



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE SINALOA
 FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y GASTRONOMÍA
LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA
PROGRAMA DE ESTUDIOS



| 1. DATOS DE IDENTIFICACIÓN | | | |
|--|---|---------------------------------|--|
| UNIDAD DE APRENDIZAJE O MÓDULO | BASES DE LA NUTRICIÓN | | |
| Clave: | 2556 | | |
| Ubicación: | Quinto semestre – Etapa disciplinaria - Academia Salud | | |
| Horas y créditos: | Teóricas: 2 Sem / 32 T. | Prácticas: 2 Sem / 32 T. | Estudio Independiente: 32 Sem / 32 T. |
| | Total de horas: 96 | | Créditos: 6 |
| Competencia (s) del perfil de egreso a las que aporta: | Aplica conocimientos en materia de nutrición para identificar los valores nutritivos de los alimentos y analizar los beneficios que ofrece una alimentación saludable en la industria gastronómica. | | |
| Componentes de la competencia que se desarrollan en la Unidad de Aprendizaje: | <ul style="list-style-type: none"> • Reconoce los conceptos teóricos de nutrición. • Calcula y evalúa el contenido nutrimental de los alimentos que elabora. • Distingue los productos industrializados en la lectura del etiquetado nutricional. • Conoce las recomendaciones y lineamientos generales para llevar una alimentación saludable. | | |
| Unidades de aprendizaje relacionadas: | Manejo higiénico de los alimentos. | | |
| Responsables de elaborar el programa: | LN. Myriam Yamilé Bojórquez Ramos LN. Nancy Guadalupe Valenzuela Rubio | Fecha: Octubre 2018 | |
| Responsables de actualizar el programa: | | Fecha: | |
| 2. PROPÓSITO | | | |
| Identifica los valores nutritivos de los diferentes alimentos que comprende la dieta básica del ser humano, para aplicar las técnicas culinarias según las propiedades de los alimentos para preservarlos e incrementarlos. | | | |
| 3. SABERES | | | |
| Teóricos: | Conoce las propiedades de los alimentos y su funcionamiento en la salud Identifica las modificaciones de las moléculas durante su procesamiento | | |
| Prácticos: | Aplica el conocimiento para la selección de la técnica culinaria adecuada a cada alimento. | | |
| Actitudinales: | Integra conocimientos de nutrición en la manipulación de alimentos. | | |
| 4. CONTENIDOS | | | |
| 1. Introducción a la nutrición <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Antecedentes históricos 1.2. Comer por necesidad 1.3. Comer por placer 1.4. Comer por salud 1.5. Necesidades nutrimentales <ol style="list-style-type: none"> 1.5.1. Macronutrientes 1.5.2. Micronutrientes 2. Composición de los alimentos <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Introducción 2.2. Energía 2.3. Hidratos de carbono <ol style="list-style-type: none"> 2.3.1. Clasificación 2.3.2. Funciones 2.3.3. Fuentes | | | |

- 2.4. Lípidos
 - 2.4.1. Clasificación
 - 2.4.2. Funciones
 - 2.4.3. Fuentes
- 2.5. Proteínas
 - 2.5.1. Clasificación
 - 2.5.2. Funciones
 - 2.5.3. Fuentes alimentarias
- 2.6. Minerales
 - 2.6.1. Clasificación
 - 2.6.2. Funciones
 - 2.6.3. Fuentes alimentarias
- 2.7. Agua
- 2.8. Alimentos medicinales y nutraceuticos
 - 2.8.1. Conceptos de alimentos medicinales y nutraceuticos
 - 2.8.1.1. Funciones de los alimentos medicinales y nutraceuticos
 - 2.8.1.2. Clasificación de los alimentos medicinales y nutraceuticos
 - 2.8.1.2.1. Fitoquímicos
 - 2.8.1.2.2. Flavonoides
 - 2.8.1.2.3. Taninos
 - 2.8.1.2.4. Pigmentos
 - 2.8.1.2.5. Antioxidantes
 - 2.8.1.2.6. Prebióticos y probióticos

