

I. Datos Generales de la Unidad de Aprendizaje

1. Nombre de la Unidad de Aprendizaje	2. Clave
NUTRICIÓN Y CICLO DE VIDA	6948

3. Unidad Académica
FAMEN UJED CAMPUS DURANGO

4. Programa Académico	5.- Nivel
Licenciatura en Nutrición	Profesional

6. Área de formación
Formación disciplinaria

7.-Academia
Nutrición Básica y Clínica

8. Modalidad				
Obligatorias	•	Curso	•	Presencial
Optativas		Curso-taller		No presencial
		Taller		Mixta
		Seminario		
		Laboratorio		
		Práctica de campo		
		Práctica profesional		
		Estancia académica		

9. Prerrequisitos
Introducción a la Nutrición, Bioquímica II, Fisiología y Genética de la Nutrición, Nutriología.

Programa de Unidades de Aprendizaje con un Enfoque en Competencias

Profesionales Integrales

10. Horas teóricas	Horas Prácticas	Horas de estudio independiente	Total de horas	Valor en créditos
6	2		8	14

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

L.N. Laura Alicia Aguilera González

12. Fecha de Elaboración	Fecha de Modificación	Fecha de Aprobación
Junio del 2010	Febrero 2015 Julio 2018	DD/MM/AAAA

II. DATOS ESPECÍFICOS DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE

13. Presentación

Conocer las necesidades nutricionales de un individuo en cualquier periodo de su vida, constituye una base indispensable para determinar su alimentación mediante la cual se busca un estado óptimo nutricional, ya que ésta deberá sufrir modificaciones en respuesta a las demandas nutricionales específicas de crecimiento, envejecimiento o reproducción, así como las diferentes etapas fisiológicas de la vida de la mujer.

Por tal motivo dentro de la formación del Lic. En Nutrición se incluye la asignatura de Nutrición y Ciclo de Vida, la cual ayudará en la planeación de la atención nutricia con la finalidad de cubrir las necesidades nutricias del individuo sano considerando su entorno, característica fisiológicas, físicas y de crecimiento.

Con el presente curso el alumno desarrollará habilidades para evaluar, interpretar diagnosticar y monitorear, el estado de nutrición para implementar una intervención nutricia adecuada en las diferentes etapas de la vida.

La presente unidad de aprendizaje tiene como precedente las asignaturas de Fisiología y genética de la nutrición, Nutriología y se complementa en este ciclo con la asignatura de Dietología I. Posteriormente servirá de apoyo para Dietología II, Evaluación y cuidado nutricional, así como en prácticas de nutrición clínica y comunitaria.

14. Competencias profesionales integrales a desarrollar en el estudiante

Generales

El alumno será capaz de establecer un Plan de Cuidado Nutricional de un individuo sano en cada etapa del ciclo vital humano, mediante la evaluación del estado de nutrición y determinación de los requerimientos

nutricionales específicos; además de proporcionar orientación alimentaria y/o grupal para contribuir en la prevención de riesgos nutricios y mejorar la calidad de vida.

#### Específicas

##### Saberes Prácticos

- Obtener e integrar un diagnóstico nutricio en las diferentes etapas de la vida utilizando los parámetros indicados.
- Establecer las intervenciones nutriológicas adecuadas para cada etapa de la vida.
- Implementar el Plan de Cuidado Nutricio en individuos de diferentes etapas de la vida.
- Realizar acciones educativas en grupos de población de las diferentes etapas de la vida.
- Elaborar material educativo para proporcionar orientación alimentaria.

##### Saberes Teóricos

- Identificar la importancia de la alimentación en el ciclo vital humano
- Conocer los elementos básicos que conforman un Plan de Cuidado Nutricio.
- Conocer las características físicas y de crecimiento de los individuos en cada etapa de la vida.
- Conocer los requerimientos nutricionales específicos para cada etapa de la vida

##### Saberes formativos

- Desarrollar un pensamiento reflexivo para que sea capaz de identificar las demandas de atención nutricia de la población.
- Aplicar los conocimientos e intervenciones nutricias con ética y respeto hacia el individuo y su entorno.
- Realizar sus actividades con armonía, colaborando en el logro de las metas grupales.

