

Facultad de Educación
Universidad Autónoma de Yucatán

Paquete didáctico para la asignatura Nutrición
presentado para la obtención del diploma de Especialización en Docencia

Alumno: Marco Polo Estrada Bustamante

Asesora(s):

Mtra. Norma Leticia Quintero Marmol

Mtra. Marisa Zaldivar Acosta

Mtra. Carmen Trejo Irigoyen

Noviembre 2015

**INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA SALUD FLORENCE NIGHTINGALE
AUXILIAR DE ENFERMERÍA**

Asignatura: Nutrición

Nivel: Primer semestre Auxiliar de enfermería

Mtro.: LN. Marco Polo Estrada Bustamante

Tiempo: 120 min

Plan de sesión 1

Unidad 1: Fundamentos de nutrición

Competencia (s) de la unidad:

- Identifica los conceptos de Nutrición, las funciones y la clasificación de los alimentos como elementos necesarios para la salud de manera efectiva en un ambiente colaborativo de cordialidad y respeto.

Objetivo de aprendizaje: Definirá los conceptos básicos de nutrición y alimentación como introducción a la asignatura.

Tema: Nutrición en la salud

Resumen

Subtema (s):

Conceptos de nutrición y alimentación

La nutrición es el conjunto de procesos fisiológicos por los cuales el organismo recibe, transforma y utiliza las sustancias químicas contenidas en los alimentos. Incluye la ingestión, digestión, absorción y el transporte de los nutrientes de los alimentos hasta las células. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud. Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad.

Estrategias	
4" Bienvenida e introducción al curso por parte del docente 5" Presentación del docente y grupo 3" Pase de lista por parte del docente 3" Presentación del objetivo de la sesión por parte del docente. 6" Presentación del programa por parte del docente. 3" Establecer criterios de evaluación por parte del docente. 6" Rescate de conocimientos previos sobre el tema a través de preguntas guiadas por parte del docente. 20" Actividad 1 por parte de los alumnos. 15" Plenaria y revisión de la actividad 1 por parte del docente. 20" Actividad 2 por parte de los alumnos. 15" Plenaria y revisión de la actividad 2 por parte del docente. 20" Integración y cierre por parte del docente. Evaluación a través de la actividad 2 por parte del docente.	
Material didáctico	Pizarrón, Anexo 1
Referencias	Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012
Tarea	Realizar tarea #1 por parte del alumno.

**INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA SALUD FLORENCE NIGHTINGALE
AUXILIAR DE ENFERMERÍA**

Asignatura: Nutrición

Nivel: Primer semestre Auxiliar de enfermería

Mtro.: LN. Marco Polo Estrada Bustamante

Tiempo: 120 min

Plan de sesión 1

Actividad 1

Tipo	Individual /durante clase
Materiales	Hojas en blanco
Producto	Ensayo
Propósito	Comprensión
Instrucciones generales	Redactar con base en tus conocimientos previos la relación que existe entre la nutrición y el buen estado de salud de los seres humanos.
Recomendaciones	Letra clara Sin faltas de ortografía Extensión mínima de media cuartilla
Fecha de entrega	
Valor	Formativa
Forma de entrega	Hoja en blanco

**INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA SALUD FLORENCE NIGHTINGALE
AUXILIAR DE ENFERMERÍA**

Asignatura: Nutrición

Nivel: Primer semestre Auxiliar de enfermería

Mtro.: LN. Marco Polo Estrada Bustamante

Tiempo: 120 min

Plan de sesión 1

Actividad 2

Tipo	Individual /durante clase
Materiales	Anexo 1 NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012 (pags.1- 6)
Producto	Investigación
Propósito	Compresión
Instrucciones generales	Definir los conceptos con base en NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012: 1. Alimentación 7 Alimentación correcta 2. Nutrición 8 Desnutrición 3. Dieta 9 Dieta correcta 4. Nutrimento 10 Orientación alimentaria 5. Platillo 11 Educación para la salud 6. Hábitos alimentarios
Recomendaciones	Hacer uso del material aportado por el docente Letra clara Sin faltas de ortografía Extensión mínima media cuartilla
Fecha de entrega	
Valor	5 pts
Forma de entrega	Hojas impresas

**INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA SALUD FLORENCE NIGHTINGALE
AUXILIAR DE ENFERMERÍA**

Asignatura: Nutrición

Nivel: Primer semestre Auxiliar de enfermería

Mtro.: LN. Marco Polo Estrada Bustamante

Tiempo: 120 min

Plan de sesión 1

Tarea 1

Tipo	Individual / extra clase
Materiales	Hojas en blanco
Producto	Mapa conceptual
Propósito	Comprensión
Instrucciones generales	Elaborar un esquema que describa la relación entre los conceptos básicos de nutrición y salud. Se denomina esquema un esquema es la representación gráfica o simbólica de cosas materiales o inmateriales. (Díaz, F., 1998).
Recomendaciones	Letra clara Sin faltas de ortografía Extensión mínima media cuartilla Herramienta van a utilizar
Fecha de entrega	
Valor	Formativa
Forma de entrega	Hojas impresas

**INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA SALUD FLORENCE NIGHTINGALE
AUXILIAR DE ENFERMERÍA**

Asignatura: Nutrición

Nivel: Primer semestre Auxiliar de enfermería

Mtro.: LN. Marco Polo Estrada Bustamante

Tiempo: 120 min

Plan de sesión 2

Unidad 1: Fundamentos de nutrición

Competencia (s) de la unidad: Identifica los conceptos de Nutrición, las funciones y la clasificación de los alimentos como elementos necesarios para la salud de manera efectiva en un ambiente colaborativo de cordialidad y respeto.

Objetivo de aprendizaje:

Identificará la composición de macro nutrientes en los alimentos de los diferentes grupos.

Identificará las funciones que desempeñan los macronutrientes en el cuerpo humano.

Tema. Necesidades nutritivas del cuerpo humano

Resumen:

- El cuerpo humano tiene necesidades nutritivas para poder realizar sus procesos metabólicos vitales las cuales obtiene de compuestos orgánicos o inorgánicos presentes en los alimentos, son los hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas y minerales. Los macronutrientes son los que suministran la mayor parte de la energía metabólica del organismo y los materiales de construcción para las innumerables sustancias que son esenciales para el crecimiento y la supervivencia de los organismos vivos, por lo que son los principales componentes de la dieta.

Subtema (s):

- Macro nutrientes

Estrategias	
5" Pase de lista por parte del docente. 5"Presentación del objetivo de la sesión por parte del docente. 10"Preguntas sobre conocimientos previos por parte del docente. 15"Revisión de la tarea #1 por parte del docente. 20"Exposición a través de la PPT1 por parte del docente. 20"Actividad 3 por parte de los alumnos. 15"Plenaria y revisión de la Actividad 3 por parte del docente. 15"Integración y cierre por parte del maestro. 15" Evaluación: A través de preguntas realizadas al grupo por parte del docente.	

Material didáctico	Presentación PowerPoint, pizarrón.
Referencias	Mahan, K., Escott-Stump, S., Raymond, J. (2012). Krause. Dietoterapia. España 13a edición, Editorial Elsevier.
Tarea	Tarea #2

**INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA SALUD FLORENCE NIGHTINGALE
AUXILIAR DE ENFERMERÍA**

Asignatura: Nutrición

Nivel: Primer semestre Auxiliar de enfermería

Mtro.: LN. Marco Polo Estrada Bustamante

Tiempo: 120 min

Plan de sesión 2

Actividad 3

Tipo	Individual /durante la clase
Materiales	Anexo 2
Producto	Cuadro de macro nutrientes
Propósito	Análisis
Instrucciones generales	Completar los apartados 1,2,3 del cuadro de macronutrientes: 1.Definición 2.Características generales 3.Función en el organismo 4. Alimentos
Recomendaciones	Letra clara Sin faltas de ortografía Limpio Ordenado Información de fuentes confiables
Fecha de entrega	
Valor	5 pts
Forma de entrega	Hoja impresa

**INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA SALUD FLORENCE NIGHTINGALE
AUXILIAR DE ENFERMERÍA**

Asignatura: Nutrición

Nivel: Primer semestre Auxiliar de enfermería

Mtro.: LN. Marco Polo Estrada Bustamante

Tiempo: 120 min

Plan de sesión 2

Tarea 2

Tipo	Individual / extra clase
Materiales	Anexo# 2
Producto	Cuadro de macronutrientes
Propósito	Compresión
Instrucciones generales	Investigar los alimentos donde se encuentran los macronutrientes y completar el apartado 4 del cuadro Anexo #2.
Recomendaciones	Letra clara Sin faltas de ortografía Limpio Ordenado Información de fuentes confiables
Fecha de entrega	
Valor	Formativa
Forma de entrega	Hojas impresas

**INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA SALUD FLORENCE NIGHTINGALE
AUXILIAR DE ENFERMERÍA**

Asignatura: Nutrición

Nivel: Primer semestre Auxiliar de enfermería

Mtro.: LN. Marco Polo Estrada Bustamante

Tiempo: 120 min

Plan de sesión 3

Unidad 1: Fundamentos de nutrición

Competencia (s) de la unidad: Identificará los conceptos de Nutrición, las funciones y la clasificación de los alimentos como elementos necesarios para la salud de manera efectiva en un ambiente colaborativo de cordialidad y respeto.

Objetivo de aprendizaje:

Identificará la composición de micronutrientes en los alimentos de los diferentes grupos.

Identificará las funciones que desempeñan los micronutrientes en el cuerpo humano.

Tema. Necesidades nutritivas del cuerpo humano

Subtema (s):

- Micronutrientes

Resumen:

El cuerpo humano tiene necesidades nutritivas para poder realizar sus procesos metabólicos vitales las cuales obtiene de compuestos orgánicos o inorgánicos presentes en los alimentos, son los hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas y minerales. Se conocen como micronutrientes a las sustancias que el organismo de los seres vivos necesita en pequeñas dosis. Son sustancias indispensables para los diferentes procesos metabólicos de los organismos vivos y sin ellos morirían. Desempeñan importantes funciones catalizadoras en el metabolismo como cofactores enzimáticos, al formar parte de la estructura de numerosas enzimas o al acompañarlas (coenzimas). En los animales engloba las vitaminas y minerales y estos últimos se dividen en minerales y oligoelementos. Estos últimos se necesitan en una dosis aún menor.

Estrategias

5°Pase de lista por parte de docente.
7°Presentación del objetivo de la sesión por parte del docente.
13°Preguntas de conocimientos previos por parte del docente.
15°Revisión de la tarea #2 por parte del docente.
35°Actividad 4 Por parte de los alumnos.
25°Plenaria y revisión de actividad 4 por parte del docente.
20°Integración y cierre por parte del docente.
Evaluación: A través de la actividad 4 por parte del docente.

