



Universidad Guadalajara


Centro Universitario del Sur

**UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA  
CENTRO UNIVERSITARIO DEL SUR**

**DIVISIÓN DE BIENESTAR Y DESARROLLO REGIONAL  
SALUD Y BIENESTAR  
CARRERA DE NUTRICIÓN**



**PROGRAMA DE ESTUDIO POR COMPETENCIAS  
CÁLCULO DIETÉTICO Y PLANEACIÓN DE MENÚS**

  
Dra. Elia Herminia Valdés Miramontes  
Presidente de la Academia de Ciencias de la Nutrición

  
Mtro. Alfonso Barajas Martínez  
Jefe del Departamento de  
Salud y Bienestar

  
Mtra. María del Carmen Barragán Carmona  
Profesora de la unidad de aprendizaje



## Centro Universitario del Sur

### Programa de Estudio por Competencias Profesionales Integradas

#### 1. IDENTIFICACIÓN DEL CURSO

Centro Universitario

Centro Universitario del Sur

Departamento:

Salud y Bienestar

Academia:

Ciencias de la Nutrición

Nombre de la unidad de aprendizaje:

Cálculo dietético y planeación de menús

Clave de la materia:	Horas de teoría:	Horas de práctica:	Total de horas:	Valor en créditos:
	17	51	68	5

Tipo de curso:	Nivel en que se ubica:	Programa educativo	Prerrequisitos:
<b>CT = Curso - Taller</b>	<b>Licenciatura</b>	<b>Licenciatura en Nutrición</b>	<b>Historia y epistemología de la nutrición</b>

Área de formación:

Básico Particular Obligatoria

Perfil docente:

Profesional de la salud especializado en el área de Nutrición con grado académico básico de licenciatura, preferentemente con especialización, maestría o doctorado; con capacidad de formar recursos humanos del área con competencias para calcular y planear menús considerando las particularidades del contexto bajo estándares de calidad.

Elaborado por:

Mtra. Mayra Karina Maciel García

Evaluated and updated by:

Mtra. María del Carmen Barragán Carmona  
Dra. Elia Herminia Valdes Miramontes  
Mtro. Adán Sepúlveda Montes  
Mtra. Irene Odemariz Limones Gutiérrez  
Mtra. María del Rocío Padilla Galindo  
Mtra. Vanessa Limón Maciel

Fecha de elaboración:

Diciembre de 2014

Fecha de última actualización aprobada por la Academia

Enero del 2016

## 2. COMPETENCIA (S) DEL PERFIL DE EGRESO

- Integra los conocimientos adquiridos de esta asignatura aplicables en los diferentes escenarios de su actividad profesional, en situaciones de salud-enfermedad y considerando aspectos biológicos, históricos, sociales, culturales y psicológicos propios del individuo o poblaciones.
- Comprende y utiliza tecnologías de la información y comunicación (oral y escrita) apropiadas en todas las áreas de desempeño profesional, con ética, responsabilidad y visión humanística en el contexto profesional y social.
- Evalúa el proceso alimentario-nutricio del individuo, las familias y la sociedad, con una visión integral a través de la aplicación del método clínico, epidemiológico, sociocultural y ecológico para el análisis del proceso salud-enfermedad, considerando aspectos biológicos, socioeconómicos, culturales y psicológicos, respecto a la conducta alimentaria.

## 3. PRESENTACIÓN

La unidad de aprendizaje tiene como objetivo desarrollar en el futuro licenciado en nutrición las competencias necesarias para el desarrollo de metodologías que le permitan realizar el cálculo de dietas para individuos sanos y colectividades así como la planeación de menús, permitiendo optimizar recursos y procesos.

## 4. UNIDAD DE COMPETENCIA

Aplica los diferentes sistemas y tablas de alimentos, de acuerdo con las referencias nacionales e internacionales para el cálculo dietético, diseño y planeación de menús, aplicado a individuos y colectividades, todo ello con juicio crítico y ética profesional.

## 5. SABERES

<b>Prácticos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Utiliza los diferentes sistemas de equivalentes, tablas de alimentos y establece el costo por ración.</li><li>- Elabora y diseña menús considerando los factores de rendimiento/conversión, el presupuesto y la distribución de macronutrientes y micronutrientes.</li><li>- Determina y analiza los condicionantes sociales, históricos, culturales, ambientales, psicológicos y de salud.</li><li>- Interpreta las manifestaciones clínicas, dietéticas, antropométricas, físicas y metabólicas.</li></ul>
<b>Teóricos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Conoce e interpreta los diferentes sistemas y tablas de alimentos.</li><li>- Aplica operaciones matemáticas básicas</li><li>- Identifica el fenómeno nutricio de un individuo o población</li><li>- Conoce los determinantes y condicionantes sociales, históricas, culturales, ambientales, psicológicas y de salud.</li></ul>
<b>Formativos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Actúa con ética, humanismo, creatividad, juicio crítico, responsabilidad y respeto.</li></ul>

## **6. CONTENIDO TEÓRICO PRÁCTICO (temas y subtemas)**

### **1. Conceptos básicos**

- 1.1 Nutrición y alimentación.
- 1.2 Dieta
- 1.3 Menú
- 1.4 Kilocaloría/ Kilojoule
- 1.5 Gasto energético
- 1.6 Costos
- 1.7 Práctica: glosario de terminología básica.

