

Facultad de Educación
Universidad Autónoma de Yucatán

Paquete didáctico de la asignatura “Nutrición Humana”, presentado para la obtención del diploma de Especialización en Docencia

LN José Enrique Ayora Sosa

Generación LI

Trabajo terminal dirigido por:
Marisa del Socorro Zaldívar Acosta

Mérida, Yucatán

2016

Contenido

Manual de operaciones.....	4
Planeación didáctica de la asignatura.....	7
Presentación de la asignatura	7
Competencia general de la asignatura.....	7
Identificación del programa	8
Problemas significativos del contexto.....	8
Plan de Sesión #1	14
Relación de actividades de la sesión #1	16
Técnica de presentación grupal.....	16
Actividad de aprendizaje #1: Mapa conceptual	17
Actividad de aprendizaje #2: Platillos de alimentos y el plato del bien comer	18
Actividad de aprendizaje #3: Diario reflexivo de la sesión.....	19
Tarea #1: Video de orientación alimentaria	20
Recursos didácticos y de apoyo de la sesión #1	21
Pizarrón	21
Imágenes relativas a la energía (impresas).....	22
Plan de Sesión #2	29
Relación de actividades de la sesión # 2	31
Actividad de aprendizaje #4: Exposición por equipos de trabajo	31
Actividad de aprendizaje # 5: Diario reflexivo de la sesión.....	32
Tarea # 2: Mapa conceptual de la digestión, absorción y metabolismo	33
Tarea # 3: Cartel informativo	34
Recursos didácticos y de apoyo de la sesión #2.....	36
Plan de Sesión #3	39
Relación de actividades de la sesión # 3	41
Actividad de aprendizaje #6: Realización de un sketch	41
Relación de actividades de la sesión #3	42
Tarea#4: Elaboración de un tríptico	42
Recursos didácticos y de apoyo de la sesión #3	44
-Información que servirá como guía para realizar la actividad de aprendizaje # 6.....	44
1. Alimentación del lactante y alimentación complementaria.....	44
Plan de Sesión #4	59
Relación de actividades de la sesión # 4	61

Actividad de aprendizaje #7: Encuesta	61
Relación de actividades de la sesión #4	62
Tarea #5: Ensayo crítico.....	62
Recursos didácticos y de apoyo de la sesión #4.....	64
Plan de Sesión #5	70
Relación de actividades de la sesión # 5	72
Actividad de aprendizaje #8:.....	72
Actividad de aprendizaje #9: Platos recomendados en la terapia nutricional para la anemia	73
Tarea #6: Spot radiofónico.....	74
Recursos didácticos y de apoyo de la sesión #5.....	75
Plan de Sesión #6	79
Relación de actividades de la sesión # 6	81
Actividad de aprendizaje #10:.....	81
Anexos.....	83
Proyecto socioformativo	83
Examen ORDINARIO	89

Manual de operaciones

La asignatura “Nutrición humana” forma parte del plan de estudios del Seminario en Auxiliar de Enfermería, que se imparte en el instituto “Excelencia y Humanismo” teniendo carácter obligatorio y una duración total de 24 horas, divididas en seis sesiones de cuatro horas cada una. A través del aprendizaje en ésta materia, el alumno obtendrá las competencias suficientes que le permitan brindar orientación alimentaria básica en el primer nivel de atención, siendo la carencia del conocimiento en ésta área del personal de enfermería, una situación problemática.

El programa de estudios está conformado por cuatro unidades: Energía, nutrientes y alimentos, Digestión, absorción y metabolismo, Alimentación y nutrición en las etapas de la vida, y Nutrición en condiciones patológicas. El plan de estudios ha sido constituido de esta manera con el fin de, en primer lugar, contextualizar a los alumnos respecto a las bases del área de la nutrición y alimentación, para que posteriormente éstas competencias sean aplicadas y relacionadas en el estudio de la alimentación del ser humano en sus diferentes etapas, y en condiciones patológicas.

La planeación del presente curso está basado en el enfoque socioformativo de la educación por competencias, haciendo énfasis en la concientización del alumno de la importancia de la nutrición adecuada para el correcto desarrollo individual y poblacional, a través de tareas y actividades que fomenten el aprendizaje significativo aplicado a situaciones cotidianas.

La elaboración del presente paquete didáctico surge a partir de la necesidad requerida por la propia asignatura, al carecer de guías y secuencias didácticas, así como de planeaciones de las sesiones y de propuestas de actividades de aprendizajes y tareas,

por lo que este trabajo pretende servir como una herramienta útil tanto para la institución como para los Docentes que imparten la asignatura.

Como se ha mencionado anteriormente, la asignatura está compuesta de 4 unidades, que se desarrollarán a lo largo de 6 sesiones de una duración de 4 horas cada una, a través de actividades realizadas tanto por el maestro como por los alumnos. Las actividades de aprendizaje son 9, y serán realizadas en el salón de clases, utilizando información sintetizada que será proporcionada por el Docente. Además, el estudiante realizará 6 tareas de manera autónoma, las cuales tienen como objetivo la simplificación de la información obtenida en cada una de las sesiones, a través de la elaboración de trípticos, carteles, vídeos educativos, etc.

El paquete didáctico cuenta con éstos elementos organizados de la siguiente manera:

En primer lugar se encuentra la planeación didáctica de la asignatura, en la que se describen las generalidades de la misma así como sus propósitos generales de aprendizaje, los problemas del contexto y las unidades temáticas que la conforman, además de los criterios de evaluación y la descripción del proyecto socioformativo con la rúbrica de evaluación respectiva.

Posteriormente se encuentra el plan de clase de cada una de las seis sesiones, que se encuentran enumeradas y presenta el (los) objetivo (s) de la sesión, un breve resumen del tema a estudiar en la sesión, relacionándolo con su relevancia en el Seminario de Auxiliar de enfermería, la descripción de las actividades que se realizarán en cada momento durante la misma, y su tiempo de duración. Adjunto a los planes de sesión, y formando parte de la misma sección, se encuentra la descripción de las actividades de aprendizaje que se realizarán en el salón de clases, de las tareas que se

realizarán de manera autónoma y la presentación de los recursos y medios didácticos utilizados durante el desarrollo de la sesión (por ejemplo, presentaciones en Power Point, rotafolios, etc).

De manera general, las sesiones inician con un saludo y el pase de lista, para después realizar la realimentación de los temas previos y la revisión de las tareas realizadas por los alumnos fuera del salón de clases. El desarrollo de los temas de la sesión se lleva a cabo de manera variable según las actividades programadas para cada una, en las que los temas pueden ser presentados por el docente, para después realizar una actividad integradora de la misma, o bien, puede ser desarrollados por los alumnos a través de actividades de aprendizaje diversas, como sketches, exposiciones, etc. Al finalizar la sesión, se realiza una actividad de reflexión de los aprendizajes obtenidos en la misma, promoviendo que el alumno realice una introspección sobre la importancia de los temas estudiados y de las actividades realizadas para el aporte a su perfil profesional. Todas las sesiones cuentan con las referencias bibliográficas que se utilizaron para extraer la información presentada.

El presente paquete didáctico se encuentra sujeto a modificaciones, actualizaciones o adaptaciones tanto del contenido como de las actividades, materiales y recursos a utilizar, tomando como base las necesidades que cada grupo requiera.

Planeación didáctica de la asignatura

Presentación de la asignatura

Nutrición Humana es una asignatura de carácter obligatorio dentro del programa del Seminario en Auxiliar de Enfermería, impartida en la Universidad “Excelencia y Humanismo”, de la ciudad de Izamal, Yucatán. Ésta asignatura tiene la finalidad de brindarle al estudiante los fundamentos teóricos que le permitan comprender, analizar, así como explicar las características básicas de los alimentos, nutrientes y la nutrición humana en las diferentes etapas de la vida, así como en las patologías de mayor prevalencia en la población, con el fin de que aquél sea capaz de brindar orientación alimentaria adecuada según las necesidades de ésta.

A través de las actividades de aprendizajes propuestas en ésta guía, se pretende que el estudiante logre el objetivo de la asignatura de una manera práctica, interesante y entretenida.

Competencia general de la asignatura

Identifica los procesos relacionados con la alimentación y nutrición en las etapas de la vida y en diferentes condiciones patológicas, tomando conciencia sobre la importancia que tienen éstos para la prevención y tratamiento de enfermedades de mayor prevalencia, con el fin de poder emitir la adecuada orientación alimentaria en el primer nivel de atención, de manera objetiva, informada y responsable.

Identificación del programa

Nivel de estudio:	Educación Técnico – Superior
Programa:	Seminario en Auxiliar de Enfermería
Duración del programa:	2 años
Asignatura:	Nutrición humana
Semestre:	No determinado
Tiempo asignado al bloque:	6 sesiones de 4 horas cada una
Tiempo independiente:	24 horas

Problemas significativos del contexto

-Falta de conocimiento de la población en general acerca de la composición general de los alimentos, y que son relevantes para la selección adecuada de los mismos, como parte del proceso de una nutrición correcta.