Material didáctico	Material impreso, pizarrón, Anexo #3
Referencias	Mahan, K., Escott-Stump, S., Raymond, J. (2012). Krause. Dietoterapia. España 13a edición, Editorial Elsevier.. Sánchez Plascencia, A., (2008). Vitaminas y multivitamínicos. Consumidor,69.
Tarea	Tarea # 3

**INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA SALUD FLORENCE NIGHTINGALE
AUXILIAR DE ENFERMERÍA**

Asignatura: Nutrición

Nivel: Primer semestre Auxiliar de enfermería

Mtro.: LN. Marco Polo Estrada Bustamante

Tiempo: 120 min

Plan de sesión 3

Tarea 3

Tipo	Individual /extra clase
Materiales	Anexo # 3, hoja en blanco , colores , plumones
Producto	Cuadro de minerales
Propósito	Comprensión
Instrucciones generales	Descripción de los minerales contenidos en los alimentos y las funciones que desempeñan en el cuerpo humano, con apoyo en la bibliografía sugerida por el maestro elaborar un cuadro con las características de los minerales que incluya los siguientes apartados: 1.Definición 2.Características generales 3.Función en el organismo 4. Alimentos
Recomendaciones	Apoyarse en la bibliografía sugerida por el docente. Letra clara Sin faltas de ortografía Limpio Ordenado
Fecha de entrega	
Valor	5 pts
Forma de entrega	Hoja impresa Documento Word Tipo de letra Arial 12

**INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA SALUD FLORENCE NIGHTINGALE
AUXILIAR DE ENFERMERÍA**

Asignatura: Nutrición

Nivel: Primer semestre Auxiliar de enfermería

Mtro.: LN. Marco Polo Estrada Bustamante

Tiempo: 120 min

Plan de sesión 3

Actividad 4

Tipo	Individual / durante la clase
Materiales	Anexo # 3 , hoja en blanco , colores , plumones
Producto	Poster
Propósito	Comprensión
Instrucciones generales	Con apoyo del material proporcionado por el docente (Anexo #3) Elaborar un dibujo del cuerpo humano donde se señale: 1.Las partes del cuerpo en donde las vitaminas y los minerales realizan sus funciones 2. Los alimentos que debemos incluir en la dieta para obtenerlos.
Recomendaciones	Dibujo y letra claros. Sin faltas de ortografía. Limpio. Ordenado. Apoyarse en el anexo #3.
Fecha de entrega	
Valor	Formativa.
Forma de entrega	Hoja impresa. Documento Word. Tipo de letra Arial 12. A color.

INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA SALUD FLORENCE NIGHTINGALE
AUXILIAR DE ENFERMERÍA

Asignatura: Nutrición

Nivel: 1 semestre Auxiliar de enfermería

Mtro.: LN. Marco Polo Estrada Bustamante

Tiempo: 120 min

Unidad 1: Fundamentos de nutrición

Plan de sesión 4

Competencia (s) de la unidad: Identifica los conceptos de Nutrición, las funciones y la clasificación de los alimentos como elementos necesarios para la salud de manera efectiva en un ambiente colaborativo de cordialidad y respeto.

Objeto de aprendizaje: Describirá los beneficios del consumo de fibra dietética.

Tema. Necesidades nutritivas del cuerpo humano

Subtema (s):

Fibra dietética

Resumen

La fibra dietética es el conjunto de componentes que se encuentran en los alimentos de origen vegetal, cuya principal característica es que no pueden ser digeridos por nuestro organismo. Aunque no nos proporcionan sustancias nutritivas, es básica para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo, actualmente y después de años de investigación la fibra forma parte de lo que se considera una dieta saludable. Las fibras dietéticas alcanzan el intestino grueso y son atacadas por la microflora colónica, dando como productos la fermentación de ácidos grasos de cadena corta, hidrógeno, dióxido de carbono y metano. Una ingesta rica en fibra es recomendada desde los primeros años de vida ya que a menudo va acompañado de un estilo de vida que a largo plazo ayuda a controlar otros factores de riesgo.

Estrategias

5" Pase de lista por parte del docente.
5" Presentación del objetivo de la sesión por parte del docente.
10" Preguntas de conocimientos previos por parte del docente.
15" Revisión de la tarea # 3 por parte del docente.
25" Realizar la actividad 5 por parte de los alumnos.
20" Plenaria actividad 5 por parte del docente.
20" Revisión de la actividad 5 por parte del docente.
20" Integración y cierre por parte del docente
"Evaluación a través de la revisión de la actividad 5 por parte del docente.

Material didáctico

Computadora , anexo 4

Referencias

González, M. (2009). Dietética y dietoterapia. Editorial Formación Alcalá. Alcalá la real

Tarea

Realizar tarea # 4

**INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA SALUD FLORENCE NIGHTINGALE
AUXILIAR DE ENFERMERÍA**

Asignatura: Nutrición

Nivel: Primer semestre Auxiliar de enfermería

Mtro.: LN. Marco Polo Estrada Bustamante

Tiempo: 120 min

Plan de sesión 4

Actividad 5

Tipo	Individual /durante clase
Materiales	Anexo # 4 González, P. (2006). La Fibra dietética. Unidad Dietética y Nutrición. Hospital La Fuenfría. Madrid. Computadora
Producto	Tríptico
Propósito	Comprensión
Instrucciones generales	<p>Después de haber realizado la lectura del artículo “Fibra dietética” (anexo # 4) elaborar un tríptico que explique los beneficios del consumo de fibra. El tríptico es un folleto informativo doblado en tres partes, se usan del lado de atrás y el de adelante por lo regular es del tamaño de una hoja de papel tamaño carta, contiene información, Debido a su tamaño y diseño, permite tener un mayor impacto entre la población a la que va destinada.</p> <ul style="list-style-type: none"> • El tríptico deberá cumplir con las siguientes características: • Hoja tamaño carta • Letra Arial 14 • 3 imágenes como mínimo • En la parte anterior se incluirán los beneficios del consumo de fibra • En la parte posterior la ingesta diaria recomendada y recomendaciones generales • En alguno de las 3 secciones del tríptico deberán incluir los alimentos con mayor contenido de fibra
Recomendaciones	<p>Apoyarse en el material proporcionado por el docente.</p> <p>Letra clara Buen tamaño de letra Sin faltas de ortografía Limpio Ordenado Agregar imágenes</p>
Fecha de entrega	
Valor	10 pts
Forma de entrega	<p>Hoja tamaño carta A color Letra Arial 14</p>

**INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA SALUD FLORENCE NIGHTINGALE
AUXILIAR DE ENFERMERÍA**

Asignatura: Nutrición

Nivel: Primer semestre Auxiliar de enfermería

Mtro.: LN. Marco Polo Estrada Bustamante

Tiempo: 120 min

Plan de sesión 4

Tarea 4

Tipo	Individual / extra clase
Materiales	Computadora, Word, Anexo # 4
Producto	Grafica de alimentos con mayor contenido de fibra
Propósito	Análisis
Instrucciones generales	Identificar los alimentos con alto contenido en fibra dietética Elaborar una grafica de barras que contenga los 20 alimentos de menor a mayor contenido de fibra Contestar las siguientes preguntas: 1. ¿Cual es el alimento con mayor contenido de fruta? 2. ¿Cuántos alimentos incluidos en la grafica consumes regularmente? 3. ¿Consideras adecuado tu consumo de fibra dietética?
Recomendaciones	Imagen y letra clara Sin faltas de ortografía Limpio Ordenado Información de fuentes confiables
Fecha de entrega	
Valor	Formativa
Forma de entrega	Hoja impresa Documento Word Tipo de letra Arial 12 A color

INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA SALUD FLORENCE NIGHTINGALE
AUXILIAR DE ENFERMERÍA

Asignatura: Nutrición

Nivel: 1 semestre Auxiliar de enfermería

Mtro.: LN. Marco Polo Estrada Bustamante

Tiempo: 90 min

Unidad 1: Fundamentos de nutrición

Plan de sesión 5

Competencia (s) de la unidad: Analiza los conceptos de Nutrición, las funciones y la clasificación de los alimentos como elementos necesarios para la salud de manera efectiva en un ambiente colaborativo de cordialidad y respeto.

Objetivo de aprendizaje: Elaborará recomendaciones para pacientes acerca de cómo realizar una correcta hidratación.

Tema. Nutrición en la salud

Resumen

Subtema (s):

Hidratación

Una hidratación adecuada del organismo es un requisito para la salud, y es esencial para la vida misma. El agua es el solvente que permite muchas de las reacciones químicas vitales del organismo y mantiene las funciones corporales. Si tenemos en cuenta que nuestro cuerpo está compuesto en aproximadamente un 80% de agua, es fácil comprender por qué la hidratación es una acción sumamente importante para mantener un buen estado de salud. Esta acción tiene por objetivo reemplazar los líquidos naturales que el organismo gasta en diferentes actividades, especialmente cuando se realiza ejercicio, a través de la sudoración o transpiración. Además, podemos decir que el agua es un elemento fundamental para el funcionamiento de cualquier ser vivo por lo cual el peligro de consumir los líquidos del organismo sin que estos sean repuestos puede generar severas complicaciones de salud.

Estrategias

5" Pase de lista por parte del docente. 5" Presentación del objetivo de la sesión por parte del docente. 7" Preguntas de conocimientos previos por parte del docente. 10" Revisión de la tarea #4 por parte del docente. 20" Exposición a través de la PPT2. 20" Realizar la actividad 6 por parte de los alumnos. 20" Plenaria actividad 6 por parte del docente. 10" Revisión de la actividad 6 por parte del docente. 15" Integración y cierre por parte del docente 8" Evaluación a través de la revisión de la actividad # 6 por parte del docente.	
Material didáctico	Anexo #5
Referencias	Mahan, K., Escott-Stump, S., Raymond, J. (2012). Krause. Dietoterapia. España 13a edición, Editorial Elsevier.
Tarea	Realizar tarea # 5

**INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA SALUD FLORENCE NIGHTINGALE
AUXILIAR DE ENFERMERÍA**

Asignatura: Nutrición

Nivel: Primer semestre Auxiliar de enfermería

Mtro.: LN. Marco Polo Estrada Bustamante

Tiempo: 120 min

Plan de sesión 5

Tarea 5

Tipo	Colaborativa / extra clase
Materiales	Computadora , Herramienta Movie Maker
Producto	Video
Propósito	Aplicación
Instrucciones generales	Elaborar un video informativo sobre la correcta hidratación, con una duración máxima de 2 a 3 min el video deberá cumplir con : Nombre Guion del video Explicación Créditos
Recomendaciones	Apoyarse en la información proporcionado por el docente. Utilizar la herramienta Movie Maker
Fecha de entrega	
Valor	5 pts
Forma de entrega	Video formato wmv. Entregar en un USB

**INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA SALUD FLORENCE NIGHTINGALE
AUXILIAR DE ENFERMERÍA**

Asignatura: Nutrición

Nivel: Primer semestre Auxiliar de enfermería

Mtro.: LN. Marco Polo Estrada Bustamante

Tiempo: 120 min

Plan de sesión 5

Actividad 6

Tipo	Individual / en clase
Materiales	Anexo # 5
Producto	Caso clínico
Propósito	Aplicación
Instrucciones generales	Después de analizar el caso clínico resolver las preguntas con apoyo en la información expuesta en clase, al terminar se comentara y se seleccionaran las mejores respuestas.
Recomendaciones	Letra clara Sin faltas de ortografía Limpio Ordenado Información de fuentes confiables
Fecha de entrega	
Valor	Formativa
Forma de entrega	Hojas impresas, fuente Arial 12

INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA SALUD FLORENCE NIGHTINGALE
AUXILIAR DE ENFERMERÍA

Asignatura: Nutrición

Nivel: 1 semestre Auxiliar de enfermería

Mtro.: LN. Marco Polo Estrada Bustamante

Tiempo: 120 min

Unidad 2: Nutrición para la salud

Plan de sesión 6

Competencia (s) de la unidad: Imparte orientación alimentaria de calidad a los pacientes de manera individual y grupal para promover hábitos de alimentación saludable.

