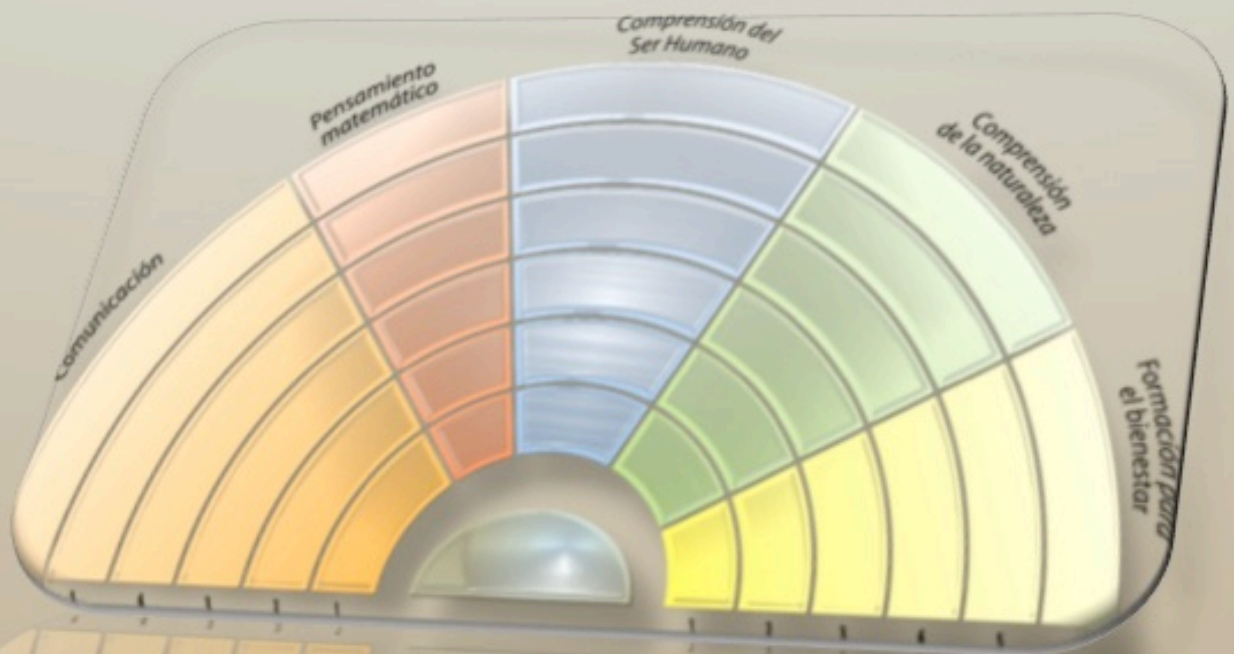




UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA  
SISTEMA DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR

## BACHILLERATO GENERAL POR COMPETENCIAS



TRAYECTORIA DE APRENDIZAJE  
ESPECIALIZANTE (TAE) DE:  
ALIMENTACIÓN SALUDABLE

PROGRAMA DE LA UNIDAD DE  
APRENDIZAJE DE:  
NUTRICIÓN Y SALUD EN LA  
ADOLESCENCIA



## BACHILLERATO GENERAL POR COMPETENCIAS

Nombre de la TAE: **Alimentación Saludable**

### PROGRAMA DE CURSO

#### I.- Identificación del curso

Nombre de la Unidad de Aprendizaje:	<b>Nutrición y salud en la adolescencia</b>
-------------------------------------	---

Ciclo	Fecha de elaboración
Quinto	01 de Abril de 2011

Clave	Horas de teoría	Horas de práctica	Total de horas	Valor de créditos
	24	33	57	5

Tipo de curso	Curso - taller
Conocimientos previos	Conceptos básicos de alimentación y nutrición. Higiene y métodos de conservación de los alimentos. Elementos anatómicos del sistema digestivo. Proceso de la digestión de nutrimentos, ingestión, absorción, transporte y excreción.

