid: Mc Graw-Hill Interamericana de España.
- Esquivel Hernández, R. I., Martínez Correa, S. M., & Martínez Correa, J. L. (2005). *Nutrición y Salud*. Distrito Federal: Manual Moderno.
- Franco, L. I. (2001). La enseñanza de la nutrición en la carrera de la medicina. *Revista de la Facultad de Medicina*, 44(5), 244-245. Obtenido de <http://revistas.unam.mx/index.php/rfm/article/download/12614/11934>
- Macías A., Q. M. (2009). La tridimensional del concepto de nutrición su relación con la educación para la salud. *Revista Chilena de Nutrición*, 1130. Obtenido de <http://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v36n4/art10.pdf>
- OMS. (2016). *Nutrición*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <http://www.who.int/topics/nutrition/es/>



- Tereul, J. A. (2011). *La nutrición es conciencia*. España: Ediciones de la Universidad de Murcia.
- Vega, J. L. (1976). Pensamiento presocrático en medicina. En L. E. P., *Historia Universal de la Medicina* (pág. 53). Madrid: Salvat.
- Calanche Morales, J. (2009). Influencias culturales en el régimen alimentario del venezolano. *Anales Venezolanos de Nutrición*, 32-40.
- Casanueva, E., Kaufer-Horwitz, M., Pérez Lizaur, A., & Arroyo, P. (2008). *Nutriología Médica*. México: Panamericana.
- Cervera, P., Clapes, J., & Rigolfas, R. (2004). *Alimentación y dietoterapia (Nutrición aplicada en la salud y la enfermedad)*. Madrid: Mc Graw-Hill Interamericana de España.
- Diccionario terminológico de Ciencias Médicas. (1984). Cuba: Científico técnica.
- Esquivel Hernández, R. I., Martínez Correa, S. M., & Martínez Correa, J. L. (2005). *Nutrición y Salud*. Distrito Federal: Manual Moderno.
- Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad de Tlaxcala. (2012). *La enseñanza de la nutriología en México*. Obtenido de <http://www.fcsalud.mx/Nutricion/historia.htm>
- Izquierdo, M. I. (2006). *Alimentación de los inmigrantes*. Universidad de Almería.
- NOM-043-SSA2-2012. (2012). *Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012 Promoción y educación para la salud en materia alimentaria*. México: SSA.
- *Nutrición y Dietética*. (2010). España: Vétice.
- Nutrileft. (2012). Obtenido de I. Desde la prehistoria hasta Hipócrates, padre de la dietética, y los cuatro humores (460 a.C):
- <https://nutrileft.wordpress.com/2012/12/29/i-desde-la-prehistoria-hasta-hipocrates-en-la-dietetica-y-los-cuatro-humores-460-a-c/>
- RAE. (2016). Obtenido de <http://dle.rae.es/?id=DillMgo>
- Terminología básica en nutrición. (s.f.). *Revista Electrónica de Portales Médicos.com*. Obtenido de <http://www.portalesmedicos.com/publicaciones/articulos/1249/2/Curso-sobre-terminologia-basica-en-Nutricion.-Metabolismo.-Macronutrientes.-Micronutrientes.-Dieta-concepto>



- Toscano, W. N. (2016). *Los ejercicios físicos y la salud en el Coprpu Hipocrático*. Obtenido de [http://www.cienciared.com.ar/ra/usr/41/626/calidadevidauflo\\_i\\_pp67\\_82.pdf](http://www.cienciared.com.ar/ra/usr/41/626/calidadevidauflo_i_pp67_82.pdf)
- Vega Franco, L., & Iñarritu Pérez, M. (2010). *Fundamentos de Nutrición*. México: Pearson.
- Figueroa Pedraza, D. (2003). La etiqueta de los alimentos e información nutricional. *Revista de la Facultad de Salud Pública y Nutrición*, <http://www.respyn.uanl.mx/iv/3/ensayos/etiquetadelosalimentos.htm#top>.
- Gil Hernández, Á. (2011). *Tratado de Nutrición. Tomo II Composición y Calidad Nutritiva de los Alimentos*. México: Panamericana.
- Loria Kohen , V., Pérez Torres , A., Fernández Fernández, C., Villarino Sanz, M., Rodríguez Durán, D., Zurita Rosa, L., . . . Gómez Candell, C. (2011). Análisis de las encuestas sobre etiquetado nutricional realizadas en el Hospital La Paz de Madrid durante la 9ª edición del “Día Nacional de la Nutrición (DNN) 2010”. *Nutrición Hospitalaria*, 26(1), 97-106.
- Secretaría de Salud. (2012). Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012 Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. México: SSA.
- Secretaría de Salud. (2004). Norma Oficial Mexicana NOM-050-SCFI-2004, Información comercial Etiquetado general de productos. México: SSA.
- Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, F. (2007). *Codex Alimentarius. Etiquetado de alimentos*. Roma: FAO/OMS.
- Vega Franco, L., & Iñarritu Pérez, M. (2010). *Fundamentos de Nutrición*. México: Pearso

## Complementarias

- UNED. (2016). *Guía de alimentación y salud*. Obtenido de [http://www2.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-l/guia/etapas/adolescencia/necesidades\\_de\\_nutri.htm](http://www2.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-l/guia/etapas/adolescencia/necesidades_de_nutri.htm)
- Latham M. (2002) Capítulo 6. Nutrición durante períodos específicos del ciclo vital: embarazo, lactancia, infancia, niñez y vejez. En *Nutrición humana en el mundo en desarrollo*. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO). Obtenido de: <http://www.fao.org/docrep/006/w0073s/w0073s00.htm#Contents>