-Elevado nivel de desconocimiento del impacto que tiene la alimentación correcta tanto para la prevención como para el control de enfermedades.

-Bajo nivel de efectividad en la comunicación entre el profesional de la salud y el paciente, lo cual ocasiona que éstos últimos mantengan un menor apego al tratamiento indicado.

Unidad I: Energía, nutrientes y alimentos

Competencia de la unidad: Identifica los grupos de alimentos, su composición y funciones principales en el organismo humano con el fin de orientar de manera adecuada a la población sobre la importancia del aporte equilibrado de cada uno de éstos para mantener una nutrición correcta.

Horas de clase	Temática a desarrollar	Contenido temático	Actividades con el docente	Actividades del Estudiante	Recursos
4 horas	1. Energía	1.1 Concepto de Energía	Presentación del tema	Lluvia de ideas	-Imágenes impresas, plumones, pintarrón, cinta adhesiva
	2. Macronutrientes a) Hidratos de carbono b) Proteínas c) Lípidos	2.1 Clasificación. 2.2 Funciones biológicas 2.3 Ingesta recomendada.	-Presentación del tema: Nutrientes.		-Lap top, proyector, extensiones eléctricas.
	3. Micronutrientes a) Vitaminas b) Minerales	3.1 Funciones biológicas 3.2 Fuentes alimentarias	-Presentación del tema: Nutrientes. Discusión grupal. -ADA #1: Mapa conceptual de los nutrientes		-Lap top, proyector, extensiones eléctricas. -Bolígrafos, cuadernos, hojas en blanco
	4. Alimentos	4.1 Concepto de alimento 4.2 Grupos de alimentos 4.2.1 Frutas y verduras 4.2.2 Cereales y tubérculos 4.2.3 Leguminosas y alimentos de origen animal 4.2.4 Otros alimentos	.Presentación del tema: Alimentos. Discusión grupal -ADA#2: "Platillos de alimentos y el plato del bien comer" -ADA#3: Diario reflexivo de la sesión	Tarea #1: Video de orientación alimentaria	-Lap top, proyector, extensiones eléctricas. -cámara, bocinas, micrófonos -Hojas de papel, bolígrafos

Unidad II: Digestión, absorción y metabolismo

Competencia de la unidad: Diferencia los procesos básicos de digestión, absorción y metabolismo de los nutrimentos, para relacionarlos con las implicaciones que tienen en la nutrición normal y en condiciones patológicas, de una manera organizada, reflexiva y estructurada.

Horas de clase	Temática a desarrollar	Contenido temático	Actividades con el docente	Actividades del Estudiante	Recursos
4 horas	1. Digestión	3.1.1 Definición 3.1.2 Fases de la Digestión a) Digestión mecánica b) Digestión química	-Presentación del tema: Digestión -Proyección del vídeo: "Ciencia divertida: proceso digestivo". -Discusión grupal		-Lap top, proyector, extensiones eléctricas. -Bocinas -Hojas de papel, bolígrafos
	2. Absorción	2.1 Absorción de los Glúcidos. 2.2 Absorción de los Lípidos. 2.3 Absorción de las Proteínas. 2.4 Absorción del Agua y los Electrolitos. 2.5 Absorción de Elementos Químicos Esenciales	Elaboración de ADA #4: Exposición por equipos de trabajo		-Hojas de rotafolio, marcadores, lápices.
	3. Metabolismo	3.1 Metabolismo de los Hidratos de carbono y las Grasas. 3.2 Regulación de la Glucemia. 3.3 Metabolismo de las Proteínas.	Elaboración de ADA #4: Exposición por equipos de trabajo; y ADA #5: Diario reflexivo de la sesión	Tarea #2: Mapa conceptual de la digestión, absorción y metabolismo Tarea #3: Cartel informativo de una enfermedad relacionada con la mala absorción ó digestión de nutrimentos	Hojas de rotafolio, marcadores, lápices, bolígrafos

Unidad III: Alimentación y nutrición en las etapas de la vida

Competencia de la unidad: Analiza las pautas básicas de la alimentación correcta en la alimentación durante las etapas de la vida a través de diferentes técnicas de orientación alimentaria, de una manera estructurada y fundamentada.

Horas de clase	Temática a desarrollar	Contenido temático	Actividades con el docente	Actividades del Estudiante	Recursos
6 horas	1. Alimentación durante el embarazo y la lactancia	1.1 Alimentación durante el embarazo 1.2 Alimentación durante la lactancia	-Exposición del tema: alimentación y nutrición en el embarazo y lactancia -Discusión grupal		-Lap top, proyector, extensiones eléctricas. -Hojas de papel, bolígrafos -Marcadores
	2. Alimentación del lactante y de la primera infancia	2.1 Alimentación en el lactante menor 2.2 Alimentación en el lactante mayor	-Elaboración de ADA #6: Sketch -Discusión grupal		-información de revistas, libros, etc
	3. Alimentación en la edad preescolar, escolar y adolescente	3.1 Desarrollo físico en la edad escolar y preescolar 3.2 Alimentación en la edad escolar y preescolar 3.3 Desarrollo físico en la adolescencia 3.4 Alimentación en la adolescencia	-Elaboración de ADA #6: Sketch -Discusión grupal	Tarea #4: Elaboración de tríptico	-información de revistas, libros, etc -hojas de papel, lap top, bolígrafos, marcadores
	4. Alimentación en la edad adulta	4.1 Estimación de los requerimientos energéticos 4.2 Pautas alimentarias básicas en la edad adulta	-Exposición del tema por parte del docente: alimentación y nutrición en la edad adulta -Discusión grupal	Tarea #4: elaboración de tríptico	-Lap top, proyector, extensiones eléctricas. -información de revistas, libros, etc -hojas de papel, lap top, bolígrafos, marcadores
	5. Alimentación en la vejez	5.1 Cambios fisiológicos en la vejez 5.2 Necesidades nutritivas y alimentarias del anciano 5.3 Recomendaciones generales en torno a la alimentación del anciano	-Exposición del tema por parte del docente: alimentación y nutrición en la edad adulta -Discusión grupal	Tarea #4: elaboración de tríptico	-Lap top, proyector, extensiones eléctricas. -información de revistas, libros, etc -hojas de papel, lap top, bolígrafos, marcadores

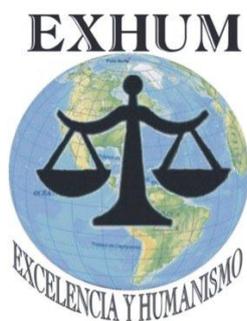
Unidad IV: Nutrición en condiciones patológicas

Unidad de competencia disciplinar: Analiza las pautas básicas de la terapia nutricional correcta en las enfermedades crónico degenerativas de mayor prevalencia en la población, a través de diferentes técnicas de orientación alimentaria, de una manera estructurada y fundamentada.

Horas de clase	Temática a desarrollar	Contenido temático	Actividades con el docente	Actividades del Estudiante	Recursos
6 horas	1. Alimentación en la obesidad	1.1. Diagnóstico de obesidad 1.2. Bases de la alimentación en la obesidad	-Exposición del tema por parte del Docente: Obesidad -Discusión grupal	-Lluvia de ideas -ADA #7: Encuesta sobre obesidad	-Lap top, proyector, extensiones eléctricas. -información de revistas, libros, etc -hojas de papel, lap top, bolígrafos, marcadores
	2. Terapia nutricional en los trastornos gastroduodenales	2.1. Terapia nutricional en los trastornos esofágicos 2.2. Terapia nutricional en los trastornos gástricos	ADA#8: Esquema de la terapia nutricional en enfermedades digestivas		-información de revistas, libros, etc -hojas de papel, lap top, bolígrafos, marcadores
	3. Terapia nutricional en los trastornos intestinales	3.1. Terapia nutricional en la diarrea 3.2. Terapia nutricional en el síndrome de colon irritable	ADA#8: Esquema de la terapia nutricional en enfermedades digestivas		-información de revistas, libros, etc -hojas de papel, lap top, bolígrafos, marcadores
	4. Terapia nutricional en las enfermedades hepáticas, pancreáticas y biliares	4.1. Terapia nutricional en la cirrosis 4.2. Terapia nutricional en la Diabetes tipo I y II 4.3. Terapia nutricional en los trastornos de la vesícula biliar	ADA#8: Esquema de la terapia nutricional en enfermedades digestivas		-información de revistas, libros, etc -hojas de papel, lap top, bolígrafos, marcadores
	5. Terapia nutricional en la Anemia	5.1. Tipos de anemias 5.2. Intervención nutricional para los tipos de anemia más comunes	-Exposición del tema por parte del docente: Terapia nutricional en la anemia -Discusión grupal -ADA #9: Platillos recomendados para personas que padecen anemia	Tarea #6: Spot radiofónico sobre la anemia	-Lap top, proyector, extensiones eléctricas. -información de revistas, libros, etc -micrófono, grabadoras de audio, teléfono celular, etc. -Hojas de papel, bolígrafos
	6. Terapia nutricional para la enfermedad cardiovascular	6.1. Terapia nutricional en la hiperlipemias 6.2. Terapia nutricional para la hipertensión	ADA#10: Cuadro comparativo de las enfermedades cardiometabólicas		-información de revistas, libros, etc -micrófono, grabadoras de audio, teléfono celular, etc. -Hojas de papel, bolígrafos, marcadores, hojas de rotafolios

Criterios de evaluación

Evaluación del proceso	Evaluación del producto
Actividades de aprendizaje: 15%	Prueba escrita: 25%
Asistencia: 10%	Proyecto socioformativo: 25%
Participaciones: 10%°	
Tareas: 15%	
Total: 100%	



Seminario de Auxiliar de Enfermería
Planeación e Instrumentación Didáctica

Plan de Sesión #1

Unidad #1: Energía, nutrientes y alimentos

Tema: Energía, nutrientes y alimentos

Subtema:

Duración: 4 horas .