Objetivo de aprendizaje: Analizarán los diferentes grupos de alimentos para promover hábitos de alimentación saludable.

Tema. Nutrición en la salud

Resumen

Subtema (s):

Los alimentos son vehículo de los nutrimentos; es decir, le permiten al ser humano obtener las sustancias que necesita para llevar a cabo sus funciones vitales. Aunque la oferta de alimentos cambia de un país a otro, de una región geográfica a otra, de una cultura a otra, de una estación del año a otra, por lo general es rica en variedad y esto es importante porque una dieta variada asegura el consumo de los nutrimentos que el organismo necesita. Bajo este concepto, la combinación adecuada y suficiente de por lo menos un alimento de cada grupo y la variación de los alimentos dentro de un mismo grupo, en cada comida, es la manera de obtener una Alimentación Correcta. Con base en su composición y en el aporte de nutrimentos que contienen los diferentes alimentos, éstos se clasifican en tres grupos: frutas y verduras, alimentos de origen animal y leguminosas, cereales y tubérculos.

Grupo de alimentos

Estrategias	
5" Pase de lista por parte del docente. 5" Presentación del objetivo de la sesión por parte del docente. 7" Preguntas de conocimientos previos por parte del docente. 10" Revisión tarea 5 por parte del docente. 20" Exposición atreves de la PPT3 por parte del docente. 20" Realizar actividad 7 por parte de los alumnos. 20" Plenaria actividad 7 por parte del docente. 10" Revisión de la actividad 7 por parte del docente. 15" Integración y cierre por parte del docente 8" Evaluación a través de la revisión de la actividad 7 por parte del docente.	
Material didáctico	PPT 3, Anexo # 6
Referencias	Mahan, K., Escott-Stump, S., Raymond, J. (2012). Krause. Dietoterapia. España 13a edición, Editorial Elsevier. .Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012
Tarea	Tarea #6

**INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA SALUD FLORENCE NIGHTINGALE
AUXILIAR DE ENFERMERÍA**

Asignatura: Nutrición

Nivel: Primer semestre Auxiliar de enfermería

Mtro.: LN. Marco Polo Estrada Bustamante

Tiempo: 120 min

Pla de sesión 6

Actividad 7

Tipo	Individual /durante clase
Materiales	Anexo #6
Producto	Identificación
Propósito	
Instrucciones generales	Describe el grupo de alimento al que pertenecen los alimentos en la imagen basándose en las características físicas y nutricionales.
Recomendaciones	Apoyarse en la información proporcionado por el docente. Letra clara Sin faltas de ortografía Limpio Ordenado
Fecha de entrega	
Valor	5 pts
Forma de entrega	Anexo 6 Letra clara color negro

**INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA SALUD FLORENCE NIGHTINGALE
AUXILIAR DE ENFERMERÍA**

Asignatura: Nutrición

Nivel: Primer semestre Auxiliar de enfermería

Mtro.: LN. Marco Polo Estrada Bustamante

Tiempo: 120 min

**Plan de sesión 6
Tarea 6**

Tipo	Individual / extra clase
Materiales	Hojas en blanco
Producto	Plato del bien comer
Propósito	Aplicación
Instrucciones generales	<p>Ilustrar los alimentos en el grupo al cual pertenecen como herramienta de apoyo para la orientación nutricional:</p> <ul style="list-style-type: none">• Elaborar un plato del bien agregando alimentos de mayor consumo• En la parte trasera agregar las características de cada grupo• Incluir 10 recomendaciones para ser utilizado por personas en condiciones normales que quieren mejorar sus hábitos de alimentación.
Recomendaciones	<p>Imagen y letra clara Sin faltas de ortografía Limpio Ordenado Información de fuentes confiables</p>
Fecha de entrega	
Valor	10 pts
Forma de entrega	Tamaño cartel, colores, puede ser elaborado a mano o impreso.

INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA SALUD FLORENCE NIGHTINGALE
AUXILIAR DE ENFERMERÍA

Asignatura: Nutrición

Nivel: 1 semestre Auxiliar de enfermería

Mtro.: LN. Marco Polo Estrada Bustamante

Tiempo: 90 min

Unidad 2: Nutrición para la salud

Plan de sesión 7

Competencia (s) de la unidad: Comparte orientación alimentaria de calidad a los pacientes de manera individual y grupal para promover hábitos de alimentación saludable.

Objetivo de aprendizaje: Identificará los elementos que componen una dieta correcta.

Tema: Dieta correcta

Resumen

Subtema (s):

Leyes de la alimentación.

Es aquella dieta que cumple con las necesidades específicas de las diferentes etapas de la vida, promueve en los niños y las niñas el crecimiento y el desarrollo adecuados y en los adultos permite conservar y alcanzar el peso esperado para la talla y previene el desarrollo de enfermedades. Esto es, consiste en comer de todo en las proporciones adecuadas cumpliendo con las necesidades específicas de las diferentes etapas de la vida. La alimentación correcta está relacionada con las necesidades específicas de un individuo; la dieta correcta comprende una serie de características que debemos considerar al seleccionar, preparar y consumir nuestros alimentos. Debido a los cambios de alimentación a los que se enfrenta día con día la sociedad debido al acceso de alimentos o a la producción de nuevos alimentos, es de suma importancia establecer las características de una alimentación correcta para beneficiar la salud de las personas.

Estrategias	
5" Pase de lista por parte del docente. 7" Presentación del objetivo de la sesión por parte del docente. 10" Preguntas de conocimientos previos por parte del docente. 20" Revisión tarea #6 por parte del docente. 6" Presentación video "alimentación correcta" por parte del docente. 25" Realizar actividad 8 por parte de los alumnos. 20" Plenaria actividad 8 por parte del docente. 17" Revisión de la actividad 8 por parte del docente. 10" Integración y cierre por parte del docente Evaluación a través de la revisión de la actividad 8 por parte del docente.	
Material didáctico	Video # 1, Anexo # 7 Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012 (pag 7-11)
Referencias	Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012
Tarea	Tarea # 7

**INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA SALUD FLORENCE NIGHTINGALE
AUXILIAR DE ENFERMERÍA**

Asignatura: Nutrición

Nivel: Primer semestre Auxiliar de enfermería

Mtro.: LN. Marco Polo Estrada Bustamante

Tiempo: 120 min

Plan de Sesión 7

Tarea # 7

Tipo	Individual /durante clase
Materiales	Anexo # 7, NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012. (pag 7-11)
Producto	Hoja de Word
Propósito	Comprensión
Instrucciones generales	Elaborara un menú de un día con 3 tiempos de comida que cumpla con las leyes de la alimentación: Adecuada Completa Equilibrada Variada Suficiente Inocua
Recomendaciones	Apoyarse en la información proporcionado por el docente. Utilizar alimentos de tu región Letra clara Sin faltas de ortografía Limpio Ordenado
Fecha de entrega	
Valor	5 pts
Forma de entrega	Hojas impresas

**INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA SALUD FLORENCE NIGHTINGALE
AUXILIAR DE ENFERMERÍA**

Asignatura: Nutrición

Nivel: Primer semestre Auxiliar de enfermería

Mtro.: LN. Marco Polo Estrada Bustamante

Tiempo: 120 min

**Plan de sesión 7
Actividad 8**

Tipo	Individual / extra clase
Materiales	Hoja de rota folio, Anexo # 7, NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012. (pag 7-11)
Producto	Exposición
Propósito	Identificar las leyes de alimentación.
Instrucciones generales	Formar 6 equipos, cada equipo elegirá una ley de la alimentación, elaborara una hoja de rota folio con la información para exponer en el salón de clase a sus compañeros, con apoyo en el Anexo1 y el video "Dieta correcta". Deberán utilizar dibujos para utilizar el mínimo de letra posible.
Recomendaciones	Letra y dibujos claros Sin faltas de ortografía Limpio Ordenado
Fecha de entrega	
Valor	Formativa
Forma de entrega	Hoja de rota folio Tamaño de letra legible Respetando los márgenes y colores adecuados

INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA SALUD FLORENCE NIGHTINGALE
AUXILIAR DE ENFERMERÍA

Asignatura: Nutrición
Nivel: 1 semestre Auxiliar de enfermería
Mtro.: LN. Marco Polo Estrada Bustamante
Tiempo: 120 min
Unidad 2: Nutrición para la salud

Plan de sesión 8

Competencia (s) de la unidad: Comparte orientación alimentaria de calidad a los pacientes de manera individual y grupal para promover hábitos de alimentación saludable.

Objetivo de aprendizaje: Calculará el consumo de calorías de acuerdo a las porciones de alimentos

Tema: Calorías

Resumen

Subtema (s):

Porciones de alimentos.

- La Caloría es la una unidad de energía del Sistema Técnico de Unidades, basada en el calor específico del agua. Se utiliza para expresar el poder energético de los alimentos. Se define la caloría como la cantidad de energía calorífica necesaria para elevar la temperatura de un gramo de agua pura, desde 14,5 °C a 15,5 °C, a una presión normal de una atmósfera. Es un término esencial para la elaboración de planes de alimentación y la evaluación dietética. Al comer, el cuerpo convierte las calorías en energía, utiliza lo que puede y almacena el resto en forma de grasa. Una caloría es una caloría, independientemente del alimento del cual provenga. La diferencia entre ellos es el número de calorías, grasa y otros ingredientes en una porción particular.

Estrategias

5" Pase de lista por parte del docente.	
5" Presentación del objetivo de la sesión por parte del docente.	
10" Preguntas de conocimientos previos por parte del docente.	
15" Revisión tarea 7 por parte del docente.	
20" Exposición atreves de la PPT4 por parte del docente.	
20" Realizar la actividad 9 por parte de los alumnos.	
20" Plenaria actividad 9 por parte del docente.	
10" Revisión de la actividad 9 por parte del docente.	
15" Integración y cierre por parte del docente	
Evaluación a través de la revisión de la actividad 9 por parte del docente.	
Material didáctico	Anexo # 8 Sistema mexicano de equivalentes PPT 4
Referencias	Sistema mexicano de equivalentes
Tarea	Tarea 8

**INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA SALUD FLORENCE NIGHTINGALE
AUXILIAR DE ENFERMERÍA**

Asignatura: Nutrición

Nivel: Primer semestre Auxiliar de enfermería

Mtro.: LN. Marco Polo Estrada Bustamante

Tiempo: 120 min

Plan de sesión 8

Actividad 9

Tipo	Colaborativo
Materiales	Sistema mexicano de equivalentes (anexo 8)
Producto	Calculo
Propósito	Evaluación
Instrucciones generales	<p>Calcular el consumo de calorías de un compañero utilizando, las porciones de alimentos y el sistema Mexicano de equivalentes.</p> <ol style="list-style-type: none">1) Registrar los alimentos consumidos en 24hr2) Utilizar las porciones de alimentos como guía3) Anotar a un constado de cada alimento la cantidad de caloría que aporta4) Realizar la suma de el total de calorías consumidas
Recomendaciones	<p>Apoyarse en la información proporcionado por el docente. Letra clara Sin faltas de ortografía Limpio Ordenado</p>
Fecha de entrega	
Valor	5 pts
Forma de entrega	Hojas en blanco

**INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA SALUD FLORENCE NIGHTINGALE
AUXILIAR DE ENFERMERÍA**

Asignatura: Nutrición

Nivel: Primer semestre Auxiliar de enfermería

Mtro.: LN. Marco Polo Estrada Bustamante

Tiempo: 120 min

Plan de Sesión 8

Tarea 8

Tipo	Individual / extra clase
Materiales	Sistema mexicano de equivalentes (Anexo 8) , caso clínico Anexo # 9
Producto	Menú
Propósito	Aplicación
Instrucciones generales	Elaborar el menú del caso clínico Anexo #7 utilizando las porciones de alimentos.
Recomendaciones	Letra clara Sin faltas de ortografía Limpio Ordenado Especificar porciones Indicar horario de alimentos Agregar recomendaciones generales.
Fecha de entrega	
Valor	Formativa
Forma de entrega	Impreso Tipo de letra Arial # 12

INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA SALUD FLORENCE NIGHTINGALE
AUXILIAR DE ENFERMERÍA

Asignatura: Nutrición

Nivel: 1 semestre Auxiliar de enfermería

Mtro.: LN. Marco Polo Estrada Bustamante

Tiempo: 120 min

Unidad 2: Nutrición para la salud

Plan de sesión 9

Competencia (s) de la unidad: Comparte orientación alimentaria de calidad a los pacientes de manera individual y grupal para promover hábitos de alimentación saludable.