Área de formación	Especializante
-------------------	----------------

#### II.- Presentación

En el presente programa se integran los elementos de los acuerdos secretariales números 444 Art. 8 y 9 y 486 que conforman el Sistema Nacional del Bachillerato (SNB) con el propósito de establecer la correspondencia entre el Bachillerato General por Competencias y el Marco Curricular Común (MCC).

Se imparte en el quinto semestre del Bachillerato General por Competencias y pretende conjuntar los conocimientos adquiridos en las anteriores unidades de aprendizaje de la TAE Alimentación Saludable para que el alumno pueda discernir entre los factores alimentarios benéficos de aquellos que son perjudiciales a la salud, y sea con ello capaz de llevar a cabo una alimentación sana.

El identificar las conductas alimentarias de riesgo es fundamental durante la adolescencia ya que los jóvenes pueden ser fácilmente influenciados tanto por los medios masivos de comunicación como por personas que no tienen los suficientes conocimientos, lo cual los puede llevar a adquirir hábitos de alimentación perjudiciales para su salud e inclusive trastornos relacionados con ésta como la bulimia o la anorexia.

<b>III.- Competencia genérica</b>	Formación para el bienestar
-----------------------------------	-----------------------------

#### IV.- Objetivo general

Al término de la unidad de aprendizaje el alumno será capaz de adquirir hábitos alimentarios saludables para evitar conductas alimentarias de riesgo.



V. Competencia de la TAE	VI. Competencias disciplinar extendidas del MCC Acuerdo 486
Discrimina las conductas alimentarias con base a las características de su actividad bio-psicosocial cotidiana, evitando trastornos alimenticios para generar una vida saludable.	Propone estrategias de solución, preventivas y correctivas, a problemas relacionados con la salud, a nivel personal y social, para favorecer el desarrollo de su comunidad.

### VII.- Atributos de la competencia

#### *Conocimientos* (saberes teóricos y procedimentales)

Identifica los factores que componen una buena calidad de vida.

Conoce los factores nutrimentales asociados a trastornos como bulimia, anorexia y obesidad.

Identifica productos cuyo consumo que afectan a la salud.

#### *Actitudes* (Disposición)

Actitud de servicio, ética y humanismo hacia los demás.

Disposición al cambio de hábitos de alimentación saludable.

Comprometido con su propio aprendizaje y en las actividades grupales.

Disposición para el trabajo colaborativo.

Expresa con asertividad y claridad.

Puntualidad.

#### *Valores* (Saberes formativos).

Sentido crítico.

Asertividad en la discusión de factores y conductas de riesgo en cuanto a la alimentación.

Tolerancia

Respeto y compromiso

Disciplina

Honradez

Constancia

### VIII.- Desglose de módulos

#### Módulo I

Calidad y estilo de vida saludable

- Conceptos básicos de salud y enfermedad
- Factores que intervienen en la calidad de vida
- Importancia de la alimentación sobre la calidad de vida

#### Módulo II.

Alimentación en la adolescencia: características y factores de riesgo.

- Patrones alimentarios en la adolescencia.
- Productos de consumo de riesgo para la salud.

#### Módulo III

Trastornos relacionados a la alimentación y el estilo de vida



- Obesidad
- Anorexia
- Bulimia
- Trastorno alimentario compulsivo
  - Definición y características
  - Factores de riesgo
  - Criterios de diagnóstico
  - Prevención

### **IX.- Metodología de trabajo**

Se utilizarán métodos de enseñanza-aprendizaje que fomenten el aprendizaje significativo y permitan al alumno la adquisición, comprensión y sistematización de los conocimientos, al mismo tiempo que desarrolle habilidades y actitudes. Con esta metodología de trabajo se pretende lograr en los alumnos tome conciencia de su participación tanto en el trabajo colaborativo como cooperativo que coadyuvará a su propia formación con un sentido de corresponsabilidad y compromiso.