Objetivo(s):

- El estudiante definirá el concepto de energía, a través de conocimientos e ideas previas.
- El alumno identificará los macro y micro nutrientes, a través de conocimientos e ideas previas.
- El alumno identificará las pautas básicas de la alimentación correcta tomando como base los grupos de alimentos y su composición nutricional básica.

Resumen:

La energía se define como la capacidad para producir un trabajo. En términos del área de la nutrición, la cantidad de energía que contienen los alimentos se determina en Kiloenergías (kcal). Además, los nutrientes pueden clasificarse en macro y micronutrientes, según las cantidades en las que se presentan en los alimentos, además de las cantidades en las que son requeridas por el organismo. A partir de los nutrientes que contengan predominantemente, podemos clasificar los alimentos en tres grupos: frutas y verduras, cereales y tubérculos, y leguminosas y alimentos de origen animal. Éstos temas son de gran importancia para conocer las pautas básicas de la alimentación general de la población sana y en condiciones patológicas.

Estrategia:

- 5' Pase de lista y presentación personal
- 15' Técnica de presentación grupal
- 15' Presentación de los contenidos del curso y de los criterios de evaluación por parte del docente.
- 15' Exposición del tema por parte del Docente: Energía

40' Exposición del tema por parte del docente: Nutrimientos

20' Descanso

45' Realizar la Actividad de aprendizaje #1: Mapa conceptual de los nutrimentos. Realimentación del ADA #1.

25' Presentación del tema por parte del Docente: Alimentos. Definición y conceptos principales. Grupos de alimentos

30' Actividad de aprendizaje #2: "Platillos de alimentos y el plato del bien comer"

30' Actividad de aprendizaje #3: "Diario reflexivo de la sesión" y explicación de la tarea #1

Recursos Didácticos: Proyector, Lap top, pintarrón, plumones, imágenes impresas

Estrategia de Evaluación: Actividad de aprendizaje #3

Referencias Bibliográficas:

1. Norma Oficial Mexicana, NOM-043-SSA2-2005. Servicios básicos de salud.

Promoción y Educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación

Actividad Complementaria:

Tarea #1: Video de orientación alimentaria



Seminario de Auxiliar de Enfermería

Nutrición Humana

Relación de actividades de la sesión #1

Técnica de presentación grupal.

Instrucción: Los integrantes del grupo deberán presentarse, mencionando los siguientes datos:

- Nombre completo
- Edad
- ¿trabajan?
- Expectativas del curso y del docente
- ¿qué estoy dispuesto a ofrecer para la clase?



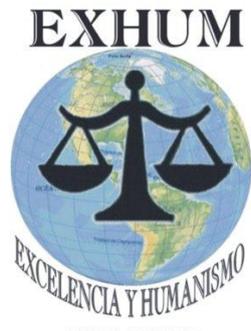
Seminario de Auxiliar de Enfermería
Nutrición Humana
Relación de actividades de la sesión #1

Actividad de aprendizaje #1: Mapa conceptual

Instrucción: De manera individual, elaborar un mapa conceptual que incluya la clasificación, características y funciones de los nutrimentos.

Fecha de entrega: sesión 1

Tiempo estimado para la elaboración: 30 minutos



Seminario de Auxiliar de Enfermería
Nutrición Humana
Relación de actividades de la sesión #1

Actividad de aprendizaje #2: Platos de alimentos

Instrucción: en parejas, elaborar una lista de 10 platos que cumplan con los criterios de la alimentación correcta que propone el Plato del Bien comer.

Fecha de entrega: sesión 1

Tiempo estimado: 30 minutos



Seminario de Auxiliar de Enfermería
Nutrición Humana
Relación de actividades de la sesión #1

Actividad de aprendizaje #3: Diario reflexivo de la sesión

Instrucción: Reflexiona y responde las siguientes preguntas de manera sincera, clara y concisa:

1. En síntesis, ¿qué cosas nuevas aprendí en la sesión del día de hoy?
2. ¿Con qué conocimientos previos contaba?
3. ¿Qué tema en específico considero que debo reforzar o aprender de mejor manera?
4. ¿De qué manera aplicaré lo aprendido al desempeñarme en el área de la enfermería?

Fecha de entrega: sesión 1

Tiempo estimado: 20 minutos



Seminario de Auxiliar de Enfermería
Nutrición Humana
Relación de actividades de la sesión #1

Tarea #1: Video de orientación alimentaria

Instrucción: En equipos de 2-3 personas, realizar un video en el que se muestre la manera en la que explican el plato del bien comer a un grupo específico de población. El grupo objetivo de cada equipo será sorteado al azar durante la clase. Los criterios a evaluar en ésta actividad, son los siguientes:

- Tiempo máximo: 10 minutos
- Considera todos los puntos del plato del buen comer
- La imagen y el sonido se perciben claramente
- La explicación del tema es acorde a la edad y características de las personas que conforman el grupo objetivo.

Fecha de entrega: Sesión 2 (se seleccionará un vídeo al azar para ser visualizado durante la clase)



Seminario de Auxiliar de Enfermería

Nutrición Humana

Recursos didácticos y de apoyo de la sesión #1

Pizarrón

Durante varios momentos de la sesión se utilizará el pizarrón como un medio didáctico. Algunos bosquejos de éstos son:

Presentación personal

- Nombre completo
- Edad
- ¿trabajan?
- Expectativas del curso y del docente
- ¿qué estoy dispuesto a ofrecer para la clase?

Energía

¿Qué es la energía?

Palabras clave:

- Fuerza
- movimiento
- Actividades
- Vida
- Célula
- ATP

Imágenes relativas a la energía (impresas)



Figura 1. Ejemplo 1 de Energía



Figura 2. Ejemplo 2 de Energía



Figura 3. ATP

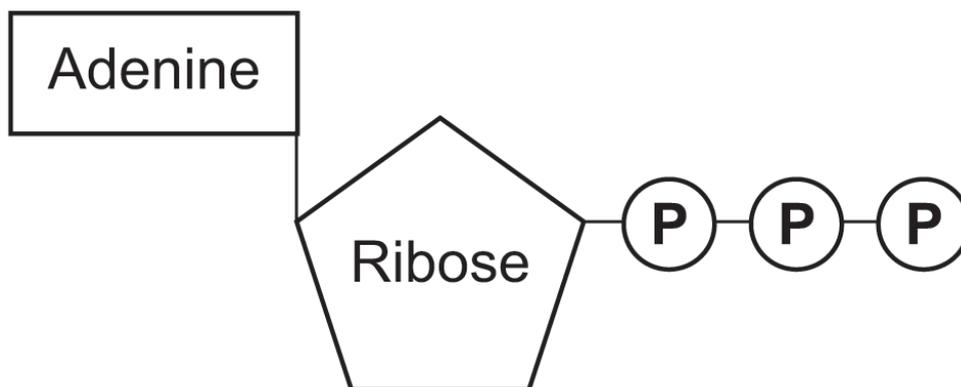


Figura 4. Estructura molecular de la Adeninribosa



Seminario en Auxiliar de Enfermería
Planeación e Instrumentación Didáctica

Plan de Sesión #2

Unidad #2: Digestión, absorción y metabolismo

Tema: Digestión mecánica y digestión química, absorción y metabolismo

Duración de la sesión: 4 horas .

Objetivo(s):

- El estudiante diferenciará las fases de la digestión y absorción de los distintos nutrimentos, de una manera ordenada y esquematizada.
- El estudiante identificará los procesos metabólicos básicos de los nutrimentos, de una manera esquematizada.

Resumen:

En la nutrición intervienen 3 procesos principales: digestión, absorción y metabolismo de los nutrimentos. La digestión se refiere a la descomposición de los alimentos con el fin de obtener las sustancias nutritivas que lo conforman, y a su vez puede ser: mecánica y química. La absorción consiste en el paso de los nutrimentos desde la luz intestinal hacia el flujo sanguíneo; y el metabolismo se refiere a todos los cambios que ocurren químicamente con éstos nutrimentos que han sido absorbidos. La armonía en los tres procesos mencionados anteriormente son aspectos clave para mantener una adecuada nutrición.

Estrategia:

5' Pase de lista

5' Recordatorio de los temas revisados la clase pasada.