Objetivo de aprendizaje: Calculará el gasto energético de los pacientes de acuerdo a sus características utilizando las formulas adecuadas.

Tema. Gasto energético

Resumen

Subtema (s)

-Tasa metabólica basal

-Gasto de actividad Física

-Acción dinámica de los alimentos

El gasto energético es la relación entre el consumo de energía y la energía necesaria por el organismo. Para que el organismo mantenga su equilibrio, la energía consumida debe de ser igual a la utilizada, o sea que las necesidades energéticas diarias han de ser igual al gasto energético total diario. El cuerpo humano gasta la energía a través de varias maneras: en la forma de gasto energético de reposo (GER), actividad voluntaria (física) y el efecto térmico de los alimentos (ETA). Excepto en sujetos extremadamente activos, el GER constituye la mayor porción del gasto energético total (GET). La contribución de la actividad física varía mucho entre los individuos.

Estrategias

5" Pase de lista por parte del docente.
5" Presentación del objetivo de la sesión por parte del docente.
7" Preguntas de conocimientos previos por parte del docente.
10" Revisión tarea 8 por parte del docente.
25" Exposición a través de la PPT5 por parte del docente.
23" Realizar la actividad 10 por parte de los alumnos
20" Plenaria actividad 10 por parte del docente.
10" Revisión actividad 10 por parte del docente.
15" Integración y cierre por parte del docente
Evaluación a través de la revisión de la actividad 10

Material didáctico	PTT5, Balanza, Estadímetro
--------------------	----------------------------

Referencias	Suverza, A. (2010). El ABCD de la evaluación del estado de nutrición. México, D.F., McGraw-Hill Interamericana Editores S.A. de C
-------------	---

Tarea	Tarea # 9
-------	-----------

**INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA SALUD FLORENCE NIGHTINGALE
AUXILIAR DE ENFERMERÍA**

Asignatura: Nutrición

Nivel: Primer semestre Auxiliar de enfermería

Mtro.: LN. Marco Polo Estrada Bustamante

Tiempo: 120 min

Plan de sesión 9

Actividad 10

Tipo	Individual en clase
Materiales	Bascula, estadimetro
Producto	Calculo de gasto energético
Propósito	Aplicación
Instrucciones generales	<p>Calcular el gasto energético de un compañero en 24 horas.</p> <p>En parejas mutuamente calcular el gasto energético:</p> <p>1) Utilizar la bascula para obtener el peso , deberá estar en posición erguida con la vista al frente y las manos a los costados.</p> <p>2) Utilizando en estadimetro registrar la talla:</p> <p>a) deberá colocarse de espaldas al estadimetro con la vista hacia al frente</p> <p>b) la planta de los pies deberá tocar con el suelo.</p> <p>3) Con los datos obtenidos calcular el gasto energético de tu compañero utilizando las formula de Harris Benedic</p> <p>Formula</p> <ul style="list-style-type: none">• Hombres $66.5 + (13.75 \times \text{peso kg}) + (5.003 \times \text{talla cm}) - (6.775 \times \text{edad})$• Mujeres $655.1 + (9.563 \times \text{peso kg}) + (1.850 \times \text{talla cm}) - (4.676 \times \text{edad})$
Recomendaciones	<p>Apoyarse en la información proporcionado por el docente.</p> <p>Tomar las mediciones siguiendo la técnica indicada por el docente</p> <p>Respetar al compañero en todo momento.</p> <p>De ser posible el compañero deberá tener ropa cómoda y ligera.</p>
Fecha de entrega	
Valor	5 pts
Forma de entrega	Hoja en blanco

**INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA SALUD FLORENCE NIGHTINGALE
AUXILIAR DE ENFERMERÍA**

Asignatura: Nutrición

Nivel: Primer semestre Auxiliar de enfermería

Mtro.: LN. Marco Polo Estrada Bustamante

Tiempo: 120 min

**Plan de sesión 9
Tarea 9**

Tipo	Individual / extra clase
Materiales	Bascula, estadimetro.
Producto	Calculo de gasto energético
Propósito	Aplicación
Instrucciones generales	<p>Calcular el gasto energético en personas con diferentes características</p> <ul style="list-style-type: none">- Mujer que realice actividad física 4 veces por semana con un peso de 60kg y una estatura de 1.65m- Hombre sedentario con 89kg de peso y 1.68 de estatura- Hombre que realiza actividad física para competir, con un peso de 65kg y una estatura de 1.68
Recomendaciones	<p>Apoyarse en la información proporcionado por el docente. Tomar las mediciones siguiendo la técnica indicada por el docente. Respetar al persona voluntaria en todo momento. De ser posible la persona voluntaria deberá tener ropa cómoda y ligera.</p>
Fecha de entrega	
Valor	5 pts
Forma de entrega	Impreso Tipo de letra Arial # 12

**INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA SALUD FLORENCE NIGHTINGALE
AUXILIAR DE ENFERMERÍA**

Asignatura: Nutrición

Nivel: Primer semestre Auxiliar de enfermería

Mtro.: LN. Marco Polo Estrada Bustamante

Tiempo: 120 min

Plan de sesión 10

Examen

Evaluación Unidad 1 y 2.

Competencia (s) de la unidad: Resolverá un examen teórico practico de la unidad 1 y 2 de la materia Nutrición

Objetivo de aprendizaje:

Valorara el conocimiento adquirido de la unidad 1 y 2 de la materia nutrición.

Temas.

Unidad 1

1. Nutrición en la salud
2. Importancia de la nutrición en la salud.
3. Necesidades nutritivas del cuerpo humano

Unidad 2

1. Grupo de alimentos
2. Dieta correcta
3. Calculo energético

Subtema (s):

Unidad 1

- Conceptos de nutrición y alimentación
- Macronutrientes
- Micronutrientes
- Fibra
- Hidratación

Unidad 2

- Guías de alimentación
- Calculo de Calorías
- Porciones de alimentos

Estrategias

- 5" Pase de lista por parte del docente.
- 5" Instrucciones generales para contestar el examen por parte del docente.
- 5" Entrega del examen por parte del docente.
- 100" Resolución del examen por parte del alumno.
- 5" Entrega de examen al maestro por parte del alumno.

Material didáctico

Examen 1

**INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA SALUD FLORENCE NIGHTINGALE
AUXILIAR DE ENFERMERÍA**

Asignatura: Nutrición

Nivel: Primer semestre Auxiliar de enfermería

Mtro.: LN. Marco Polo Estrada Bustamante

Tiempo: 1200 min

Plan de sesión 11

Unidad 3: Evaluación del estado nutricional

Competencia (s) de la unidad:

- Evalúa el estado de nutrición de personas reales a través de los cuatro elementos esenciales de la evaluación nutricia de manera efectiva en un ambiente agradable y de respeto.

Objetivo de aprendizaje: Realizará las medidas antropométricas con la técnica correcta

Tema: Antropometría

Resumen

Subtema (s):

Peso

Talla

Circunferencia de cintura

Se considera a la antropometría como la ciencia que estudia las medidas del cuerpo humano con el fin de establecer diferencias entre individuos, grupos, razas, etc. Esta ciencia encuentra su origen en el siglo XVIII en el desarrollo de estudios de antropometría racial comparativa por parte de antropólogos físicos; aunque no fue hasta 1870 con la publicación de "Antropometrie", del matemático belga Quételet, cuando se considera su descubrimiento y estructuración científica. Pero fue a partir de 1940, con la necesidad de datos antropométricos en la industria, específicamente la bélica y la aeronáutica, cuando la antropometría se consolida y desarrolla, debido al contexto bélico mundial. Las dimensiones del cuerpo humano varían de acuerdo al sexo, edad, raza, nivel socioeconómico, etc.; por lo que esta ciencia dedicada a investigar, recopilar y analizar estos datos, resulta una directriz en el diseño de los objetos y espacios arquitectónicos, al ser estos contenedores o prolongaciones del cuerpo y que por lo tanto, deben estar determinados por sus dimensiones.

Estrategias

5" Pase de lista por parte del docente.
 5" Presentación del objetivo de la sesión por parte del docente.
 10" Preguntas de conocimientos previos por parte del docente.
 10" Revisión tarea 9 por parte del docente.
 20" Exposición atreves de la PPT6.
 20" Realizar Actividad 11 Por parte de los alumnos.
 20" Plenaria actividad 11 por parte del docente.
 10" Revisión de la actividad 11 por parte del docente
 20" Integración y cierre por parte del docente.
 Evaluación a través de la Actividad 11 por parte del docente.

Material didáctico PPT6, Bascula, Estadimetro ,Cinta métrica.

Referencias Suverza, A. (2010). El ABCD de la evaluación del estado de nutrición. México, D.F., McGraw-Hill Interamericana Editores S.A. de C.V.

**INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA SALUD FLORENCE NIGHTINGALE
AUXILIAR DE ENFERMERÍA**

Asignatura: Nutrición

Nivel: Primer semestre Auxiliar de enfermería

Mtro.: LN. Marco Polo Estrada Bustamante

Tiempo: 120 min

Plan de sesión 11

Actividad 11

Tipo	Colaborativo parejas
Materiales	Bascula, estadimetro, cinta.
Producto	Datos antropométricos
Propósito	Aplicación
Instrucciones generales	<p>En parejas realizar mutuamente las siguientes medidas antropométricas con la técnica adecuada:</p> <p>Peso: La medición se realizara sin zapatos ni prendas pesadas, el sujeto deberá estas con la vejiga vacía y 2 horas después de consumir alimentos. La persona que toma la medición deberá vigilar que el sujeto no esté recargado en la pared ni en ningún objeto cercano.</p> <p>Estatura: El sujeto deberá estar descalzo y se colocara de pie con los talones unidos, las piernas rectas y los hombros relajados. los talones, cadera, escapulas y la parte trasera del a cabeza deberán estar pegados a l superficie vertical en la que se sitúa el estadimetro</p> <p>Circunferencia de muñeca: La persona que va a tomar la medición deberá pararse frente al sujeto, quien colocara el brazo extendido hacia abajo. Se colocara la cinta distal al proceso estiloide del radio y a la ulna.</p> <p>Circunferencia de cintura: El sujeto debe descubrirse el abdomen de manera que la medición represente realmente el perímetro del área. El sujeto deberá estar de pie erecto con el abdomen relajado. La persona que tome la medición deberá estar de frente al sujeto y colocara la cinta alrededor de este, en un plano horizontal, al nivel de la parte más angosta del torso.</p>
Recomendaciones	Apoyarse en la información proporcionado por el docente Aplicar la técnica adecuada Guardar respeto a la pareja de medición
Fecha de entrega	
Valor	5 pts
Forma de entrega	Hoja de registro de datos

**INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA SALUD FLORENCE NIGHTINGALE
AUXILIAR DE ENFERMERÍA**

Asignatura: Nutrición

Nivel: Primer semestre Auxiliar de enfermería

Mtro.: LN. Marco Polo Estrada Bustamante

Tiempo: 120 min

Plan de sesión 12

Unidad 3: Evaluación del estado nutricional

Competencia (s) de la unidad:

- Evalúa el estado de nutrición a través de los cuatro elementos esenciales de la evaluación nutricia de manera efectiva en un ambiente agradable y de respeto.