#### 15. Articulación de ejes

El estudiante deberá haber acreditado las siguientes unidades de aprendizaje: Introducción a la Nutrición, Fisiología y Genética de la Nutrición, Nutriología. Servirá de apoyo de manera vertical a Dietología I, Alimentación Institucional y Metodología de la Investigación, y de manera horizontal en asignaturas como: Dietología II, Investigación en Servicios de Alimentación, Procesos Patológicos y nutrición, Practicas en Nutrición Clínica y Comunitaria

#### 16. Contenido

##### **1. IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACION EN EL CICLO DE VIDA**

- a) Principales causas de muerte en la población mexicana
- b) Enfermedades y sus factores de riesgo modificables
- c) Perfil epidemiológico de México
- d) Patrón alimentario en el México actual
- e) Actividad Física
- f) Nutrimientos
- g) Valores de referencia
- h) Riesgo nutricional por grupo de edad

## **2. PLAN DE CUIDADO NUTRICIO**

- a) Definición del Plan de Cuidado Nutricio (PCN)
- b) Objetivos del PCN
- c) Evaluación del estado nutricional mediante indicadores clínicos, bioquímicos, dietéticos y antropométricos.
- d) Intervención Nutricional en el PCN (estimación de necesidades nutricias, tipo de dieta, etc)
- e) Guía alimentaria en el PCN
- f) Orientación alimentaria individual y grupal, usando como referencia el plato del Buen Comer
- g) Integración del PCN mediante la interpretación y análisis de los datos obtenidos en la Historia Clínica Nutricional.
- h) Interpretación y reporte de la Historia clínica nutricional utilizando el SOAP

## **3. NUTRICION EN LA MUJER**

- a) Cambios fisiológicos y de composición corporal en la mujer previos a la concepción, en el embarazo y durante la lactancia.
- b) Evaluación nutricional de la mujer en la etapa previa al embarazo, embarazo y lactancia.
- c) Necesidades energéticas y de nutrimentos antes, durante y después del embarazo.
- d) Aspectos nutricionales de la etapa previa a la concepción (Alteraciones en la fertilidad, anticonceptivos orales, Síndrome premenstrual, síndrome de ovarios poliquísticos).
- e) Trastorno e intervenciones comunes en el embarazo (hipertensión, diabetes gestacional, embarazos múltiples)
- f) Composición y beneficios de la leche materna
- g) Técnicas para la “práctica de la lactancia materna”
- h) Trastornos frecuentes de la lactancia materna (mastitis crónica, medicamentos, alcoholismo)
- i) Norma Oficial Mexicana NOM-007-SSA2-1993, Atención de la Mujer durante el embarazo, parto y puerperio y del recién nacido.

## **4. NUTRICION EN EL PRIMER AÑO DE VIDA**

- a) Características físicas y de crecimiento en el primer año de vida.
- b) Valoración del crecimiento y desarrollo
- c) Necesidades calóricas y de nutrimentos del lactante.
- d) Lactancia Materna
- e) Sucedáneos de la leche materna
- f) Patrones para el destete y la nutrición complementaria.
- g) Instrucciones para la nutrición complementaria.
- h) Prevención de enfermedades comunes en el lactante (bajo peso al nacer, lactantes con necesidades especiales, alergias alimentarias).

## **5. NUTRICION DEL PREESCOLAR Y ESCOLAR**

- a) Características físicas y de crecimiento del preescolar
- b) Evaluación nutricional del preescolar
- c) Necesidades calóricas y de nutrimentos del preescolar
- d) Conductas alimentarias comunes en el preescolar
- e) Presentación de los alimentos y técnicas de alimentación del preescolar

- f) Intervención nutricional para la reducción de riesgos
- g) Trastornos relacionados con la nutrición en niños de edad escolar (retraso en el crecimiento, diarrea, obesidad, alergias e intolerancias)
- h) Norma Oficial Mexicana NOM-031-SSA2-1999, Para la atención a la salud del niño.

#### **NUTRICION DEL ESCOLAR**

- a) Características físicas y de crecimiento del escolar
- b) Evaluación nutricia del escolar
- c) Necesidades calóricas y de nutrimentos del escolar
- d) Conductas alimentarias comunes en el escolar
- e) Establecimiento de hábitos de alimentación, fuera de su entorno familiar
- f) ) Intervención nutricional para la reducción de riesgos
- g) Trastornos relacionados con la nutrición en niños de edad escolar (niños con necesidades especiales, obesidad, riesgo cardiovascular).
- h) Norma Oficial Mexicana NOM-008-SSA 2-1993, Control de la nutrición, crecimiento y desarrollo del niño y del adolescente.