20' Visualización y retroalimentación de un vídeo de la tarea #1.
Retroalimentación grupal de un video de la tarea #1

40' Presentación del tema por parte del docente, a través de la técnica expositiva: Digestión.

-Proyección del vídeo: "Ciencia divertida: proceso digestivo".

20' Descanso

60' Diseño de la Actividad de aprendizaje #4: Exposición por equipos de trabajo

40' Presentación de las Actividades de aprendizaje #4 por parte de los alumnos.

30' Evaluación e integración de la sesión a través de la actividad de aprendizaje #5: Diario reflexivo de la sesión.

20' Explicación de la tarea #2 y de la tarea#3, por parte del Docente.

Recursos Didácticos: Proyector, Lap top, pintarrón, plumones, imágenes impresas, bocinas, rotafolio, papel bond.

Estrategia de Evaluación: Actividad de aprendizaje #5: Diario reflexivo

Referencias Bibliográficas:

Anthony C.P., Thibodeau G.A. (Año) *Anatomía y Fisiología*. 10ª Ed. McGraw Hill Interamericana: México

Actividades Complementarias:

Tarea #2: Mapa conceptual de la digestión, absorción y metabolismo de los nutrimentos

Tarea #3: Cartel de una enfermedad relacionada con la mala digestión o absorción de nutrimentos.



Seminario de Auxiliar de Enfermería
Nutrición Humana
Relación de actividades de la sesión # 2

Actividad de aprendizaje #4: Exposición por equipos de trabajo

Instrucción: Conformados en equipos de 3-4 personas, elaborar una presentación que integre los aspectos más relevantes del tema asignado (absorción o metabolismo). La información que servirá como guía para elaborar la exposición, será extraída de la siguiente bibliografía:

Horton-Szar, D., Dominiczak, M. (2014) *Lo Escencial en metabolismo y nutrición*. (4ª. Ed.) España: Elsevier.

Tiempo asignado para realizar la actividad de aprendizaje: 60 minutos

Fecha de entrega: durante la sesión



Seminario de Auxiliar de Enfermería
Nutrición Humana
Relación de actividades de la sesión #2

Actividad de aprendizaje # 5: Diario reflexivo de la sesión

Instrucción: Reflexiona y responde las siguientes preguntas de manera sincera, clara y concisa:

1. En síntesis, ¿qué cosas nuevas aprendí en la sesión del día de hoy?
2. ¿Cuál es la importancia de la digestión, absorción y metabolismo de los nutrientes en la nutrición de las personas?
3. ¿De qué manera aplicaré lo aprendido al desempeñarme en el área de la enfermería?



Seminario de Auxiliar de Enfermería
Nutrición Humana
Relación de actividades de la sesión #2

Tarea # 2: Mapa conceptual de la digestión, absorción y metabolismo

Instrucción: Realiza un mapa conceptual que incluya las características más importantes de cada uno de las 3 procesos estudiados en la clase (digestión, absorción y metabolismo)

Fecha de entrega: sesión #3.



Seminario de Auxiliar de Enfermería

Nutrición Humana

Relación de actividades de la sesión #2

Tarea # 3: Cartel informativo

Instrucción: En equipos de 2-3 integrantes, deberán investigar una enfermedad causada por la deficiencia en la absorción de nutrimentos, y elaborar un cartel informativo que contenga las siguientes características:

-Introducción coherente y estructurada.

-Dominio del contenido de aprendizaje. Deberá describir las características generales de la enfermedad, causas, sintomatología y tratamiento nutricional recomendado.

-Conclusiones. Presenta una reflexión sobre la importancia de la alimentación adecuada en ésta enfermedad.

-Redacción y ortografía adecuados: no deberá presentar errores ortográficos, cada dos errores ortográficos o de redacción merecerán descontar un punto.

-Formato. El trabajo se realizará en Power Point, como una diapositiva bajo el siguiente esquema:

EXHUM



Seminario de Auxiliar de Enfermería

Nutrición Humana

Relación de actividades de la sesión #2

Título del trabajo	
Datos generales	
Resumen	Contenido
Contenido	Conclusión
Contenido	Bibliografía

Fecha de entrega: sesión #3

EXHUM



Seminario de Auxiliar de Enfermería

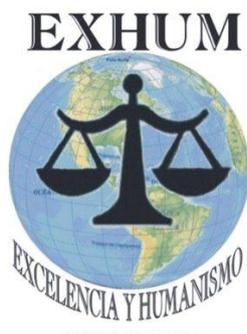
Nutrición Humana

Recursos didácticos y de apoyo de la sesión #2

1) Link del video

“Ciencia divertida, proceso digestivo”. Disponible en:

<https://www.youtube.com/watch?v=3dJ6Nyr7l2o>



Seminario en Auxiliar de Enfermería
Planeación e Instrumentación Didáctica

Plan de Sesión #3

Duración: 4 horas

Unidad #3: Alimentación y nutrición en las etapas de la vida

Tema: Alimentación y nutrición en las etapas de la vida

Subtema: Alimentación durante el embarazo, lactancia, edad preescolar y escolar.

Objetivo(s):

-El alumno identificará las generalidades de la alimentación durante el embarazo, lactancia, infancia, edad preescolar y escolar, de una manera reflexiva y estructurada, a través de situaciones que pueden presentarse en la vida cotidiana.

Resumen:

El embarazo, la lactancia, infancia, edad preescolar y escolar son etapas en las que es clave la alimentación adecuada, debido a los numerosos cambios fisiológicos que ocurren en el organismo durante ellas, por lo que resulta de gran importancia conocer las pautas básicas de alimentación durante las mismas para satisfacer dichas demandas.

Estrategia:

5' Pase de lista

5' Recordatorio de los temas revisados la clase pasada.

30' Realimentación de la tarea #2 y #3

50' Exposición del tema por parte del Docente: alimentación y nutrición en el embarazo y lactancia materna.

20' Descanso

60' Elaboración de la actividad de aprendizaje #6: Sketch

40' Presentación y retroalimentación de la actividad de aprendizaje #6.

30' Evaluación, Integración y conclusiones de la sesión. Explicación de la tarea #4: diseño de un tríptico.

Recursos Didácticos: Proyector, Lap top, pintarrón, plumones, hojas de papel

Estrategia de Evaluación: Preguntas en plenaria

Referencias Bibliográficas:

1. Mahan, L.K., Escott-Stump, S., Raymond, J.L. (2012) *Dietoterapia de Krause*. (13a Edición), México, DF: Elsevier
2. Norma Oficial Mexicana 131-SSA1-2012, Productos y servicios. *Fórmulas para lactantes, de continuación y para necesidades especiales de nutrición. Alimentos y bebidas no alcohólicas para lactantes y niños de corta edad.*
3. Norma Oficial Mexicana 043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. *Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.*
4. *Guía metodológica para la enseñanza de la alimentación y nutrición. Área de ciencias naturales. Primer y segundo ciclo de Educación básica. Edición preliminar. Programa especial para la educación alimentaria. Disponible en:* <http://www.fao.org/docrep/013/am283s/am283s01.pdf>

Actividad Complementaria:

Tarea #4: Diseño de un tríptico



Seminario en Auxiliar de Enfermería
Planeación e Instrumentación Didáctica
Relación de actividades de la sesión # 3

Actividad de aprendizaje #6: Realización de un sketch

Instrucción: tomando como base la información que será proporcionada por el profesor, organizados en equipos de 2-3 personas, deberán realizar un sketch en el que se simule un caso de la vida cotidiana, relacionado con el tema que les corresponda. El sketch deberá contar con las siguientes características:

-Duración de 5-10 minutos

-Participación activa de todos los miembros del equipo

-Presentación de información importante respecto al tema que corresponda

-Temas:

1. Nutrición del lactante (tipos de leche, ventajas de la lactancia materna)
2. Alimentación complementaria,
3. Alimentación en la edad preescolar
4. Alimentación en la edad escolar



Seminario en Auxiliar de Enfermería
Planeación e Instrumentación Didáctica

Relación de actividades de la sesión #3

Tarea#4: Elaboración de un tríptico

Instrucción: Organizados en equipos de 2-3 integrantes, diseñar un tríptico que contenga la información más relevante sobre la alimentación y nutrición en la etapa de la vida o en el tema que les corresponde. El tríptico se puede elaborar con un procesador de textos o a mano, con la siguiente estructura.

Cara 1		
Conclusiones	Bibliografía	Portada
¿Cuál es la trascendencia de ésta información para mi vida y la de las personas que me rodean?	-Fuentes de la información. Formato APA	Nombre de los integrantes Nombre de la asignatura Fecha de entrega Nombre del docente

Cara 2		
Introducción	Desarrollo	Discusión
-Edad que comprende ésta etapa -Características de las personas en ésta etapa	-Características de la alimentación en ésta etapa	Recomendaciones de alimentación correcta



Recursos didácticos y de apoyo de la sesión #3

-Información que servirá como guía para realizar la actividad de aprendizaje # 6

1. Alimentación del lactante y alimentación complementaria

Durante los primeros meses de vida, el lactante se alimentará exclusivamente con leche materna, empezando a introducir paulatinamente distintos tipos de alimentos para completar su alimentación en función de la madurez fisiológica. Si el niño no pudiera seguir la lactancia natural, se utilizaran entonces formulas adaptadas que emulen la leche de la madre.