Objetivo de aprendizaje: interpretará los valores bioquímicos utilizados para la evaluación nutricional de acuerdo a los parámetros de referencia.

Tema: Parámetros Bioquímicos

Resumen

Subtema (s):

Proteína visceral

Creatinina

Albumina

Prealbumina

Transferrina

Los valores de algunos parámetros bioquímicos se utilizan como marcadores del estado nutricional. Así, los contenidos plasmáticos de las proteínas de transporte de síntesis hepática son útiles como indicadores indirectos de la masa proteica corporal; la creatinina sérica para determinar la masa muscular, etc. A efectos de la evaluación del estado nutricional proteico, se diferencia entre proteínas somáticas (corporal/ muscular) y proteínas viscerales. Actualmente se considera que los parámetros bioquímicos son indicadores de la severidad de la enfermedad y probablemente indicadores pronósticos, que parámetros diagnósticos del estado nutricional: a) suero/plasma, su concentración refleja la ingestión dietética reciente; b) el contenido de un nutriente refleja un estado crónico del mismo (eritrocitos); c) los leucocitos se utilizan para monitorear cambios cortos del estado del nutriente.

Estrategias

- 5" Pase de lista por parte del docente.
 5" Presentación del objetivo de la sesión por parte del docente.
 10" Preguntas de conocimientos previos por parte del docente.
 25" Exposición a través de rotafolios por parte del docente.
 20" Realizar la actividad 12 por parte de los alumnos.
 20" Plenaria actividad 12 por parte del docente.
 15" Revisión de la actividad 12 por parte del docente.
 20" Integración y cierre por parte del docente.

Evaluación a través de la Actividad 12 por parte del docente.

Material didáctico

Rotafolios 1,2, 3, Caso clínico Anexo #10

Referencias

Suverza, A. (2010). El ABCD de la evaluación del estado de nutrición. México, D.F., McGraw-Hill Interamericana Editores S.A. de C.V.

**INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA SALUD FLORENCE NIGHTINGALE
AUXILIAR DE ENFERMERÍA**

Asignatura: Nutrición

Nivel: Primer semestre Auxiliar de enfermería

Mtro.: LN. Marco Polo Estrada Bustamante

Tiempo: 120 min

Pan de sesión 12

Actividad 12

Tipo	Colaborativo en parejas
Materiales	Anexo # 10
Producto	Caso clínico
Propósito	Aplicación
Instrucciones generales	Realizar la interpretación de los valores bioquímicos en un caso clínico En parejas resolver el caso clínico anexo #9 identificando los valores bioquímicos alterados con apoyo en los valores de referencia expuestos en la clase
Recomendaciones	Apoyarse en la información proporcionado por el docente Letra clara Sin faltas de ortografía Limpio Ordenado Información de fuentes confiables
Fecha de entrega	
Valor	5 pts
Forma de entrega	Letra clara Sin faltas de ortografía A mano

**INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA SALUD FLORENCE NIGHTINGALE
AUXILIAR DE ENFERMERÍA**

Asignatura: Nutrición

Nivel: Primer semestre Auxiliar de enfermería

Mtro.: LN. Marco Polo Estrada Bustamante

Tiempo: 120 min

Plan de sesión 13

Unidad 3: Evaluación del estado nutricional

Competencia (s) de la unidad:

- Evaluará el estado de nutrición a través de los cuatro elementos esenciales de la evaluación nutricia de manera efectiva en un ambiente agradable y de respeto.

Objetivo de aprendizaje: Explicará los elementos que componen la historia clínica.

Tema: Historia Clínica

Resumen

Subtema (s):

Historia socioeconómica

Antecedentes patológicos

Antecedentes no patológicos

Indicadores clínicos

La evaluación clínica del paciente permitirá conocer de forma detallada su historia médica, realizar una exanimación física y el interpretar los signos y síntomas asociados con problemas de mala nutrición. Para ello se deben incluir aspectos de salud-enfermedad presentes y pasados, medicamentos, así como información de la vida cotidiana del paciente. La valoración nutricional por signos físicos se basa en la exploración u observación de cambios clínicos relacionados con ingesta dietética inadecuada, escasa o excesiva, mantenida en el tiempo y que pueden detectarse en tejidos epiteliales superficiales, especialmente en piel, pelo y uñas; en la boca, en la mucosa, lengua y dientes o en órganos y sistemas fácilmente asequibles a la exploración física, todos son el reflejo de varias deficiencias nutricionales.

Estrategias	
5" Pase de lista por parte del docente. 5" Presentación del objetivo de la sesión por parte del docente. 10" Preguntas de conocimientos previos por parte del docente. 45" Realizar actividad 13 por parte de los alumnos. 20" Plenaria ADA 13 por parte del docente. 15" Revisión de la ADA 13 por parte del docente. 20" Integración y cierre por parte del docente. Evaluación a través de la Actividad 13 por parte del docente.	
Material didáctico	Computadora , Proyector , Anexo #10
Referencias	Suverza, A. (2010). El ABCD de la evaluación del estado de nutrición. México, D.F., McGraw-Hill Interamericana Editores S.A. de C.V.

**INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA SALUD FLORENCE NIGHTINGALE
AUXILIAR DE ENFERMERÍA**

Asignatura: Nutrición

Nivel: Primer semestre Auxiliar de enfermería

Mtro.: LN. Marco Polo Estrada Bustamante

Tiempo: 120 min

Plan de sesión 13

Actividad 13

Tipo	Colaborativo
Materiales	Computadora. Herramienta de la web 2.0 Powtoon , proyector , Anexo #10 Suverza, A. (2010). El ABCD de la evaluación del estado de nutrición. México, D.F., McGraw-Hill Interamericana Editores S.A. de C.V.
Producto	Presentación en Powtoon
Propósito	Comprensión
Instrucciones generales	Exponer los elementos que componen la historia clínica En equipos elaborar una presentación utilizando la herramienta Powtoon sobre los elementos que componen la historia clínica y su importancia en la valoración del estado de nutrición.
Recomendaciones	Video sea claro Usar términos adecuados Sin faltas de ortografía Ordenado Utilizar la información facilitada por el docente
Fecha de entrega	
Valor	5 pts
Forma de entrega	Presentación Powtoon

**INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA SALUD FLORENCE NIGHTINGALE
AUXILIAR DE ENFERMERÍA**

Asignatura: Nutrición

Nivel: Primer semestre Auxiliar de enfermería

Mtro.: LN. Marco Polo Estrada Bustamante

Tiempo: 120 min

Plan de sesión 14

Unidad 3: Evaluación del estado nutricional

Competencia (s) de la unidad:

- Evalúa el estado de nutrición a través de los cuatro elementos esenciales de la evaluación nutricia de manera efectiva en un ambiente agradable y de respeto.

Objetivo de aprendizaje: Evaluará los hábitos dietéticos de manera cuantitativa y cualitativa

Tema: Evaluación Dietética

Resumen

Subtema (s):

Recordatorio de 24 horas

Conteo de alimentos por pesada

Frecuencia de consumo de alimentos

La alta prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles, como enfermedad cardiovascular, algunos tipos de cáncer, diabetes, obesidad y osteoporosis, no sólo en los países en desarrollo sino también en los países en vías de desarrollo, pone de manifiesto la necesidad de mejorar los métodos de evaluación de ingesta dietética de los alimentos con el propósito de identificar el rol de la dieta en la etiología y prevención de estas enfermedades. Los métodos de evaluación dietética constituyen una herramienta fundamental en la determinación de la ingesta de alimentos de grupos poblacionales. Dado que cada método tiene sus ventajas y limitaciones, la presente revisión pretende analizar y discutir los aspectos más importantes en relación a estos métodos.

Estrategias

5" Pase de lista por parte del docente.
 5" Presentación del objetivo de la sesión por parte del docente.
 15" Preguntas de conocimientos previos por parte del docente.
 Exposición a través de Cartel 1 por parte del docente.
 30" Realizar la actividad 14 por parte de los alumnos.
 20" Plenaria actividad 14 por parte del docente.
 25" Revisión de la actividad 14 por parte del docente.
 20" Integración y cierre por parte del docente.
 Evaluación a través de la actividad 14 por parte del docente.

Material didáctico	Computadora, cartel #1
--------------------	------------------------

Referencias	Suverza, A. (2010). El ABCD de la evaluación del estado de nutrición. México, D.F., McGraw-Hill Interamericana Editores S.A. de C.V.
-------------	--

Tarea	tarea#10
-------	----------

**INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA SALUD FLORENCE NIGHTINGALE
AUXILIAR DE ENFERMERÍA**

Asignatura: Nutrición

Nivel: Primer semestre Auxiliar de enfermería

Mtro.: LN. Marco Polo Estrada Bustamante

Tiempo: 120 min

Plan de sesión 14

Actividad 14

Tipo	Individual
Materiales	Computadora.
Producto	Encuesta
Propósito	Aplicación
Instrucciones generales	<p>Aplicar los 3 métodos de evaluación dietética a un compañero del salón, si algún método no fuera posible aplicarlo justificar la razón.</p> <p>Recordatorio de 24 hrs</p> <p>Conteo de alimentos por pesada.</p> <p>Se realizan pesando todos los alimentos que una persona consume y luego pesando los restos que dejaron. Este registro se puede realizar por un día o por un número mayor de días, en el hogar o en una institución. Permite el registro por pesada por lo que las cantidades de alimentos son exactas y el registro de varios días permite evaluar la ingesta habitual de la persona.</p> <p>Frecuencia de consumo de alimentos</p>
Recomendaciones	<p>Letra clara</p> <p>Sin faltas de ortografía</p> <p>Limpio</p> <p>Ordenado</p> <p>Información de fuentes confiables</p>
Fecha de entrega	
Valor	5 pts
Forma de entrega	<p>Documento de Word</p> <p>Formato Arial 12</p>

**INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA SALUD FLORENCE NIGHTINGALE
AUXILIAR DE ENFERMERÍA**

Asignatura: Nutrición

Nivel: Primer semestre Auxiliar de enfermería

Mtro.: LN. Marco Polo Estrada Bustamante

Tiempo: 120 min

Plan de sesión 14

Tarea 10

Tipo	Individual / extra clase
Materiales	Hoja de registro
Producto	Formato Word
Propósito	Aplicación
Instrucciones generales	<p>Realizar la evaluación dietética a 3 personas utilizando los 3 diferentes métodos de evaluación:</p> <p>Recordatorio de 24 hrs</p> <p>Hombre entre 40- 60 años, sedentaria, con diagnóstico de Hipertensión arterial, Diabetes, o Dislipdemia.</p> <p>Conteo de alimentos por pesada.</p> <p>Mujer entre 26 – 40 años , con empleo , realiza actividad física moderada , con sobre peso , sin enfermedad diagnosticada</p> <p>Frecuencia de consumo de alimentos</p> <p>Adolecente de entre 11- 17 años de edad, estudiante que practique algún deporte, con peso normal, saludable.</p>
Recomendaciones	Letra clara Sin faltas de ortografía Limpio Ordenado
Fecha de entrega	
Valor	5 pts
Forma de entrega	Documento de Word Formato Arial 12 Impreso

**INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA SALUD FLORENCE NIGHTINGALE
AUXILIAR DE ENFERMERÍA**

Asignatura: Nutrición

Nivel: Primer semestre Auxiliar de enfermería

Mtro.: LN. Marco Polo Estrada Bustamante

Tiempo: 120 min

Plan de sesión 15

Unidad 4: Nutrición en el ciclo de la vida

Competencia (s) de la unidad: Aplica las características de una alimentación correcta en las diferentes etapas del ciclo de la vida

Objetivo de aprendizaje: Diseñará menús saludables para mujeres en etapa de embarazo.