### **2. Factores determinantes en diseño del menú**

- 2.1 Factores sociales, culturales y ambientales involucrados en el proceso alimentario-nutricio
  - 2.1.1 Práctica: identificación de los factores sociales, culturales y ambientales involucrados en el proceso alimentario-nutricio
- 2.2 Dieta correcta. NOM-043-SSA2-2012 Servicios básicos de salud, promoción y educación para la salud en materia alimentaria criterios para brindar orientación
  - 2.2.1 Realización de dinámica: “La dieta correcta”
  - 2.2.2 Práctica: decálogo de la NOM-043-SSA2-2012
- 2.3 Componentes y principios gastronómicos de un menú
  - 2.3.1 Práctica en biblioteca: búsqueda del menú perfecto

### **3. Pesos, medidas y factores de conversión.**

- 3.1 Peso bruto, peso neto y merma.
- 3.2 Medidas caseras y su equivalencia en peso o volumen.
- 3.3 Conversión de temperatura, volumen y peso.
- 3.4 Factor de corrección y factor de rendimiento.
- 3.5 Práctica de laboratorio para la integración de los temas de la unidad

### **4. Receta estandarizada.**

- 4.1 Receta estandarizada básica y complementaria
- 4.2 Estructura de una receta estandarizada
  - 4.2.1 Práctica: estandarización de recetas saludables
- 4.3 Ficha Técnica de Preparación de Platos
  - 4.3.1 Práctica: elaboración de fichas técnicas para la preparación de alimentos
- 4.4 Técnica mise en place
  - 4.4.1 Práctica: elaboración de un video utilizando la técnica “mise en place”

### **5. Cálculo nutrimental**

- 5.1 Tablas de alimentos
- 5.2 Cálculo nutrimental de platos
  - 5.2.1 Práctica: cálculo nutrimental de platos
- 5.3 Elaboración de los diferentes tipos de dietas
- 5.4 Interpretación de la tabla de información nutrimental
  - 5.4.1 Práctica: interpretación de tablas de información nutrimental

### **6. Costeo**

- 6.1 Elementos de los costos
- 6.2 Costeo de la receta
  - 6.2.1 Práctica de costeo de recetas

## 7. ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE POR CPI

En este taller, cada una de la sesiones a través de la interacción alumno-profesor se construirá la base teórica que proveerá al alumno de herramientas para el cálculo dietético y la planeación de menús.

## 8. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE POR CPI

8. 1. Evidencias de aprendizaje	8.2. Criterios de desempeño	8.3. Contexto de aplicación
<p>Producto integrador que incluye actividades a realizar a lo largo del ciclo escolar.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Glosario de términos básicos.</li><li>- Descripción de los factores sociales, culturales y ambientales que impactan en el proceso alimentario-nutricio.</li><li>- Decálogo "Dieta correcta, promoción y educación para la salud en materia alimentaria".</li><li>- Reporte de práctica de laboratorio "pesos, medidas y factores de conversión".</li><li>- Estandarización de recetas.</li><li>- Compilación de cálculos dietéticos y planeación de menús.</li><li>- -Costeo de recetas.</li></ul>	<p>El alumno conocerá y dominará los conceptos básicos relacionados con el proceso alimentario-nutricio así como los factores sociales, culturales y ambientales así como las normativas que influyen él.</p> <p>El alumno aprenderá a elaborar cálculos energéticos y nutricionales así como a estandarizar recetas, diseñar y costear menús y analizar tablas de información nutrimental.</p>	<p>Espacio de aprendizaje</p>

## 9. CALIFICACIÓN

Examen	30%
Tareas	20%
Producto integrador	40%
Formación integral	5%
Actitudes y participación	5%

## 10. ACREDITACIÓN

Asistir puntualmente al 80% de las clases (60% para derecho a extraordinario).

## 11. BIBLIOGRAFÍA

### BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

Muñoz, M. (2013). Tablas de uso práctico de los alimentos de mayor consumo. (3ª Ed.). México: McGrawHill.

NORMA OFICIAL MEXICANA (2012). NOM-043-SSA2-2012 Servicios básicos de salud, promoción y educación para la salud en materia alimentaria Criterios para brindar orientación.  
Pérez, A., Palacios, B., Castro, A. y Flores, I. (2014). *Sistema mexicano de alimentos* (4º Ed.). México: Fomento de Nutrición y salud A.C.  
Pérez, A. & Marván, L. (2005). *Manual de Dietas Normales y Terapéuticas, los alimentos en la salud y la enfermedad*. (5ª Ed.) México: La Prensa Médico Mexicana SA de CV.

#### **BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA**

Dahmer, S., Kahl, K. & Ducar, P. (2003). *Restaurantes, servicio básico*. Zaragoza: Acribia.  
Martínez de Flores, G. (1998). *Menús de calidad para instituciones: selección de platillos para comedores de ejecutivos*. México: Limusa.  
Taylor, E. & Taylor, J. (2001). *Fundamentos de la teoría y práctica del Catering*. México: Acribia.