Desde su nacimiento, el niño debe empezar a mamar para inducir en la madre la producción de una primera secreción denominada calostro. El nacimiento, es el primer contacto del lactante con un ambiente contaminado con gérmenes. Los calostros suministran al niño las defensas inmunitarias -distintos tipos de leucocitos, inmunoglobulinas y otras moléculas-, que actúan como mecanismo de defensa frente a posibles agresiones externas. Posteriormente, entre los cuatro y nueve días tras el parto, la madre empieza a producir una leche de transición, que evolucionara a la leche madura o definitiva.

Composición de la leche

La leche humana es muy rica en compuestos bioactivos, implicados en diferentes funciones que se describen a continuación:

- - Contiene enzimas digestivas para facilitar la hidrólisis de ciertos nutrientes presentes en la leche.
- - Incorpora compuestos antibacterianos
- - Los oligosacáridos presentes en la leche tienen un efecto prebiótico, es decir, favorecen la proliferación en el intestino de la microflora rica en bífidobacterias, que son muy favorables para el desarrollo del lactante.
- - La leche de la madre es una de las fuentes más importantes de bacterias para la colonización intestinal (prebióticos), observando grandes diferencias entre la flora intestinal de niños amamantados y aquellos que han sido alimentados con fórmulas infantiles.
- - Contiene Inmunoglobulinas procedentes de la madre, que actúan como anticuerpos frente a patógenos presentes en el tracto digestivo y respiratorio del lactante.
- - Además, aporta factores de crecimiento y desarrollo y ciertas citoquinas, que tienen capacidad antiinflamatoria e inmunomoduladora.

Recomendaciones para la lactancia materna

El estímulo más importante para inducir la producción de la leche en la madre es la succión del niño. Es de gran importancia ofrecer el pecho y que el bebé permanezca en contacto con la madre, si es posible antes de la primera media hora tras el parto. Al principio se debe evitar ofrecer al bebé biberón y chupete, puesto que la forma de chupar estos objetos estimula una musculatura distinta a la que se desarrolla al succionar del pecho. Esto puede ocasionar que si el niño no succiona la mama como es

debido, se produzcan grietas en el pezón, no se vacíe bien el pecho, se originen mastitis y se tenga menor producción de leche. También se desaconsejan las pezoneras, ya que se acorta el tiempo que pasa el bebé succionando.

2. **Lactancia artificial** Cuando no es posible llevar a cabo la lactancia natural, se utilizarán las fórmulas artificiales. Gracias a los conocimientos sobre la composición de la leche materna, las necesidades nutricionales del lactante y el desarrollo tecnológico, podemos encontrar en el mercado una gran variedad de fórmulas que se adaptan a diferentes circunstancias del niño. Existen diferentes tipos de fórmulas lácteas:

Fórmulas de inicio. En caso de no tomar leche materna, debe consumirse durante los primeros 3-4 meses de vida.

Fórmulas de continuación: A partir de los cuatro a seis meses de vida, el niño puede continuar su alimentación con leche materna o bien, sustituirla por leche de continuación, introduciendo paulatinamente nuevos alimentos para que su alimentación sea complementaria.

Fórmulas para prematuros Los niños prematuros nacen con una inmadurez fisiológica mayor que los niños cuya gestación ha llegado a término. Por ello, las fórmulas para prematuros han de promover el crecimiento del niño, que ocurrirá siempre que la ingesta calórica sea superior a la energía utilizada –incluyendo pérdida por heces y orina-, sin que provoque estrés en las funciones digestivas, metabólicas y excretoras.

Fórmulas especiales: Se aconseja el empleo de formulaciones artificiales en situaciones especiales relacionadas con ciertas disfunciones metabólicas del lactante, como por ejemplo una intolerancia a la lactosa.

3. **Lactancia mixta** Es aquella en la que el lactante recibe leche de la madre y artificial. Se debe adoptar este tipo de alimentación cuando la madre no tiene suficiente cantidad de leche (hipogalactia) o bien, cuando no dispone de tiempo suficiente para la lactancia natural. En el caso de hipogalactia, la madre ofrece primero el pecho y posteriormente la leche artificial, denominando a esta técnica lactancia coincidente. En caso de no poder ofrecer la leche materna de manera continua, se seguirá la técnica alternante, ofreciendo siempre que se pueda la leche materna y la fórmula láctea cuando la madre no este disponible y no se la haya extraído previamente con el sacaleches.

1. Alimentación complementaria

La alimentación complementaria hace referencia a los alimentos -diferentes a la leche humana y fórmulas de continuación-, que van a ser incorporados paulatinamente a la alimentación del lactante. Dicha alimentación se caracteriza por el aporte diario, regular y en cantidades significativas de complementos líquidos, semilíquidos o sólidos y se debe a que:

- - Los requerimientos nutricionales a una determinada edad no pueden cubrirse sólo con leche. Por ejemplo, la leche materna presenta concentraciones de hierro y zinc inferiores a las necesarias en niños de 4 a 6 meses, por lo que deben suministrarse a través la ingesta de alimentos complementarios.
- - El niño debe aprender a masticar y desarrollar hábitos alimenticios mediante la introducción de alimentos.
- - En la mayoría de bebés, la lactancia materna va a proporcionar una nutrición adecuada hasta los 6 meses de edad, mientras que otros bebés van a necesitar -junto a la lactancia materna-, alimentos complementarios antes de alcanzar los 6 meses) para apoyar el crecimiento y el desarrollo óptimo del niño.
- - La alimentación complementaria se introduce entre los 4-6 meses de edad, época en la cual se establecen los mecanismos de regulación de la ingesta. La evidencia disponible no aconseja que se introduzca antes de los 3 meses, ya que podría aumentar el riesgo de morbilidad infecciosa.

A continuación se resumen algunas indicaciones que explican las razones por las cuales el lactante debe seguir, después de los 4 meses y antes de los 6 meses, una alimentación complementaria: El nuevo alimento debe introducirse en pequeñas cantidades y de forma progresiva, de manera que los cambios no sean bruscos y el organismo del

lactante sea capaz de tolerarlo sin ningún problema. La incorporación del nuevo alimento se realiza una vez que el niño ha tolerado bien el anterior.

- - Durante el primer año, la ingesta de leche materna, de fórmula o sus equivalentes en derivados lácteos, no debe ser inferior a 500 mL/día. Se aconseja introducir la leche de vaca tras el primer año de vida, debido a su elevada carga de solutos y a sus efectos adversos sobre el estado nutricional del hierro y el perfil lipídico.
- - La elección de los alimentos responderá a hábitos familiares, socioculturales y del entorno, ya que no existen evidencias científicas que especifiquen qué alimentos y en que orden deben ser introducidos.
- - La alimentación complementaria a los 6 meses de vida no debe suministrar al niño más del 50% de la energía necesaria.
- - Es aconsejable que se eduque el paladar del lactante con alimentos que no contengan mucha sal ni azúcar, para evitar el desarrollo a medio-largo plazo de hipertensión, caries, obesidad, etc.
- - La ingesta de agua debe ser frecuente, condicionada por la actividad y el ambiente.

EDAD DE INTRODUCCIÓN DE ALIMENTOS EN EL PRIMER AÑO DE VIDA

Nutrientes	Meses	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Cereales	Sin gluten					■	■	■	■	■	■	■	■
	Con gluten							■	■	■	■	■	■
Frutas (clase)	Zumo					■	■	■	■	■	■	■	■
	Pieza					■	■	■	■	■	■	■	■
Verduras	Espinacas, col, remolacha						■	■	■	■	■	■	■
	Resto						■	■	■	■	■	■	■
Carne	Pollo						■	■	■	■	■	■	■
	Cordero							■	■	■	■	■	■
	Ternera								■	■	■	■	■
Huevo	Yema (cocida)										■	■	■
	Clara (cocida)												■
Legumbres											■	■	■
Pescado											■	■	■
Leche de vaca													■

3. Alimentación durante la edad pre escolar

Dentro de este grupo resaltan los menores de 4 años, porque son de mayor riesgo nutricional debido a su mayor requerimiento energético y a la limitada capacidad del estómago para consumir los alimentos que necesita en 3 o 4 tiempos de comida. A esta edad, los niños están incorporando nuevos alimentos a su dieta, lo que implica conocer nuevos sabores, texturas, colores. Estas experiencias generan sensaciones de agrado o de rechazo lo que influye directamente en el patrón alimentario que se adquiera. Por esta razón se afirma que en la etapa preescolar se consolidan los hábitos alimentarios.