Tema: Nutrición en el Embarazo

Resumen

Subtema (s):

Nutrición en el embarazo

Ganancia de peso en el embarazo

Elaboración de menús

Durante la gestación se producen una serie de cambios fisiológicos que obligan a prestar mayor atención a la nutrición en el embarazo. La alimentación es un factor de vital importancia para la correcta formación y crecimiento del bebé y para evitar posibles complicaciones. Existen recomendaciones sobre requerimientos nutricionales para cubrir las necesidades del feto, el organismo materno y el coste de la síntesis de leche en esta etapa. El organismo materno puede adaptarse a estas circunstancias modificando la capacidad de utilización de los nutrientes.

Estrategias

5" Pase de lista por parte del docente
5" Presentación del objetivo de la sesión por parte del docente
7" Preguntas de conocimientos previos por parte del docente
8" Revisión de la tarea 10 por parte del docente.
Exposición a través de la PPT7 por parte del docente.
20" Realizar la actividad 15 por parte de los alumnos.
20" Plenaria actividad 15 por parte del docente
10" Revisión de la actividad 15 por parte del docente
20" Integración y cierre por parte del docente
Evaluación a través de la actividad 15 por parte del docente

Material didáctico

Computadora , PPT 7

Referencias

Casanueva E., Kaufer M., Pérez A. y Arroyo P., (2008). Nutriología Médica. Fundación Mexicana para la Salud. 3ª edición. México, Editorial Médica Panamericana.

Tarea

Tarea #11

**INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA SALUD FLORENCE NIGHTINGALE
AUXILIAR DE ENFERMERÍA**

Asignatura: Nutrición

Nivel: Primer semestre Auxiliar de enfermería

Mtro.: LN. Marco Polo Estrada Bustamante

Tiempo: 120 min

Plan de sesión 15

Actividad 15

Tipo	Colaborativa
Materiales	Computadora, herramienta
Producto	Menús
Propósito	Aplicación
Instrucciones generales	<p>Diseñar 2 menús saludables para mujeres embarazadas con las siguientes características:</p> <p>1. Mujer embarazada con 16 semanas de gestación, inicia su embarazo con sobrepeso, frecuentemente presenta náuseas y vómitos, su requerimiento energético es de 2000 kcal</p> <p>2. Mujer embarazada con 36 semanas de gestación, inicia su embarazo con peso ideal, y durante su embarazo ha tenido una ganancia de peso saludable, refiere tener episodios de estreñimiento frecuentemente, su requerimiento energético es de 2500kcal</p>
Recomendaciones	<p>Letra clara de tamaño legible Sin faltas de ortografía Limpio Ordenado Información de fuentes confiables</p>
Fecha de entrega	
Valor	5 pts
Forma de entrega	

**INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA SALUD FLORENCE NIGHTINGALE
AUXILIAR DE ENFERMERÍA**

Asignatura: Nutrición

Nivel: Primer semestre Auxiliar de enfermería

Mtro.: LN. Marco Polo Estrada Bustamante

Tiempo: 120 min

Plan de sesión 15

Tarea 11

Tipo	Individual / extra clase
Materiales	Computadora, bibliografía
Producto	Recetario
Propósito	Aplicación
Instrucciones generales	<p>Diseñar un recetario de platillo que aportan 300 kcal para que la madre pueda utilizarlos a partir de su 4 mes de embarazo, incluir platillos para disminuir el estreñimiento y las náuseas. el recetario deberá cumplir con las siguientes características:</p> <ul style="list-style-type: none">• Los platillos deberán cumplir con las leyes de la alimentación: adecuada, completa, variada, suficiente , inocua• Incluir porciones e instrucciones de preparación de platillos• Imágenes de el proceso de preparación• Imágenes del platillo terminado
Recomendaciones	Letra e imágenes claras Utilizar platillos de la región Sin faltas de ortografía Limpio Ordenado
Fecha de entrega	
Valor	5 pts
Forma de entrega	Hojas impresas a color Formato libre

**INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA SALUD FLORENCE NIGHTINGALE
AUXILIAR DE ENFERMERÍA**

Asignatura: Nutrición

Nivel: Primer semestre Auxiliar de enfermería

Mtro.: LN. Marco Polo Estrada Bustamante

Tiempo: 120 min

Plan de sesión 16

Unidad 4: Nutrición en el ciclo de la vida

Competencia (s) de la unidad: Aplica las características de una alimentación correcta en las diferentes etapas del ciclo de la vida.

Objetivo de aprendizaje: Argumentará los beneficios de una adecuada practica de lactancia materna.

Tema: Primer año de vida

Resumen

Subtema (s):

Lactancia
Mitos en lactancia
Higiene en lactancia materna

La lactancia materna es la forma ideal de aportar a los niños pequeños los nutrientes que necesitan para un crecimiento y desarrollo saludables. Prácticamente todas las mujeres pueden amamantar, siempre que dispongan de buena información y del apoyo de su familia y del sistema de atención de salud. La OMS recomienda la lactancia materna exclusiva durante seis meses, la introducción de alimentos apropiados para la edad y seguros a partir de entonces, y el mantenimiento de la lactancia materna hasta los 2 años o más. Sabemos que la leche materna es el alimento ideal para nuestros recién nacidos y lactantes sin embargo existe una falta de conocimiento preocupante para la resolución de los problemas, que con frecuencia parecen, se necesita recibir los conocimientos suficientes que permitan, primero porque es importante el apoyo a la lactancia materna y segundo como manejar los problemas que con mayor frecuencia dificultan tener una lactancia materna satisfactoria.

Estrategias

5" Pase de lista por parte del docente.
5" Presentación del objetivo de la sesión por parte del docente.
10" Preguntas de conocimientos previos por parte del docente.
10" Revisión de la tarea 11 por parte del docente.
25" Presentación de video 1 "Lactancia Materna, mucho más que leche" por parte del docente.
20" Realizar la actividad 16 por parte de los alumnos
15" Plenaria actividad 16 por parte del docente.
15" Revisión de la actividad 16 por parte del docente.
15" Integración y cierre por parte del docente.
Evaluación a través de la Actividad 16 por parte del docente.

Material didáctico

Hojas impresas, Anexo # 11,

Referencias

Manual del curso avanzado de apoyo a la lactancia materna.

Tarea

Tarea # 12

**INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA SALUD FLORENCE NIGHTINGALE
AUXILIAR DE ENFERMERÍA**

Asignatura: Nutrición

Nivel: Primer semestre Auxiliar de enfermería

Mtro.: LN. Marco Polo Estrada Bustamante

Tiempo: 120 min

Plan de sesión 16

Actividad 16

Tipo	Colaborativa
Materiales	Anexo #11
Producto	Debate
Propósito	Análisis
Instrucciones generales	Realizar un debate sobre los beneficios de la lactancia materna a través de un intercambio informal de ideas, opiniones e información. En el salón se organizarán en 2 equipos: uno a favor de la lactancia materna exclusiva y otro en contra, será conducido por otro alumno que hace de guía e interrogador (el director). Se asemeja al desarrollo de una clase, en la cual hace participar activamente a los alumnos mediante preguntas y sugerencias motivantes. Utilizar la guía de aplicación (Anexo # 11)
Recomendaciones	Escuchar con atención la opinión del compañero Establecer un ambiente de cordialidad y respeto Participar en las preguntas que le parezcan más interesantes.
Fecha de entrega	
Valor	5 pts
Forma de entrega	

**INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA SALUD FLORENCE NIGHTINGALE
AUXILIAR DE ENFERMERÍA**

Asignatura: Nutrición

Nivel: Primer semestre Auxiliar de enfermería

Mtro.: LN. Marco Polo Estrada Bustamante

Tiempo: 120 min

**Pla de sesión 16
Tarea 12**

Tipo	Individual / extra clase
Materiales	Grabadora de voz.
Producto	Anuncio radiofónico
Propósito	Aplicación
Instrucciones generales	Elaborar un anuncio radiofónico que exprese los beneficios de la lactancia materna duración entre 30 seg - 1min Utilizar una grabadora de voz o un celular Deberá tener música de fondo El anuncio será enfocado para mujeres embarazadas o personas en edad reproductiva
Recomendaciones	Voz clara Música agradable de fondo Articular bien las palabras Que sea motivador
Fecha de entrega	
Valor	5 pts
Forma de entrega	En un usb

**INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA SALUD FLORENCE NIGHTINGALE
AUXILIAR DE ENFERMERÍA**

Asignatura: Nutrición

Nivel: Primer semestre Auxiliar de enfermería

Mtro.: LN. Marco Polo Estrada Bustamante

Tiempo: 120 min

Plan de sesión 17

Unidad 4: Nutrición en el ciclo de la vida

Competencia (s) de la unidad: Aplica las características de una alimentación correcta en las diferentes etapas del ciclo de la vida.

Objetivo de aprendizaje: Explicará el proceso correcto de destete y ablactación.

Resumen

Tema: Alimentación en el Primer año
de vida

Subtema (s):

Destete

Ablactación

Desde su nacimiento el bebé pide de comer espontáneamente hasta 10 veces al día; después de los dos meses de edad el número de ocasiones que se le da pecho al bebé puede reducirse a una cada 4 horas, es decir, 6 veces al día. Cuando el bebé cumple 4 meses, la leche ya no será suficiente para cubrir sus necesidades alimenticias; entonces será necesario darle nuevos alimentos e irle quitando el pecho poco a poco. A este momento se le conoce como destete y es el primer paso en la formación de hábitos alimentarios del bebé. Destete y ablactación son palabras que se refieren a dos procesos relacionados estrechamente. Destetar significa suspender la lactancia y ablactación es la introducción de alimentos distintos a la leche. El proceso de introducción de alimentos distintos a la leche (ablactación) no necesariamente implica el destete, ya que estos procesos deben ir dándose poco a poco.