#### **6. NUTRICION DEL ADOLESCENTE**

- a) Características de crecimiento físico y desarrollo normal en el adolescente
- b) Desarrollo psicosocial
- c) Evaluación Nutricional del Adolescente
- d) Necesidades calóricas y de nutrimentos.
- e) Plan de alimentación del adolescente (diseño de menús, alimentos recomendados)
- f) Intervención nutricional para la prevención de riesgos
- g) Trastornos relacionados con la nutrición en adolescentes (actividad física, embarazo, obesidad, anemia, alcoholismo)
- h) Trastornos de la conducta alimentaria (Anorexia nerviosa y bulimia).

#### **7.NUTRICION DEL ADULTO**

- a) Cambios fisiológicos en la edad adulta.
- b) Evaluación del estado de nutrición del adulto
- c) Necesidades calóricas y de nutrimentos del adulto.
- d) Conductas alimentarias del adulto.
- e) Intervención nutricional para la prevención de riesgos.
- f) Trastornos relacionados con la nutrición en adolescentes (Cáncer, obesidad, enfermedad cardiovascular, diabetes mellitus).

#### **8.NUTRICION DEL ADULTO MAYOR**

- a) Cambios fisiológicos y de la composición corporal del adulto mayor.
- b) Evaluación del estado de nutrición
- c) Necesidades calóricas y de nutrimento.
- d) Cambios en la conducta alimentario y riesgo nutricio.
- e) Plan de alimentación del adulto mayor (recomendación de menús)
- f) Trastornos relacionados con la nutrición en adolescentes (Cáncer, obesidad, enfermedad

cardiovascular, diabetes mellitus, osteoporosis).

### 9. ACTIVIDAD FÍSICA Y NUTRICIÓN

- a) Conceptos Básicos
- b) Efectos de la Actividad Física en la Salud
- c) Actividad Física en el Curso de la Vida

### 17. Estrategias Educativas

Para llegar a los objetivos de cada unidad, se realizará exposición en clase en forma individual y en equipos de trabajo, así como exposición de lecturas seleccionadas según el grupo de edad y elaboración del proceso del cuidado nutricional por grupo de edad. Los alumnos deberán revisar el libro de texto y/o la bibliografía de apoyo para poder realizar las prácticas.

El profesor participará coordinando las actividades de los alumnos desde la revisión bibliográfica, estableciendo criterios actuales sobre el tema.

Para reforzar el conocimiento teórico se apoyará el curso en el Sistema Universidad Virtual (SUV) permitiendo el desarrollo de tareas, foros, talleres, etc.

Las prácticas que el alumno realizará de forma individual y/o grupal durante el semestre, serán 16 destinando 32 horas presenciales en el aula o Instituciones, las cuales van desde elaboración de material informativo, Desarrollo del Plan de Cuidado Nutricional, hasta la asistencia a Instituciones para proporcionar orientación alimentaria

#### 1. IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN EL CICLO DE VIDA

Revisión y análisis de los resultados obtenidos en la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018

Identificación de los diferentes valores de referencia nutricionales en el etiquetado de diferentes productos.

Valorar los cambios en la alimentación de la sociedad mexicana.

#### 2. PLAN DE CUIDADO NUTRICIONAL

Diseño de un formato de Historia clínica nutricional.

Representación de una consulta de nutrición para identificar si el formato elaborado es adecuado y completo.

Taller de evaluación de la dieta familiar.

#### 3. NUTRICIÓN EN LA MUJER

Exposición interactiva por parte de un equipo. "Técnicas para la práctica de la lactancia".

Diseño de tríptico: Nutrición previa a la concepción, Nutrición durante el embarazo, Nutrición durante la lactancia.

Realizar el PCN de una persona que se encuentre en alguna de estas etapas.

#### 4. NUTRICIÓN EN EL PRIMER AÑO DE VIDA.

Foro: criterios para un patrón de nutrición complementaria. En donde el alumno previamente deberá investigar en bibliografía, así como por medio de entrevista directa a Pediatras, Nutriólogos, Enfermera

Materno-Infantil, etc, sobre el patrón de nutrición complementaria que ellos recomiendan.

Diseño de tríptico: “Alimentación en el primer año de vida”

Realizar el PCN de un lactante (0- 12 meses).

#### 5. NUTRICION DEL PREESCOLAR Y ESCOLAR

Diseño de tríptico: “Alimentación para el Preescolar”.

Realizar el PCN de un Preescolar (1 a 5 años).

Impartición de pláticas. Se gestará con instituciones educativas de nivel preescolar para que proporcionen orientación alimentaria grupal precisa y oportuna, considerando los aspectos nutricios más importantes de este grupo de edad.