Durante este período los niños deben recibir la misma alimentación que el resto de la familia. El preescolar está en etapa de desarrollar sus habilidades motoras, lo que es muy importante en la adquisición de independencia al comer. Es por eso que se deben seguir las siguientes recomendaciones:

- Brindar las comidas en un ambiente familiar tranquilo y de cariño.
- Dar alimentos que le sean familiares, porque los niños/as aceptan mejor aquellos alimentos que consumen sus padres.
- Cada nuevo alimento que se incorpore a la dieta, debe darse gradualmente, prefiriendo los alimentos solos a los combinados, porque así los reconocerán fácilmente.
- Ofrecer alimentos en trozos pequeños, de esta manera será más fácil utilizar la cuchara y el tenedor y desarrollar independencia para comer.
- Deben evitarse alimentos con sabores muy fuertes y las comidas muy condimentadas.
- Brindar alimentos con diferentes texturas y colores para reforzar sus habilidades masticatorias y estimular el apetito.

CUADRO NO. 6
Raciones recomendadas para el preescolar

ALIMENTOS	CANTIDAD	FRECUENCIA
Cereal (arroz, pastas) Maíz o tortillas Pan Frijoles Papas, (o yuca, camote, malanga, ñame)	1 taza 1 ½ unidades 3 unidades 1 ½ cucharón 1 unidad o trozo pequeño	Diaria Diaria/por tiempo de comida Diaria Diaria Diaria
Verduras Frutas	2 porciones pequeñas 2 unidades pequeñas	Diaria Diaria
Leche o Derivados Queso Huevo	3 tazas 1 trozo pequeño 1 unidad	Diaria Diario Diario o mínimo 3 veces por semana
Carnes, pescado y mariscos	1 trozo pequeño (2 onzas)	Diario o mínimo 3 veces por semana
Azúcar Aceite o grasa	5 cucharaditas 3 cucharaditas	Diaria Diaria

2. Alimentación en la edad escolar

Grupo de niños y niñas entre los 6 y 12 años El escolar tiene una velocidad de crecimiento más lenta, su estómago le permite comer mayor cantidad de alimentos y sus hábitos alimentarios ya están formados e integrados a la dieta familiar. A esta edad el niño ocupa una parte importante de su tiempo en la escuela, compartiendo con otros niños y ha adquirido bastante independencia. Esta mayor independencia y la influencia de los medios de comunicación o de sus compañeros, con frecuencia les hacen tomar decisiones equivocadas respecto a los alimentos que deben comer.

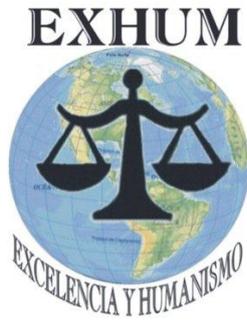
Dentro de los errores más comunes encontramos:

- Desayunos escasos, de baja calidad o ausencia de este tiempo de comida. El desayuno es muy importante ya que se ha comprobado una menor capacidad de atención y de aprendizaje en escolares que no desayunan.
- Almuerzos insuficientes o mal seleccionados, sobre todo cuando se consumen fuera del hogar y la elección de los alimentos queda a criterio del niño.
- Meriendas donde el tipo de alimentos preferidos son productos de poca o nula calidad nutricional.

Por estas razones y otras que afectan directamente su salud, existen muchos escolares que se han quedado con baja talla para su edad, especialmente en el sector rural y en familias muy pobres. Destaca también la existencia de niños con sobrepeso y obesidad especialmente en las zonas urbanas. Por lo tanto es necesario que los adultos enseñen a los escolares, a seleccionar y combinar los alimentos para lograr una alimentación que permita un desarrollo y crecimiento adecuado

Raciones recomendadas para el escolar

ALIMENTOS	CANTIDAD	FRECUENCIA
Cereal (arroz, pastas) Maíz o tortillas Pan Frijoles Papas, (o yuca, camote, malanga, ñame)	1 taza 2 unidades 6 unidades ½ cucharón 1 unidad mediana	Diaria Diaria/por tiempo de comida Diaria Diaria Diaria
Verduras Frutas	2 porciones medianas 2 unidades medianas	Diaria Diaria
Leche o Derivados Queso Huevo	3 tazas 1 trozo (1 onza) 1 unidad	Diaria Diaria Diaria o mínimo 3 veces por semana
Carnes, pescado y mariscos	1 trozo mediano (2 a 2 ½ onzas)	Tres veces por semana
Azúcar Aceite o grasa	6 cucharaditas 4 cucharaditas	Diaria Diaria



Seminario en Auxiliar de Enfermería
Planeación e Instrumentación Didáctica

Plan de Sesión #4

Unidad III: Alimentación y nutrición en las etapas de la vida

Unidad IV: alimentación en condiciones patológicas

Tema: Alimentación y nutrición en las etapas de la vida, alimentación en condiciones patológicas

Subtema: Alimentación en la adolescencia, edad adulta y la vejez; alimentación en la obesidad

Duración: 4 horas

Objetivo(s):

- El alumno explicará las generalidades de la alimentación durante la adolescencia, edad adulta y vejez de una manera reflexiva y estructurada, a través de ejemplos y analogías de situaciones que pueden presentarse en la vida cotidiana.
- El alumno identificará creencias de la población en torno a la obesidad, a través de la aplicación de la aplicación de una encuesta.
- El alumno describirá las características principales y las pautas básicas de alimentación en la obesidad, de una manera reflexiva y estructurada, a través del análisis de la situación actual en torno a éste problema.

Resumen:

La adolescencia es una etapa de múltiples cambios psicológicos, cognitivos, sociales y físicos. Éstos últimos requieren el aporte de una gran cantidad de energía para poder ser satisfechos, por lo que la exigencia de la alimentación adecuada durante la adolescencia es evidente. En la adultez y vejez se presenta un detrimento de las funciones fisiológicas en general, que comúnmente aumentan el riesgo de padecer patologías en las que el papel de la alimentación es preponderante.

La obesidad es una enfermedad ocasionada por el exceso de grasa corporal y que aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardiometabólicas. La población en general no tiene una conciencia respecto los riesgos que la obesidad implica, así como tampoco de las pautas básicas de alimentación para mejorar ésta patología.

Estrategia:

5' Pase de lista

25' Recordatorio de los temas revisados la clase pasada, revisión y retroalimentación de la tarea #4

60' Exposición del tema por parte del Docente: Alimentación y nutrición en la adolescencia, edad adulta y en la vejez.

60' Descanso y elaboración del ADA#7: Encuesta sobre obesidad.

30' Retroalimentación del ADA#7.

40' Exposición Del tema por parte del docente: Obesidad

20' Evaluación e integración de la sesión. Explicación de la tarea #5:
Ensayo crítico

Recursos Didácticos: Proyector, Lap top, pintarrón, plumones, hojas de papel

Estrategia de Evaluación: Preguntas en plenaria

Referencias Bibliográficas:

1. Mahan, L.K., Escott-Stump, S: Raymond, J.L. (2012) *Dietoterapia de Krause*. (13a edición). México DF: Elsevier.
2. Norma Oficial Mexicana NOM 008-SSA3-2010, para el tratamiento integral del sobrepeso y la obesidad.

Actividad Complementaria:

- 1) Tarea #5: Ensayo crítico



Seminario en Auxiliar de Enfermería
Planeación e Instrumentación Didáctica
Relación de actividades de la sesión # 4

Actividad de aprendizaje #7: Encuesta

Instrucción: En equipos de 2-3 personas, deberán salir a la calle a aplicarle una encuesta compuesta por preguntas relativas a la obesidad, a 5 personas adultas. Las preguntas son las siguientes:

1. ¿Sabe usted qué es la obesidad?
2. ¿Conoce las consecuencias que puede sufrir una persona con obesidad?
3. ¿Qué opinión tiene respecto a la obesidad?
4. ¿De qué manera puede usted saber si padece obesidad?



Seminario en Auxiliar de Enfermería
Planeación e Instrumentación Didáctica
Relación de actividades de la sesión #4

Tarea #5: Ensayo crítico

Instrucción: Visualizar el documental “Súper Engórdame” y realizar un ensayo crítico. Deberá estar conformado de al menos 5 páginas, con base en el formato APA. Se puede utilizar como base las siguientes preguntas:

1. ¿El mensaje que presenta su protagonista, la influencia de la comida rápida en la epidemia de obesidad que sufre Estados Unidos y muchos otros países, queda suficientemente demostrada en la película?
2. ¿Es convincente? ¿Por qué crees que Spurlock se ha expuesto a realizar este experimento? ¿Qué otros personajes significativos aparecen en la película?
3. ¿La situación que plantea la película es comparable a la situación que vivimos en nuestro país? ¿Crees que el consumo de comida rápida puede influir en la situación de la obesidad en México?
4. ¿Por qué crees que tiene tanto éxito este tipo de comida?
5. ¿A tu juicio cuales son los factores más importantes que influyen en esta situación en el aumento del sobrepeso y la obesidad en muchas personas?

Recursos didácticos y de apoyo de la sesión #4



Seminario en Auxiliar de Enfermería
Planeación e Instrumentación Didáctica

Plan de Sesión #5

Unidad IV: Alimentación en condiciones patológicas

Tema: Alimentación en enfermedades gastrointestinales y sanguíneas.

Subtema: Terapia nutricional en los trastornos intestinales, terapia nutricional en la anemia.

Duración: 4 horas .