Estrategias	
5º Pase de lista por parte del docente. 5º Presentación del objetivo de la sesión por parte del docente. 10º Preguntas de conocimientos previos por parte del docente. 10º Revisión de la tarea 11 por parte del docente. 20º Exposición a través PPT8 por parte del docente. 20º realizar actividad 17 por parte de los alumnos. 20º Plenaria actividad 17 por parte del docente. 10º Revisión de la actividad 17 por parte del docente. 20º Integración y cierre por parte del docente. Evaluación a través de la actividad 17 por parte del docente.	
Material didáctico	PPT8, pizarrón
Referencias	Casanueva E., Kaufer M., Pérez A. y Arroyo P., (2008). Nutriología Médica. Fundación Mexicana para la Salud. 3ª edición. México, Editorial Médica Panamericana.
Tarea	Tarea 13

**INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA SALUD FLORENCE NIGHTINGALE
AUXILIAR DE ENFERMERÍA**

Asignatura: Nutrición

Nivel: Primer semestre Auxiliar de enfermería

Mtro.: LN. Marco Polo Estrada Bustamante

Tiempo: 120 min

Plan de sesión 17

Actividad 16

Tipo	Colaborativa
Materiales	Computadora
Producto	Infograma
Propósito	Explicar el proceso de destete
Instrucciones generales	Elaborar un infograma que explique el proceso de destete ablactación Deberá cumplir con las siguientes características: Duración. 1 – 2 minutos Letra clara y de buen tamaño Imágenes Incluir el manual de uso
Recomendaciones	Incluir la información más importante El Infograma debe expresar de manera clara lo que quiere comunicar Utilizar música de fondo agradable
Fecha de entrega	
Valor	5 pts
Forma de entrega	

**INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA SALUD FLORENCE NIGHTINGALE
AUXILIAR DE ENFERMERÍA**

Asignatura: Nutrición

Nivel: Primer semestre Auxiliar de enfermería

Mtro.: LN. Marco Polo Estrada Bustamante

Tiempo: 120 min

Plan de sesión 17

Tarea 13

Tipo	Colaborativa / extra clase
Materiales	Cartulina, bibliografía
Producto	Cartel
Propósito	Comprensión
Instrucciones generales	Diseñar un cartel sobre el proceso de destete y ablactación, deberá incluir: 4 imágenes como mínimo Tamaño cartulina Letra de tamaño que permita ser leído fácil mente.
Recomendaciones	Letra clara y de buen tamaño Sin faltas de ortografía Imágenes claras
Fecha de entrega	
Valor	5 pts
Forma de entrega	

**INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA SALUD FLORENCE NIGHTINGALE
AUXILIAR DE ENFERMERÍA**

Asignatura: Nutrición

Nivel: Primer semestre Auxiliar de enfermería

Mtro.: LN. Marco Polo Estrada Bustamante

Tiempo: 120 min

Plan de sesión 18

Unidad 4: Nutrición en el ciclo de la vida

Competencia (s) de la unidad: Aplica las características de una alimentación correcta en las diferentes etapas del ciclo de la vida.

Objetivo de aprendizaje: Diseñará planes de alimentación saludables para niños en etapa preescolar y escolar

Resumen

Tema: Nutrición del preescolar y escolar

Subtema (s):

IMC para evaluar el crecimiento

Recomendaciones nutricionales

Requerimientos energéticos

Menú saludable

. Los objetivos de la alimentación del niño en edad preescolar y escolar son asegurar un crecimiento y desarrollo adecuados, teniendo en cuenta su actividad física y promover hábitos alimentarios saludables para prevenir enfermedades nutricionales a corto y largo plazo. Es importante mantener una dieta equilibrada, insistir en que todos los alimentos son necesarios y evitar las chucherías y la bollería industrial. Una malnutrición, ya sea por escaso aporte o por aumento de necesidades, puede suponer un pobre crecimiento del niño.

Estrategias

5" Pase de lista por parte del docente.
5" Presentación del objetivo de la sesión por parte del docente.
10" Preguntas de conocimientos previos por parte del docente.
10" Revisión de la tarea 11 por parte del docente.
20" Exposición a través PPT 9 por parte del docente.
20" Realizar la actividad 18 por parte de los alumnos
15" Plenaria actividad 18 por parte del docente.
15" Revisión de la actividad 18 por parte del docente
20" Integración y cierre por parte del docente
Evaluación a través de la Actividad 18 por parte del docente.

Material didáctico

PPT, Pizarrón

Referencias

Casanueva E., Kaufer M., Pérez A. y Arroyo P., (2008). Nutriología Médica. Fundación Mexicana para la Salud. 3ª edición. México, Editorial Médica Panamericana.

**INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA SALUD FLORENCE NIGHTINGALE
AUXILIAR DE ENFERMERÍA**

Asignatura: Nutrición

Nivel: Primer semestre Auxiliar de enfermería

Mtro.: LN. Marco Polo Estrada Bustamante

Tiempo: 120 min

Plan de sesión 18

Actividad 16

Tipo	Colaborativa
Materiales	Porciones de alimentos
Producto	Plan de alimentación
Propósito	Aplicación
Instrucciones generales	<p>Elaborar planes de alimentación saludable para los siguientes casos:</p> <p>1. María de 3 años de edad con diagnostico de obesidad , su madre refiere que no tiene buen apetito ya que se niega a comer en los horarios que la familia come, no consume frutas y verduras, pero consume diario 3 bolsas de sabritas y 4 jugos azucarados.</p> <p>2. Rubén de 7 años con diagnostico de desnutrición acude a la consulta su madre refiere que es muy melindroso y no come carne solo quiere comer alimentos líquidos o de consistencia suave.</p>
Recomendaciones	Letra clara y de buen tamaño Sin faltas de ortografía Especificar en cada platillo el tamaño de porción
Fecha de entrega	
Valor	5 pts
Forma de entrega	Impreso

**INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA SALUD FLORENCE NIGHTINGALE
AUXILIAR DE ENFERMERÍA**

Asignatura: Nutrición

Nivel: Primer semestre Auxiliar de enfermería

Mtro.: LN. Marco Polo Estrada Bustamante

Tiempo: 120 min

Plan de sesión 19

Unidad 4: Nutrición en el ciclo de la vida

Competencia (s) de la unidad: Aplica las características de una alimentación correcta en las diferentes etapas del ciclo de la vida.

Objetivo de aprendizaje: Diseñará planes de alimentación saludables para el adolescente.

Resumen

Tema: Nutrición del Adolescente

Subtema (s):

Evaluar el crecimiento

Recomendaciones nutricionales

Requerimientos energéticos

Menú saludable

. La adolescencia es una etapa difícil de la vida, por cuanto supone la transición entre dejar de ser niño y empezar a ser adulto. La nutrición adecuada en este periodo trae también dificultades por la personalidad más independiente y por sus patrones de alimentación social, prescindiendo en ocasiones de comidas que se sustituyen por “picoteos” y comidas rápidas consumidas fuera del hogar. Merece especial mención también la preocupación que tienen las y los adolescentes por su imagen corporal y que condiciona a llevar a cabo dietas restrictivas para acercarse a un ideal de belleza, que pueden dar lugar a serios trastornos de la conducta alimentaria; por eso es muy importante que la familia sepa transmitir a los hijos respeto y amor por su cuerpo, al mismo tiempo que hábitos alimentarios y de vida adecuados.

Estrategias

5°Pase de lista por parte del docente 5°Presentación del objetivo de la sesión por parte del docente. 10°Preguntas de conocimientos previos por parte del docente. 25°Exposición a través PPT 10 por parte del docente. 25° Realizar la actividad 19 por parte de los alumnos. 20°Plenaria actividad 19 por parte del docente. 10°Revisión de la actividad 19 por parte del docente. 20°Integración y cierre por parte del docente. Evaluación a través de la Actividad 19 por parte del docente.	
Material didáctico	PPT 10, pizarrón
Referencias	Casanueva E., Kaufer M., Pérez A. y Arroyo P., (2008). Nutriología Médica. Fundación Mexicana para la Salud. 3ª edición. México, Editorial Médica Panamericana.
Tarea	Realizar tarea #14 por parte de los alumnos

**INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA SALUD FLORENCE NIGHTINGALE
AUXILIAR DE ENFERMERÍA**

Asignatura: Nutrición

Nivel: Primer semestre Auxiliar de enfermería

Mtro.: LN. Marco Polo Estrada Bustamante

Tiempo: 120 min

Plan de sesión 19

Actividad 18

Tipo	Colaborativa
Materiales	Anexo 12
Producto	Plan de alimentación
Propósito	Aplicación
Instrucciones generales	Después de haber revisado el caso clínico, diseñar un plan de alimentación para el paciente del caso clínico de acuerdo a sus características para mejorar el diagnóstico y la salud del paciente.
Recomendaciones	Letra clara y de buen tamaño Sin faltas de ortografía Especificar en cada platillo el tamaño de porción
Fecha de entrega	
Valor	5 pts
Forma de entrega	Impreso

**INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA SALUD FLORENCE NIGHTINGALE
AUXILIAR DE ENFERMERÍA**

Asignatura: Nutrición

Nivel: Primer semestre Auxiliar de enfermería

Mtro.: LN. Marco Polo Estrada Bustamante

Tiempo: 120 min

Plan de sesión 19

Tarea 14

Tipo	Colaborativa / extra clase
Materiales	Computadora , bibliografía
Producto	Manual de lunches
Propósito	Aplicación
Instrucciones generales	<p>Elaborar un manual con imágenes e instrucciones de preparación con 15 ejemplos de lunches saludables para adolescentes sin ninguna patología.</p> <ul style="list-style-type: none">• Los lunches deberán cumplir con las leyes de la alimentación: adecuada, completa, variada, suficiente , inocua• Incluir porciones e instrucciones de preparación.• Imágenes de el proceso de preparación Imágenes del platillo terminado• Deberán ser prácticos para que los adolescentes puedan prepararlos.
Recomendaciones	Letra clara y de buen tamaño Sin faltas de ortografía Imágenes claras
Fecha de entrega	
Valor	5 pts
Forma de entrega	Impreso A color Engargolado

**INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA SALUD FLORENCE NIGHTINGALE
AUXILIAR DE ENFERMERÍA**

Asignatura: Nutrición

Nivel: Primer semestre Auxiliar de enfermería

Mtro.: LN. Marco Polo Estrada Bustamante

Tiempo: 120 min

Plan de sesión 20

Unidad 4: Nutrición en el ciclo de la vida

Competencia (s) de la unidad: Aplica las características de una alimentación correcta en las diferentes etapas del ciclo de la vida.

Objetivo de aprendizaje: Diseñará estrategias para mejorar los hábitos de alimentación del adulto y prevenir enfermedades.

Resumen

Tema: Nutrición del Adulto

Subtema (s):

Requerimientos nutrimentales

Alimentación actual

Estilo de vida

Todos los días nos bombardean con mensajes sobre nutrición y salud, y un montón de preocupaciones sobre el estilo de vida y la dieta que parecen interminables. Comer sano y llevar un estilo de vida saludable no sólo es importante para nuestro aspecto, sino también para sentirnos bien y poder disfrutar de la vida. Es importante tomar las decisiones adecuadas con respecto a nuestro estilo de vida, seguir hábitos alimentarios saludables y hacer ejercicio habitualmente, para poder aprovechar al máximo lo que la vida nos puede ofrecer. Además, optar por decisiones inteligentes en cuanto a la alimentación durante los primeros años de vida y a lo largo de la edad adulta, también puede ayudarnos a reducir el riesgo de ciertas afecciones como la obesidad, las enfermedades cardíacas, la hipertensión, la diabetes, algunos tipos de cáncer y la osteoporosis.