#### NUTRICION DEL ESCOLAR

Diseño de tríptico: “Alimentación para el Escolar”.

Realizar el PCN de un Escolar (6 a 12 años).

Impartición de pláticas. Se gestará con instituciones educativas de nivel escolar para que proporcionen orientación alimentaria grupal precisa y oportuna, considerando los aspectos nutricios más importantes de este grupo de edad.

#### 6. NUTRICION DEL ADOLESCENTE

Diseño de tríptico: “Alimentación para el Adolescente”.

Realizar el PCN de un Adolescente (13 a 18 años).

Impartición de pláticas. Se gestará con instituciones educativas de nivel medio para que proporcionen orientación alimentaria grupal precisa y oportuna, considerando los aspectos nutricios más importantes de este grupo de edad.

#### 7. NUTRICION DEL ADULTO

Diseño de tríptico: “Alimentación para el Adulto”.

Realizar el PCN de un Adulto

Impartición de pláticas. Se gestará con Empresas de la localidad para que Proporcionen orientación alimentaria, considerando los aspectos nutricios más importantes de este grupo de edad.

#### 8. NUTRICION DEL ADULTO MAYOR

Diseño de tríptico: “Alimentación para el Adulto Mayor”.

Realizar el PCN de un Adulto Mayor.

Evaluación del estado de nutrición. Se gestará con Instituciones que alberguen a éste grupo de población para que permitan a los alumnos elaborar una evaluación mínima del estado de nutrición y en base a los resultados dar recomendaciones pertinentes y adecuadas.

#### 9. ACTIVIDAD FISICA Y NUTRICIÓN

Exposición del Tema por parte del docente

Planeación de un programa de actividad física familiar.

**18. Materiales y recursos didácticos**

\*Pintarrón \*Plumones \*Proyector \*Basculas \*Estadímetros \*Réplicas de alimentos \*Sala de computo  
\*Lap top

Recursos didácticos.

Sistema Universidad Virtual (SUV) permitiendo el desarrollo de tareas, foros, talleres en línea.

**19. Evaluación del desempeño**

Evidencia(s) de desempeño	Criterios de desempeño	Ámbito(s) de aplicación	Porcentaje
Planes de Cuidado Nutricio	Debe cumplir con los componentes específicos de este de acuerdo a la etapa vital.		10%
Material didáctico elaborado Resúmenes por grupo de edad Evaluación de la impartición de orientación alimentaria	Deberá incluir información específica para el grupo de edad, vigilando el claro entendimiento de esta. Deberá incluir la información fisiológica, así como sus necesidades nutricionales y/o alteraciones de las mismas.	Aula	10%
Exámenes parciales (3)	No. de aciertos (40 reactivos)	Aula o Sala de Computo	60%
Examen Ordinario	No. de aciertos (60 reactivos)		10%
		Institución Publica	

20. Criterios de Evaluación	
Criterio	Valor
Evaluación formativa	
Evaluación sumativa	
Autoevaluación	
Coevaluación	
Heteroevaluación	

21. Acreditación
Tener mínimo el 80% de asistencia a clases. Obtener calificación mínima de 60 en el curso.

22. Fuentes de información
<b>Básicas</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Casanueva Esther (2014) "Nutriología Médica" 4ª. Edición. Editorial Médica Panamericana, Fundación Mexicana para la Salud, México 2015</li> <li>• Brown J.E (2014) "Nutrición en las diferentes etapas de la vida". 5ª edición. McGraw Hill Panamericana. México.</li> </ul>
<b>Complementarias</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pérez Lizaur, AB.(2005) "Manual de Dietas Normales y Terapéuticas". 5ª. Edición. Editorial La Prensa Médica Mexicana.</li> <li>• Beal Virginia A. (2000) "Nutrición en el Ciclo de Vida", Editorial UTE. HA. Noriega editores.</li> </ul>
<b>HEMEROGRAFIA</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuadernos de Nutrición</li> <li>• Páginas Web: <a href="http://portal.salud.gob.mx">http://portal.salud.gob.mx</a></li> </ul>



UNIVERSIDAD JUAREZ DEL ESTADO DE DURANGO

FACULTAD DE MEDICINA Y NUTRICIÓN

CAMPUS DURANGO



Programa de Unidades de Aprendizaje con un Enfoque en Competencias

Profesionales Integrales

**23. Perfil del docente que imparte esta unidad de aprendizaje**

Licenciado en Nutrición, capacitado en el manejo de población saludable, deberá contar con conocimientos pedagógicos.