Objetivo(s):

- El alumno describirá las características principales y las pautas básicas de alimentación en los trastornos intestinales y la anemia, de una manera reflexiva y estructurada, a través actividades planificadas.

Resumen:

Las patologías digestivas pueden ser causadas tanto por infecciones como por defectos anatómicos, o incluso derivadas de una alimentación inadecuada. Para el tratamiento exitoso de todas estas patologías, la alimentación correcta es fundamental.

La anemia es un padecimiento caracterizado por la disminución de la cantidad o del tamaño de los eritrocitos, que da como resultado la disminución del total de oxígeno transportado en ellos. La elección de los alimentos adecuados para el tratamiento nutricional en la anemia depende del origen de la misma.

Estrategia:

5' Pase de lista

40' Recordatorio de los temas revisados la clase pasada.

Revisión y retroalimentación de la tarea #5

45' Elaboración de la actividad de aprendizaje #8: Esquema de la terapia nutricional para las enfermedades del sistema digestivo

45' Presentación de la actividad de aprendizaje #8 por parte de los alumnos.

20' Descanso

40' Exposición Del tema por parte del docente: Terapia nutricional en la

anemia.

30' Realización y retroalimentación de la actividad de aprendizaje #9:
Platillos recomendados en la terapia nutricional en la anemia.

15' Evaluación e integración de la sesión. Explicación de la tarea #6, por parte del Docente.

Recursos Didácticos: Proyector, Lap top, pintarrón, plumones, hojas de papel

Estrategia de Evaluación: Cada alumno deberá mencionar un punto relevante que hayan aprendido en la clase, esto con el fin de promover la autoreflexión sobre el aprendizaje.

Referencias bibliográficas

1. Mahan, L.K., Escott-Stump, S., Raymond, J.L. (2012) *Dietoterapia de Krause*. (13a Edición), México, DF: Elsevier
2. Vaquero Rodrigo, M.P., Blanco Rojo, R., Toxqui Abascal, L. (2012) *Manual práctico de Nutrición y Salud*. Madrid, España: Exlibris ediciones

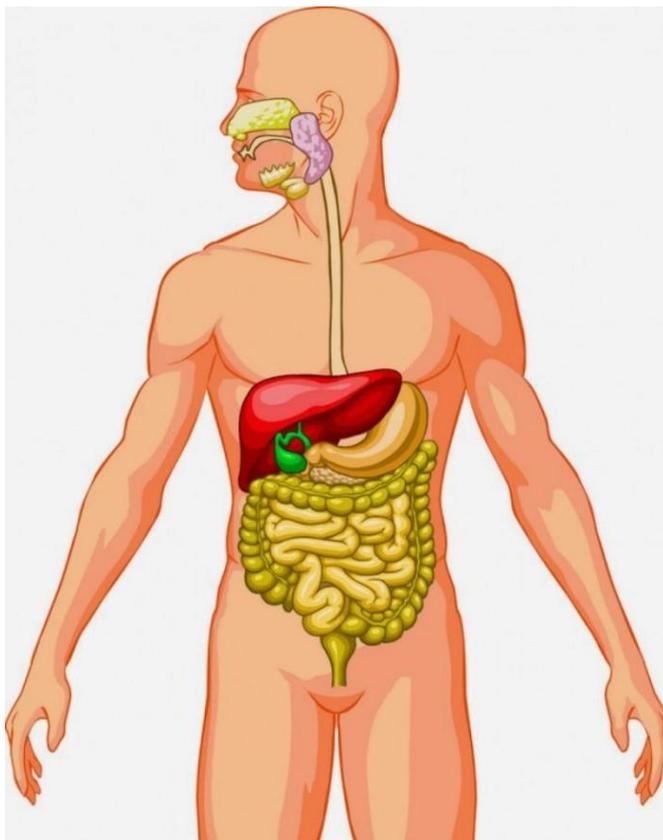


Seminario en Auxiliar de Enfermería
Planeación e Instrumentación Didáctica
Relación de actividades de la sesión # 5

Actividad de aprendizaje #8:

Instrucción: Se dividirá al grupo en equipos de 2-3 personas, y se les asignará al azar un tema (terapia nutricional en los trastornos esofágicos, gástricos, del intestino delgado y enfermedades inflamatorias intestinales). Los equipos deberán señalar y exponer en el siguiente esquema, las características principales de la alimentación de los trastornos digestivos correspondientes. La información se extraerá del libro *Dietoterapia de Krause*, en las siguientes páginas:

1. Trastornos esofágicos: 655
2. Trastornos gástricos: 660
3. Enfermedades del intestino delgado: 681
4. Enfermedades inflamatorias intestinales: 689



Actividad de aprendizaje #9: Platos recomendados en la terapia nutricional para la anemia

Instrucción: Elabora una lista de 5 platos que le recomendarías a una persona que padece anemia, tomando como base los lineamientos expuestos por el Profesor.

Tiempo asignado para la actividad: 20 minutos

Fecha de entrega: durante la sesión

Tarea #6: Spot radiofónico

Instrucción: De manera individual, elaborar un spot radiofónico respecto a la importancia de la alimentación en la anemia. Deberá cumplir con las siguientes características:

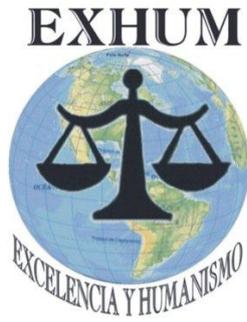
-Contenido: hablar brevemente de qué es la anemia, sus síntomas y su tratamiento nutricional

-Formato: deberá durar máximo 60 segundos, usando lenguaje coloquial y de una manera llamativa hacia el público en general.

Fecha de entrega: sesión #6

Recursos didácticos y de apoyo de la sesión #5

Presentación de Power point sobre la anemia



Seminario en Auxiliar de Enfermería
Planeación e Instrumentación Didáctica

Plan de Sesión #6

Tema: Alimentación en condiciones patológicas, evaluación final.

Subtema: Terapia nutricional en la diabetes tipo I, II y en la enfermedad cardiovascular.

Duración: 4 horas .

Objetivo(s):

- El alumno conocerá las características principales y las pautas básicas de alimentación en la diabetes tipo I y II, hipertensión arterial y las dislipidemias, a través de ideas estructuradas sobre la manera en la se debe dar a conocer ésta información con el fin de ayudar a éstos grupos específicos de población a mejorar su estado de salud.

Resumen:

La diabetes tipo II, hipertensión arterial y las dislipidemias son patologías muy comunes en la población, y normalmente concomitantes al grave problema de la obesidad. La diabetes tipo I es una enfermedad diferente en éste sentido, ya que por su naturaleza, no se presenta en personas obesas. El establecimiento de buenos hábitos alimentarios en las personas que padecen éstas patologías es imprescindible para lograr tener un tratamiento exitoso.

Estrategia:

5' Pase de lista

25' Recordatorio de los temas revisados la clase pasada.

-Revisión y retroalimentación de la tarea #6

30' Elaboración de la actividad de aprendizaje #10: Cuadro comparativo de las características generales y de la alimentación en la diabetes tipo I y II, dislipidemias e hipertensión

30' Presentación y realimentación de la actividad de aprendizaje #10

20' Descanso

30' Revisión y retroalimentación de los proyectos socioformativos.

60' Aplicación de la prueba escrita

10' Evaluación y realimentación de la prueba escrita

10' Integración final de la asignatura

10' Entrega de calificaciones finales y despedida.

Recursos Didácticos: Proyector, Lap top, pintarrón, plumones, hojas de papel

Estrategia de Evaluación: Prueba escrita

Referencias:

1. Carbajal Azcona, A.; Martínez Roldán, C. (2012) *Manual práctico de Nutrición y salud*. España: Kellogs



Seminario en Auxiliar de Enfermería
Planeación e Instrumentación Didáctica
Relación de actividades de la sesión # 6

Actividad de aprendizaje #10:

Instrucción: Organizados en 3 equipos, los alumnos deberán sintetizar la información proporcionada por el Docente, con el fin de elaborar un cuadro comparativo de las características generales y de la alimentación de la Diabetes tipo I y II, las dislipidemias y la hipertensión. Al terminar, se revisará y se realimentará en plenaria.

	Diabetes tipo II	Dislipidemias	Hipertensión
Definición			
Fisiopatología básica			
Síntomas			
Tratamiento médico			
Tratamiento nutricional			

La información que se utilizará para completar el cuadro, se obtendrá del Manual básico de nutrición y salud, en las siguientes páginas:

1. Diabetes: pág. 295
2. Dislipidemias: pág.320
3. Hipertensión arterial: pág. 324

Tiempo asignado para la actividad: 30 minutos

Fecha de entrega de la actividad: durante la sesión

Anexos

Proyecto socioformativo

Se propone como producto la siguiente actividad, que será evaluada para verificar el nivel de dominio de algunos tópicos de temas trabajados en clase. De manera individual, escribirán un artículo de divulgación de alguno de los temas que se sugieren enseguida y que serán asignados con la ayuda del profesor, a fin de que no se repitan. Posteriormente, los artículos se integrarán para producir una revista impresa.