Estrategias	
5" Pase de lista por parte del docente. 5" Presentación del objetivo de la sesión por parte del docente. 10" Preguntas de conocimientos previos por parte del docente. 25" Presentación del video por parte del docente. 25" Realizar actividad 20 por parte de los alumnos. 20" Plenaria ADA 20 por parte del docente. 10" Revisión de la ADA 20 por parte del docente. 20" Integración y cierre por parte del docente. Evaluación a través de la Actividad 20 por parte del docente.	
Material didáctico	Video 3
Referencias	Casanueva E., Kaufer M., Pérez A. y Arroyo P., (2008). Nutriología Médica. Fundación Mexicana para la Salud. 3ª edición. México, Editorial Médica Panamericana.
Tarea	Realizar tarea 15 por parte de los alumnos

**INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA SALUD FLORENCE NIGHTINGALE
AUXILIAR DE ENFERMERÍA**

Asignatura: Nutrición

Nivel: Primer semestre Auxiliar de enfermería

Mtro.: LN. Marco Polo Estrada Bustamante

Tiempo: 120 min

Plan de sesión 20

Actividad 20

Tipo	Individual/ en clase
Materiales	Video 3
Producto	Ensayo
Propósito	Compresión
Instrucciones generales	<p>Después de haber visto el video 2 elaborar un ensayo sobre la alimentación actual y como afecta la salud de las personas.</p> <p>En el ensayo se deberá tocar los siguientes temas :</p> <ul style="list-style-type: none">• Alimentación actual.• Alimentos industrializados.• Efectos en la salud.• Consumo de grasa.• Consumo de carbohidratos.• Sedentarismo.
Recomendaciones	Letra clara y de buen tamaño Sin faltas de ortografía
Fecha de entrega	
Valor	5 pts
Forma de entrega	Impreso En blanco y negro Tipo de letra Arial 12

**INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA SALUD FLORENCE NIGHTINGALE
AUXILIAR DE ENFERMERÍA**

Asignatura: Nutrición

Nivel: Primer semestre Auxiliar de enfermería

Mtro.: LN. Marco Polo Estrada Bustamante

Tiempo: 120 min

Plan de sesión 20

Tarea 15

Tipo	Colaborativa / extra clase
Materiales	Computadora
Producto	Programa
Propósito	Aplicación
Instrucciones generales	Diseñar un programa de implementación de largo tiempo (2 a 6 meses) para cambiar hábitos de alimentación en los adultos. Deberá incluir : Cronograma Actividades Menús Resultados esperados
Recomendaciones	Establecer objetivos alcanzables Que implemente tanto actividades como alimentos de bajo costo Letra clara Sin faltas de ortografía Presentar ejemplos
Fecha de entrega	
Valor	5 pts
Forma de entrega	Impreso A color Engargolado

**INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA SALUD FLORENCE NIGHTINGALE
AUXILIAR DE ENFERMERÍA**

Asignatura: Nutrición

Nivel: Primer semestre Auxiliar de enfermería

Mtro.: LN. Marco Polo Estrada Bustamante

Tiempo: 120 min

Plan de sesión 20

Unidad 4: Nutrición en el ciclo de la vida

Competencia (s) de la unidad: Identifica las características de una alimentación correcta en las diferentes etapas del ciclo de la vida.

Objetivo de aprendizaje: Elaborará planes de alimentación saludables para el adulto y el adulto mayor.

Tema: Nutrición en el adulto y el adulto mayor

Resumen

Subtema (s):

Morbilidad y mortalidad asociadas a la nutrición

Evaluación del estado de nutrición

Nutrición y envejecimiento normal

Una buena alimentación es fundamental en cada una de las etapas de nuestra vida desde la infancia hasta la vejez. Los aspectos básicos de una dieta son los mismos a lo largo de nuestra vida, pero las necesidades nutricionales individuales cambian a medida que vamos envejeciendo. Además, la correcta absorción de los alimentos puede verse afectada por alguna enfermedad. Tanto los adultos como los adultos mayores necesitan los mismos nutrientes (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales) que los jóvenes, pero en cantidades diferentes. Algunos pueden ser más necesarios que otros. Además, para los adultos mayores la fibra es esencial para mejorar la digestión y evitar el estreñimiento.

Estrategias	
5" Pase de lista 5" Presentación del objetivo de la sesión por parte del docente 10" Preguntas de conocimientos previos por parte del docente. Revisión de la tarea 14 por parte del docente. 15" Presentación del video# 3 "Alimentación en los mayores" por parte de docente. 30" Realizar actividad 20 por parte de los alumnos 20" Plenaria actividad 20 por parte del docente. 15" Revisión de actividad 20 por parte del docente. 20" Integración y cierre por parte del docente. Evaluación a través de la Actividad 20 por parte del docente.	
Material didáctico	Video #3
Referencias	Casanueva E., Kaufer M., Pérez A. y Arroyo P., (2008). Nutriología Médica. Fundación Mexicana para la Salud. 3ª edición. México, Editorial Médica Panamericana.
Tarea	Realizar tarea 15 por parte de los alumnos.

**INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA SALUD FLORENCE NIGHTINGALE
AUXILIAR DE ENFERMERÍA**

Asignatura: Nutrición

Nivel: Primer semestre Auxiliar de enfermería

Mtro.: LN. Marco Polo Estrada Bustamante

Tiempo: 120 min

Plan de sesión 20

Actividad 20

Tipo	Individual/ en clase
Materiales	Herramienta de la web 2.0 Prezi
Producto	Presentación
Propósito	Comprensión
Instrucciones generales	Elaborar una presentación y exponer en clase como elaborar un plan de alimentación para personas adultas sanas tomando en cuenta los cambios de acuerdo a la edad.
Recomendaciones	Letra clara y de buen tamaño Sin faltas de ortografía Imágenes claras
Fecha de entrega	
Valor	Formativa
Forma de entrega	

**INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA SALUD FLORENCE NIGHTINGALE
AUXILIAR DE ENFERMERÍA**

Asignatura: Nutrición

Unidad 1: Fundamentos de Nutrición

Tema: Nutrición y salud

Sesión: 20

Mtro. Marco Polo Estrada Bustamante

Duración: 120 min

**Plan de sesión 20
Tarea 15**

Tipo	Colaborativa / extra clase
Materiales	Computadora
Producto	Plan de alimentación
Propósito	Aplicación
Instrucciones generales	<p>Elaborar 1 plan de alimentación saludable para una persona anciana que tiene dificultades para masticar sus alimentos y últimamente ha presentado problemas de memoria y se resiste comer.</p> <p>Elaborar el menú saludable de 1 día con 5 tiempos de comida tomando en cuenta sus problemas de masticación.</p> <p>Establecer estrategias alimentarias de acuerdo a su condición</p>
Recomendaciones	Letra clara Sin faltas de ortografía
Fecha de entrega	
Valor	Formativa
Forma de entrega	

**INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA SALUD FLORENCE NIGHTINGALE
AUXILIAR DE ENFERMERÍA**

Asignatura: Nutrición

Nivel: Primer semestre Auxiliar de enfermería

Mtro.: LN. Marco Polo Estrada Bustamante

Tiempo: 120 min

Plan de sesión 21

Examen 2° parcial

Evaluación Unidad 3 y 4.

Competencia (s) de la unidad: Resolverá un examen teórico practico de la unidad 3 y 4 de la materia Nutrición

Objetivo de aprendizaje:

Valorara el conocimiento adquirido de la unidad 3 y 4 de la materia nutrición.

Temas.

Unidad 3

1. Valoración del Estado Nutricional

Unidad 4

2. Nutrición en el Ciclo de la Vida

Subtema (s):

Unidad 3

- Parámetros antropométricos
- Historia clínica.
- Historia alimentaria.
- Parámetros bioquímicos.

Unidad 4

- Nutrición en el embarazo
- Nutrición en el 1er. Año de vida.
- Lactancia materna
- Destete y Ablactación
- Nutrición del preescolar y escolar
- Nutrición del adolescente
- Nutrición en el Adulto y adulto mayor

Estrategias	
5" Pase de lista por parte del docente. 5" Instrucciones generales para contestar el examen por parte del docente. 5" Entrega del examen por parte del docente. 100" Resolución del examen por parte del alumno. 5" Entrega de examen al maestro por parte del alumno.	

Material didáctico	Examen 2
--------------------	----------

**INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA SALUD FLORENCE NIGHTINGALE
AUXILIAR DE ENFERMERÍA**

Asignatura: Nutrición

Nivel: Primer semestre Auxiliar de enfermería

Mtro.: LN. Marco Polo Estrada Bustamante

Tiempo: 120 min

Plan de sesión 22

Examen Ordinario

Evaluación Unidad 1,2, 3 y 4.

Competencia (s) de la unidad: Resolverá un examen teórico practico de las unidades 1,2, 3 y 4 de la materia Nutrición

Objetivo de aprendizaje:

Valorara el conocimiento adquirido de la unidad 1,2, 3 y 4 de la materia nutrición.

Temas.

Unidad 1

1. Nutrición en la salud
2. Importancia de la nutrición en la salud.
3. Necesidades nutritivas del cuerpo humano

Unidad 2

- 1.Grupo de alimentos
- 2.Dieta correcta
- 3.Calculo energético

Subtema (s):

Unidad 1

- Conceptos de nutrición y alimentación
- Macronutrientes
- Micronutrientes
- Fibra
- Hidratación

Unidad 2

- Guías de alimentación
- Calculo de Calorías

Unidad 3

- 1.Valoración del Estado Nutricional

Unidad 4

- 1.Nutrición en el Ciclo de la Vida

Unidad 3

- Parámetros antropométricos
- Historia clínica.
- Historia alimentaria.
- Parámetros bioquímicos.

Unidad 4

- Nutrición en el embarazo
- Nutrición en el 1er. Año de vida.
- Lactancia materna
- Destete y Ablactación
- Nutrición del preescolar y escolar
- Nutrición del adolescente
- Nutrición en el Adulto y adulto mayor

Estrategias

- 5" Pase de lista por parte del docente.
- 5"Instrucciones generales para contestar el examen por parte del docente.
- 5"Entrega del examen por parte del docente.
- 100" Resolución del examen por parte del alumno.
- 5" Entrega de examen al maestro por parte del alumno.

Material didáctico

Examen 3

Referencias

1. Díaz, F. (1998). Estrategias docentes para un aprendizaje significativo. Una interpretación constructiva. 2ª edición. Mac Graw Hill.
2. Casanueva E., Kaufer M., Pérez A. y Arroyo P., (2008). Nutriología Médica. Fundación Mexicana para la Salud. 3ª edición. México, Editorial Médica Panamericana.
3. González, M. (2009). Dietética y dietoterapia. Editorial Formación Alcalá. Alcalá la real.
4. Suverza, A. (2010). El ABCD de la evaluación del estado de nutrición. México, D.F., McGraw-Hill Interamericana Editores S.A. de C.V.
5. Mahan, K., Escott-Stump, S., Raymond, J. (2012). Krause. Dietoterapia. España 13a edición, Editorial Elsevier.