3. Proceso de nutrición

- 3.1. Introducción
- 3.2. Partes del sistema digestivo y función
- 3.3. Órganos relacionados con el sistema digestivo y función
- 3.4. Esquema del proceso digestivo

4. El valor energético de los alimentos

- 4.1. Tablas nutricionales
- 4.2. Necesidades energéticas del ser humano
- 4.3. Ingestas calóricas recomendadas por etapas de vida

5. Transformación de nutrimentos por técnicas culinarias

- 5.1. Cortado
- 5.2. Escalfado
- 5.3. Cocido
- 5.4. Vapor
- 5.5. Empapelado
- 5.6. Horneado
- 5.7. Asado

29. ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR LAS COMPETENCIAS

Actividades sugeridas para el docente:

- Exposición del tema.
- Retroalimentación sobre el tema.
- Asesoramiento en la práctica.
- Asesoramiento en la aplicación de instrumentos.
- Organizar y coordinar el trabajo de los equipos dentro del proceso de aprendizaje, de los aspectos teóricos-prácticos.
- Propiciar ambientes de aprendizaje acorde a las necesidades de los alumnos y los objetivos de aprendizaje
- Solicitar trabajos y tareas escritas y retroalimentarlos.
- Solicitar a los alumnos exponer ante el grupo promoviendo el análisis, la apropiación y la transmisión clara del material, evitando la repetición mecánica del mismo.

| | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> Exposición gráfica- oral frente a grupo. Asesoría y acompañamiento en el proceso de aprendizaje. | |
| Actividades sugeridas para el estudiante: <ul style="list-style-type: none"> Lectura previa del tema. Participación activa y dinámica en todas y cada una de las actividades implementadas por el docente. Participar de manera proactiva en la retroalimentación de tareas y trabajos encomendados previamente por el docente. Realizar exposiciones frente al grupo de manera analítico-crítico, demostrando una apropiación adecuada de los contenidos temáticos, evitando la repetición mecánica a través de la lectura. Llevar a cabo búsqueda de información desde diferentes marcos de referencia. Realizar los trabajos en equipo y colaborativos conforme a las instrucciones dadas por el docente. Asistir a clases en horarios acordados por la unidad académica. Entregar las evidencias de forma puntual. | |
| 6. EVALUACIÓN DE LAS COMPETENCIAS | |
| 6.1. Evidencias | 6.2 Indicadores de calidad generales |
| Portafolio de evidencias | <ol style="list-style-type: none"> Ortografía Puntualidad de entrega Evidencia de previa revisión Contenido completo Orden cronológico |
| 6.3. Calificación y acreditación: PARCIAL: <ol style="list-style-type: none"> Asistencia: 10% Participación en clase 10% Portafolio de evidencias: 20% Tareas: 20% Evaluación parcial: 40% | ORDINARIO: <ol style="list-style-type: none"> Parciales 60% Trabajo final: 40% |
| 7. FUENTES DE INFORMACIÓN | |
| Básica: <ol style="list-style-type: none"> Mahan, L.K., Escott-Stump S., Raymond J.L. Dietoterapia de Krause. 13ª edición. Editorial Elsevier. México, 2012. Casanueva, E., Kaufer-Horwitz, M., Pérez-Lizaur, A.B., y col. Nutriología médica. Cuarta edición. Editorial Médica Panamericana. México, 2001. Mataix-Verdú, J. Nutrición y alimentación humana. 2 Tomos. Editorial Océano. España, 2002. Complementaria: <ol style="list-style-type: none"> Cervera P, Clapés J y Rigolfas R. Alimentación y dietoterapia. 4ª Edición. Editorial McGraw Hill Interamericana. España, 2004. | |
| 8. PERFIL DEL PROFESOR: | |
| Licenciado en Nutrición con experiencia docente de 2 años. | |