Temas:

1. Dieta mediterránea: sus características y ventajas
2. Mitos sobre la lactancia materna
3. Adolescente y ejercicio físico: recomendaciones en su alimentación.
4. La prevalencia de anemia en la población infantil en México
5. Un cambio en la guía de orientación alimentaria en México: de la pirámide nutricional al plato del bien comer
6. Intolerancia a la lactosa: ¿qué es? ¿cómo se manifiesta? ¿Cómo tratarla?
7. Obesidad infantil: datos actuales

8. Etiquetas nutrimentales: consejos para comprenderlas
9. ¿Qué son las grasas trans?
10. Calendario de temporalidad de las frutas en Yucatán.

Formato:

La revista se elaborará en un procesador de textos, con letra Arial tamaño 11, interlineado sencillo, márgenes: 3cm el izquierdo, 2.5 el derecho, inferior y superior, justificado.. El trabajo se entregará impreso en hojas tamaño carta y engargolado ó encuadernado, además deberá entregarse en formato electrónico enviándose al correo electrónico: jose_eas@hotmail.com

Estructura:

1. Portada y título: deberá ser diseñada por todo el grupo.
2. Índice: todo el contenido de la revista deberá estar paginado y organizado
3. Introducción: Deberá ser parte de cada artículo. En ésta sección se contextualizará el tema que será explicado más ampliamente en el desarrollo. En ésta parte del artículo, se debe explicar porque es importante conocer la información que se presenta.
4. Desarrollo del artículo: aquí se explicará más ampliamente el tema y se incluirán imágenes, tablas o gráficas según se requiera. Además podrán hacer preguntas que despierten la curiosidad del lector para seguir investigando los temas.
5. Conclusión: se sintetizarán las ideas principales del tema y se argumentarán respecto a la importancia de este aspecto de la nutrición en la vida del ser humano. Al final de cada artículo, deberá colocarse el nombre del autor del artículo.

6. Bibliografía: para cada artículo se utilizará el formato APA y como mínimo tres bibliografías.
7. Anexos: entre los artículos se colocará publicidad relacionada con los temas.

Los criterios a calificar, tanto grupales como por equipo, se detallan en la siguiente rúbrica:

Indicador	Preformal	Receptivo	Resolutivo	Autónomo	Estratégico
Organización de la información	La revista no cumple con todas las características internas y externas propias de su formato, se observa sólo una de las características solicitadas.	La revista no cumple con todas las características internas y externas propias de su formato, se observa sólo dos de las características solicitadas.	La revista no cumple con todas las características internas y externas propias de su formato, se observa sólo tres de las características solicitadas.	La revista cumple con la mayoría de las características internas y externas propias de su formato, se observan 4 de las características solicitadas.	La revista cumple con las características internas y externas propias de su formato en todas las características solicitadas.
Estructura de la información	Cuatro artículos no se encuentran conformados por todas las secciones solicitadas.	Tres artículos no se encuentran conformados por todas las secciones solicitadas	Dos artículos no se encuentran conformados por todas las secciones solicitadas	Un artículo no se encuentra conformado por todas las secciones solicitadas.	Todos los artículos están conformados por las secciones solicitadas.
Calidad de la impresión	La revista no incluye imágenes.	Incluye imágenes y texto pero ninguno es de buena calidad y tampoco está relacionada con los temas.	La revista incluye imágenes y texto pero alguno de éstos es de mala calidad.	La revista incluye imágenes y texto. Son de buena calidad pero no todas las imágenes están relacionadas	La revista incluye imágenes y texto de buena calidad y relacionadas con el tema.

Dominio de los contenidos de aprendizaje	En el artículo no se refleja la reflexión, ya que la explicación carece de sentido y claridad y no argumenta sobre cómo se pueden aplicar éstos aspectos relacionados con la nutrición en la vida diaria.	El artículo no presenta una explicación congruente con el tema y argumenta muy poco sobre cómo aplicar éstos aspectos de la nutrición en la vida diaria.	En el desarrollo de cada artículo falta explicar y argumentar claramente sobre cómo pueden aplicarse éstos conocimientos en la vida diaria.	En el desarrollo de cada artículo reflexiona, explica; pero le falta argumentar cómo pueden aplicarse en la vida diaria.	En el desarrollo de cada artículo reflexiona, explica y argumenta cómo los conocimientos en éste campo, pueden aplicarse en la vida diaria.
Componente actitudinal	No muestra disposición, no entrega el trabajo limpio o no lo entrega, no asistió a la mayoría de sus asesorías.	Muestra poca disposición, no entrega el trabajo limpio, pero si en tiempo y forma. Asistió a pocas asesorías.	Trabajó de forma honesta, responsable, con respeto y entregó el trabajo limpio, en tiempo y forma, aunque no mayoría de las asesorías.	Trabajó de forma honesta, responsable, con respeto y entregó el trabajo limpio, en tiempo y forma, además de que asistió a la mayoría de las asesorías.	Trabajó de forma honesta, responsable, con respeto y entregó el trabajo limpio, en tiempo y forma, además de que asistió a todas las asesorías.
	0-59%	60-69%	70-79%	80-89%	90-100%

d) Agua, lípidos y proteínas

7. Las frutas y verduras son un grupo de alimentos, que se encuentran compuestos mayormente por:

a) Agua, vitaminas y minerales
proteínas y vitaminas

b) Proteínas y agua

c) Agua,

d) Vitaminas, minerales y lípidos

8. Los alimentos de origen animal son un grupo de alimentos que se encuentran compuestos mayormente por:

a) Agua, proteínas y carbohidratos
biológico

b) Lípidos y proteínas de alto valor

c) Carbohidratos, vitaminas y minerales

d) Carbohidratos y agua

9. ¿Cuántos kilogramos se espera que aumente durante el embarazo una mujer que tuvo IMC pregestacional que indique desnutrición?

a) 6-7kg

b) 13-18kg

C) 7-10kg

d) 10-13kg

10. Es la anemia que tiene como origen la disminución de la cantidad de vitamina B12, causada por la falta del factor intrínseco necesario para la absorción de la misma

a) Megaloblástica
Perniciosa

b) Ferropénica

c) Falciforme

d)

II. **Relaciona ambas columnas, colocando en el paréntesis de la izquierda, el número que corresponda a la respuesta correcta. Valor de cada reactivo: 3 puntos . Valor total: 30 puntos**

- | | |
|---|--------------------------------|
| () Tipo de obesidad en la que el exceso de grasa se localiza preferentemente en la cara, el tórax y el abdomen. Se asocia a un mayor riesgo de dislipemia, diabetes, enfermedad cardiovascular y de mortalidad en general. | 1. 0.5-1kg |
| () Es la cantidad de peso que debe perder una persona, para considerar que ésta se da de manera saludable | 2. Diarrea |
| () Son los nutrimentos que tienen como principal función, el almacenamiento de energía para su uso en caso de carencias futuras. | 3. Pan integral |
| () Enfermedad intestinal caracterizada por la evacuación frecuente de heces líquidas, normalmente mayores a 300ml, con una pérdida electrolítica excesiva | 4. Proteínas |
| () Padecimiento intestinal caracterizado por distensión abdominal, sensación de evacuación incompleta, presencia de mucosidad en las heces, etc. | 5. Síndrome de colon irritable |
| () Es el monosacárido que las células utilizan para la producción de energía. | 6. Galactosa |
| () Es un alimento que debe introducirse en la dieta del lactante hasta después de los 12 meses de edad | 7. Miel |
| () Es una condición caracterizada por la incapacidad de digerir el disacárido lactosa | 8. Espinacas |
| () Es un alimento que por ser rico en ácido fólico, es muy recomendable para personas que padecen anemia. | 9. Obesidad androide |
| | 10. Manzana |
| | 11. Lípidos |
| | 12. Glucosa |
| | 13. 1-2kg |
| | 14. Obesidad ginecoide |
| | 15. Avena en hojuelas |
| | 16. Sacarosa |
| | 17. 2-3kg |
| | 18. Gastritis |
| | 19. Leche materna madura |
| | 20. Carne roja |

III. Responde correctamente los siguientes cuestionamientos. Valor de cada reactivo: 8 puntos . Valor total: 40 puntos

1. Menciona una función fisiológica que disminuya en las personas de la tercera edad, y que tengan influencia en su alimentación. Además, agrega una recomendación alimentaria específica para éste problema.

2. Menciona 3 recomendaciones alimentarias específicas para una persona que padece obesidad y que necesita reducir de peso.

3. Escribe tres platillos que le recomendarías a una persona que padece anemia, con el fin de que obtenga mayor cantidad y mejor calidad de hierro a través de su alimentación. Éstos tres platillos deben, además, cumplir con las pautas propuestas por el plato del bien comer.

4. Una madre de familia te indica que todos los días le da de comer a su hijo de 4 meses de edad, 3 galletas Marías en papilla preparada con su leche materna. ¿Esto es correcto? ¿Qué consejo le darías respecto a los alimentos que debe darle?

5. Describe 2 recomendaciones que le darías a una madre de familia que quiere iniciar la alimentación complementaria de su lactante de 4 meses de edad.

