



# UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

## Centro Universitario de la Costa Sur

### PROGRAMA DE ESTUDIO DE LA LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

#### *Perfil Profesiográfico*

Es un profesionista capaz de evaluar el estado nutricional de la población a nivel colectivo e individual, administrar programas de alimentación, nutrición y educación, realizar investigación en estas áreas, e integrarse a equipos multidisciplinarios para incidir significativamente en la situación alimentaria nutricia, mediante acciones de prevención, promoción y atención.

#### 1.- IDENTIFICACIÓN DEL CURSO.

Centro Universitario de la Costa Sur

#### 2.- DEPARTAMENTO.

Ciencias de la Salud y Ecología Humana

#### 3.- ACADEMIA.

Fundamentos de Nutrición

#### 4.- NOMBRE DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE / MATERIA.

Cálculo Dietético y Planeación de Menús

#### 4.1- ÁREA DE FORMACIÓN:

Básico Particular Obligatoria

CLAVE	TIPO	HRS. TEORÍA	HRS. PRÁCTI CA	HRS. TOTALES	CRED.	PRERREQUISIT O
I8836	Curso-Taller	17	51	68	5	Historia y Epistemología de la Nutriología (I8831)

#### 5.- ELABORADO POR:

Itza Carmina Salazar Quiñones, Enero 2015  
Referencia: Programa Asignatura Dietética CUCS

#### 6.- FECHA DE ÚLTIMA ACTUALIZACIÓN:

Mtra. Itza Carmina Salazar Quiñones, Junio 2024.

#### 7.- NOMBRE DEL PROFESOR:

Mtra. Itza Carmina Salazar Quiñones

#### 8.- FORMACIÓN ACADÉMICA

- Miembro activo del Colegio de Nutriólogos de Jalisco A.C., Delegación Autlán.



# UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

## Centro Universitario de la Costa Sur

### PROGRAMA DE ESTUDIO DE LA LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

- Maestría en Nutrición Humana con Orientación Materno Infantil por el Centro Universitario de Ciencias de la Salud.
- Licenciatura en Nutrición en el Centro Universitario del Sur, de la Universidad de Guadalajara.

#### 9.-EXPERIENCIA PROFESIONAL

- Docente en la Licenciatura en Nutrición del CUCSUR a partir del 2007.
- Coordinadora de Carrera de Licenciatura en Nutrición desde 2007 a Mayo 2019.
- Nutrióloga de las Guarderías durante el periodo 2005 – 2007 (Wawachay y CEDIA).

#### 10.- PERFIL DOCENTE

Profesional con experiencia en el cálculo y planeación de menús, preferentemente licenciado en nutrición con posgrado en áreas afines concluido o en proceso. En constante actualización disciplinar, capaz de formar recursos humanos en nutrición competentes para calcular y planear menús considerando todas las variables y aplicando los estándares de calidad nacionales, así como la normatividad vigente. Que tenga perfil (o aspire a tenerlo) del Programa de Mejoramiento del Profesorado (PROMEP) y pertenezca o aspire al Sistema Nacional de Investigadores (SNI).

#### 11.- PRESENTACIÓN Y FUNDAMENTACIÓN

En esta unidad de aprendizaje pretende desarrollar en el estudiante las habilidades para calcular los requerimientos nutrimentales de acuerdo con los diferentes sistemas y tablas de alimentos, elaborando dietas y menús.

Se desarrollan habilidades y destrezas de operaciones matemáticas básicas, búsqueda de información y manejo de software. Al cursar esta asignatura adquirirá conocimientos básicos para el abordaje de futuras materias tales como dietética y proceso alimentario nutricio en el ciclo de la vida.

#### 12.- UNIDAD DE COMPETENCIA

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

#### 13.- COMPETENCIA(S) DEL PERFIL DE EGRESO

##### Socioculturales:

-Ejercer la profesión con compromiso, considerando aspectos ético-formativos, aplicables en la atención de la salud, respetando la diversidad de los individuos, con apego a los derechos humanos, respondiendo con calidad a las demandas laborales, profesionales y sociales.



# UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

## Centro Universitario de la Costa Sur

### PROGRAMA DE ESTUDIO DE LA LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

-Integrar los conocimientos adquiridos aplicables en los diferentes escenarios de su actividad profesional, en situaciones de salud-enfermedad integra los conocimientos adquiridos 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.

#### Técnico-instrumentales:

-Comprender y utilizar tecnologías de la información y comunicación (oral y escrita) apropiadas en todas las áreas de su desempeño, con ética, responsabilidad y visión humanística.

#### Profesionales

Evaluar 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.

#### 14.-ATRIBUTOS O SABERES.

SABERES	CONTENIDOS
Teóricos	<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 los factores determinantes para la estructuración y planeación de un menú.</li><li>Comprende la importancia del cálculo fraccionado de menús.</li><li>Comprende el uso de los factores de conversión (pesos neto/bruto, gramos/ kilogramos, litros/millilitros/onzas, piezas/manojos) y factores de rendimiento en el diseño de menús.</li></ul>
Prácticos	<ul style="list-style-type: none"><li>Utiliza los diferentes sistemas de equivalentes, tablas de alimentos .</li><li>Elabora y diseña menús considerando el presupuesto y la distribución de macronutrientes y micronutrientes.</li><li>Determina y analiza las condicionantes sociales, históricas, culturales, ambientales, psicológicas y de salud.</li><li>Interpreta las manifestaciones clínicas, dietéticas, antropométricas, físicas y metabólicas.</li></ul>
Formativos	<ul style="list-style-type: none"><li>Actúa con creatividad, juicio crítico, responsabilidad y respeto.</li><li>Prioriza la selección de información en fuentes bibliográficas confiables</li></ul>



# UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

## Centro Universitario de la Costa Sur

### PROGRAMA DE ESTUDIO DE LA LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

#### 15.- CONTENIDO TEÓRICO - PRÁCTICO

1. Introducción.  
⇒ Conceptos y generalidades  
Plan de Atención Nutricia
2. Dieta correcta. NOM-043-SSA2-2012 Servicios básicos de salud, promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.
3. Nuevas guías alimentarias para la población mexicana 2023.  
  
⇒ Factores condicionantes para el diseño de un menú (sociales, culturales y ambientales involucrados en el proceso alimentario - nutricio).
4. Tablas de alimentos  
⇒ Sistema Mexicano de Alimentos Mexicanos.  
⇒ Tablas de composición de alimentos (valor nutritivo de los alimentos de mayor consumo).  
⇒ Pesos, medidas y factores de conversión.
5. Cálculo energético y nutrimental  
⇒ Gasto energético basal y total.  
⇒ Requerimientos energéticos, proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas y minerales, fibra y agua en individuos sanos.  
⇒ Referencias de la Ingesta Dietética (RDI).
6. Desarrollo de un plan de alimentación  
⇒ Distribución de nutrientes  
⇒ Fraccionamiento  
⇒ Elaboración del menú
7. Software para cálculo dietético en el mercado.
8. Etiquetado de alimentos



# UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

## Centro Universitario de la Costa Sur

### PROGRAMA DE ESTUDIO DE LA LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

- ⇒ Modificación de la NORMA Oficial Mexicana NOM-051-SCFI/SSA1-2010, Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria.

#### 16.- TAREAS O ACCIONES

1. Revisión bibliográfica de los diferentes temas.
2. Elaboración de fichas, resumen, cuadros sinópticos de conceptos y generalidades.
3. Elaboración de un catálogo de alimentos según el SMAE.
4. Reportes de prácticas.
5. Ejercicios de cálculo y elaboración de menús saludables.
6. Realización de cursos de actualización en nutrición ofertado por institutos reconocidos.

#### 17.- CAMPO DE APLICACIÓN PROFESIONAL DE LOS CONOCIMIENTOS

Ambiente escolar

Campo laboral

Educación

Investigación básica y de campo

#### 18.- ACREDITACIÓN

- De conformidad a lo que establece el Capítulo IV en los artículos 19 al 22 y Capítulo V en los artículos 23 al 29, del Reglamento General de Evaluación y Promoción de la Universidad de Guadalajara.

#### 19.- EVALUACIÓN DE APRENDIZAJE

EVIDENCIAS DE DESEMPEÑO	CRITERIOS DE DESEMPEÑO PROFESIONAL	CAMPO DE APLICACIÓN
Elaboración de ejercicios, prácticas, cuestionario, resúmenes.	Que el contenido sea pertinente y acorde a lo solicitado y que contenga las referencias bibliográficas.	Elaboración de dietas para individuos sanos y en los servicios de alimentación.
Elaboración de reportes de prácticas en laboratorio.	Contenido, presentación, claridad.	Educación y orientación alimentaria a individuos y comunidades.
Cálculo y elaboración de dietas.	Presentación, creatividad, variedad de alimentos.	Elaboración de dietas para individuos.



# UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

## Centro Universitario de la Costa Sur

### PROGRAMA DE ESTUDIO DE LA LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

Elaboración de un trabajo final de cálculos de dietas y menús.	Contenido de acuerdo a los pasos del Plan de atención nutricia.	Elaboración de dietas para individuos sanos en el área clínica, comunitaria y en los servicios de alimentación.
Exposición de trabajo final.	Contenido, presentación, claridad.	Educación y orientación alimentaria a individuos y comunidades.

## 20.- PRÁCTICAS, VIAJES DE ESTUDIO, SALIDAS DE CAMPO PROGRAMADAS

PRÁCTICA	TIPO	OBJETIVO	FECHA
Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (SMAE)	Práctica	Identifique los diferentes grupos de alimentos que conforman al SMAE así como el concepto “alimentos equivalentes”. Conozca la diferencia entre peso neto y peso bruto.	
Absorción de aceite en los alimentos.	Práctica	El alumno conozca la absorción de grasa durante la cocción en algunos alimentos según el aceite utilizado.	
Elaboración de menú saludable.	Práctica	Que el alumno realice el menú de acuerdo a los cálculos, distribución y planeación de menú de acuerdo a las necesidades de su paciente.	

## 21.- CALIFICACIÓN.

CRITERIO	PORCENTAJE
Exámenes parciales (2)	20 %
Actividades (Tarjetón de tutorías 3%)	30%
Prácticas de laboratorio	15%
Trabajo final (Caso – Menú)	20%
Cursos en temas de nutrición*	15%
TOTAL	100%

\*Se sugiere el curso “Oriente Bien, orientación alimentaria para el bienestar” que ofrece el INSP : <http://clima.inspvirtual.mx/sitio/curso.php?x=18>



# UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

Centro Universitario de la Costa Sur

PROGRAMA DE ESTUDIO DE LA LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

y "Guías alimentarias para población mexicana" <https://clima.espm.mx/categoría-nutrición-y-alimentación-1>

## 22.- BIBLIOGRAFÍA BÁSICA.

No .	ISBN	CLASIFICACI ÓN	TÍTULO COMPLETO	AUTOR	LUGAR Y AÑO DE EDICIÓN	EDITORIAL
1	9786071511973	615.854 PER 2014	Dietas normales y terapéuticas. Los alimentos en la salud y la enfermedad.	Pérez-Lizaur AB.	México, 2014.	Mc Graw-Hill Interamericana.
2	9687988584	613.2 BOU 2005	Recomendaciones de ingestión de nutrientes para la población mexicana. Bases fisiológicas tomo I.	Bourges – Rodríguez H, Casanueva E y Rosado JL.	México, 2005.	Médica Panamericana.
3	9788445823774	613.2 NUT 2008	Nutrición y Dietética Clínica	Salas Salvador J, Bonada A.	Barcelona, España, 2014	Elsevier Masson
4	9786070079283	641.33 PER 2014	Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes	Pérez Lizaur AB, Palacios González B, Castro Becerra AL.	4º Edición	Cuadernos de Nutrición, Fomento de Nutrición y Salud, A. C. Ogali
5	978-607-00142-4-6	641.33 PER 2009	Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes para pacientes renales.	Pérez Lizaur AB, Palacios González B.	1º Edición	Cuadernos de Nutrición, Fomento de Nutrición y Salud, A. C. Ogali

## 23.- BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA.

No .	ISBN	CLASIFI CACIÓN	TÍTULO COMPLETO	AUTOR	LUGAR Y AÑO DE EDICIÓN	EDITORIA L
1	978-9687988-74-0		Nutriología Médica	Casanueva E. Kawfer-Horwitz M, Perez-	México DF, 3ª edición	Médica Panamericana 2008.



**UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA**  
**Centro Universitario de la Costa Sur**  
**PROGRAMA DE ESTUDIO DE LA LICENCIATURA EN NUTRICIÓN**

		612.3 NUT 2008		Lizaur AB, Arroyo P. Editores.		
2	9789701059333	R612.3 LAG 2007	Diccionario de Nutrición y Dietoterapia.	Lagua, R.T. Claudio, V.S.	2007, 5ta Edición.	Mc Graw - Hill
3	9788445819104	615.854 MAH 2009	Krause Dietoterapia	Mahan Kathleen L, Escott – Stump Sylvia	2008, 12 <sup>a</sup> Edición	Masson

**24.- LIBROS, ARTÍCULOS O REFERENCIAS EN OTRO IDIOMA**

No	ISBN	TÍTULO COMPLETO	AUTOR	LUGAR Y AÑO DE EDICIÓN	EDITORIAL
1		Position of the American Dietetic Association: Use of nutritive and nonnutritive sweeteners	J Am Diet Assoc. 2004;104:255-275.	2004 by the American Dietetic Association	
2		How to Understand and Use the Nutrition Facts Label.	US FDA/CFSAN: (Food and Drug Administration/ Center for Food Safety and Applied Nutrition)	June 2000; Updated July 2003 and November 2004	

**25.- PÁGINAS WEB DE CONSULTA**

No.	PÁGINA / DIRECCIÓN	TEMA
1	<a href="http://www.healthierus.gov/dietaryguidelines">www.healthierus.gov/dietaryguidelines</a>	Dietary guidelines for Americans. U.S. Department of Agriculture. U.S. Department of Health and Human Services, 2005.
2	<a href="http://www.eatright.org">www.eatright.org</a>	Eat right, American Dietetic Association
3	<a href="http://www.nal.usda.gov/fnic/etext/000105.html">http://www.nal.usda.gov/fnic/etext/000105.html</a>	USDA (United States Department of Agriculture) Food and Nutrition Information Center
4	<a href="http://www.choosemyplate.gov/">http://www.choosemyplate.gov/</a>	Choose my plate
5	<a href="http://www.salud.gob.mx/">http://www.salud.gob.mx/</a>	Secretaría de Salud
6	<a href="http://clima.inspvirtual.mx/sitio/index.php">http://clima.inspvirtual.mx/sitio/index.php</a>	Cursos en línea, ofertados por el Instituto Nacional de Salud Pública.
7	<a href="https://climss.imss.gob.mx/">https://climss.imss.gob.mx/</a>	Cursos en línea, ofertados por el Instituto Mexicano del Seguro Social.



# UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

## Centro Universitario de la Costa Sur

### PROGRAMA DE ESTUDIO DE LA LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

#### LABORATORIOS Y ÁREAS DE PRÁCTICA

Para lograr generar las competencias prácticas de esta unidad de aprendizaje se hace uso de las siguientes áreas:

- Laboratorio de Gastronomía.
- Laboratorio de Investigación, Consulta y Educación en Nutrición Humana (LICENH)

#### MATERIAL DIDÁCTICO Y EQUIPO UTILIZADO

- Proyector para la presentación de clase
- Programas de cómputo como Word, Excel, Power Point
- En Laboratorio de Investigación, Consulta y Educación en Nutrición Humana (LICENH): Basculas, réplicas de alimentos, representación de consumo de grasa, azúcar y sal.

**Vo. Bo.** \_\_\_\_\_  
Mtra. Itza Carmina Salazar Quiñones  
Presidente de la Academia

**Vo. Bo.** \_\_\_\_\_  
Dra. Lucía Cristina Vázquez Cisneros  
Secretario de la Academia

**Vo. Bo.** \_\_\_\_\_  
Dr. Alfredo Tomás Ortega Ojeda  
Jefe del Departamento de Ciencias de la Salud  
y Ecología Humana

Firma de recibido el programa (Representante de grupo), fecha \_\_\_\_\_