Se hará uso de recursos de diversos materiales, audiovisuales como videos y proyectores de diapositivas, además de consulta de documentos de carácter científico de reciente publicación, etc.

Para acreditar la unidad de aprendizaje, se tomará en cuenta la evaluación diagnóstica, formativa y sumativa; y se llevará a cabo de manera continua. Tanto el profesor como el alumno, darán cuenta del logro de las competencias a través de la valoración de los productos solicitados los cuales están determinados por criterios y rúbricas.

### **X. Procesos Académicos Internos**

El trabajo interdisciplinario, se lleva a cabo a través de las reuniones de las academias y departamentos y la realización de cuando menos tres sesiones: al inicio del ciclo, durante y al final de del ciclo; sus funciones se orientan a la planeación, realización o seguimiento y evaluación de actividades, relativas a:

- Los programas de estudio de las unidades de aprendizaje que le son propias.
- Los criterios de desempeño de las competencias específicas y los niveles de logro.
- Las estrategias pedagógicas, los materiales didácticos y los materiales de apoyo.
- Los momentos, medios e instrumentos para la evaluación del aprendizaje.
- Las acciones para mejorar el aprovechamiento académico, la eficiencia terminal, y la formación integral del estudiante, a través de la tutoría grupal.
- Los requerimientos para la actualización docente.
- La divulgación de los resultados y productos de su trabajo.



### XI.- Perfil académico del docente y su función

Perfil docente BGC <sup>1</sup>	Perfil docente MCC <sup>2</sup>
<p><b>I. Competencias técnico pedagógicas</b></p> <p>Se relacionan con su quehacer docente, abarcan varios procesos: planeación didáctica, diseño y evaluación de estrategias y actividades de aprendizaje, gestión de la información, uso de tecnologías de la información y la comunicación, orientados al desarrollo de competencias.</p> <p><b>Competencias:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Planifica procesos de enseñanza y de aprendizaje para desarrollar competencias en los campos disciplinares de este nivel de estudios.</li> <li>• Diseña estrategias de aprendizaje y evaluación, orientadas al desarrollo de competencias con enfoque constructivista-cognoscitivista.</li> <li>• Desarrolla criterios e indicadores de evaluación para competencias, por campo disciplinar.</li> <li>• Gestiona información para actualizar los recursos informativos de sus UA y, con ello, enriquecer el desarrollo de las actividades, para lograr aprendizajes significativos y actualizados.</li> <li>• Utiliza las TIC para diversificar y fortalecer las estrategias de aprendizaje por competencias.</li> <li>• Desarrolla estrategias de comunicación, para propiciar el trabajo colaborativo en los procesos de aprendizaje.</li> </ul> <p>El docente que trabaja en educación media superior, además de las competencias antes señaladas, debe caracterizarse por su sentido de responsabilidad, ética y respeto hacia los adolescentes. Conoce la etapa de desarrollo del bachiller, y aplica las estrategias idóneas para fortalecer sus aprendizajes e integración.</p>	<p>Las competencias y sus principales atributos que han de definir el Perfil del Docente del SNB, son las que se establecen a continuación:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Organiza su formación continua a lo largo de su trayectoria profesional.</li> <li>2. Domina y estructura los saberes para facilitar experiencias de aprendizaje significativo.</li> <li>3. Planifica los procesos de enseñanza y de aprendizaje atendiendo al enfoque por competencias, y los ubica en contextos disciplinares, curriculares y sociales amplios.</li> <li>4. Lleva a la práctica procesos de enseñanza y de aprendizaje de manera efectiva, creativa e innovadora a su contexto institucional.</li> <li>5. Evalúa los procesos de enseñanza y de aprendizaje con un enfoque formativo.</li> <li>6. Construye ambientes para el aprendizaje autónomo y colaborativo.</li> <li>7. Contribuye a la generación de un ambiente que facilite el desarrollo sano e integral de los estudiantes.</li> <li>8. Participa en los proyectos de mejora continua de su escuela y apoya la gestión institucional.</li> </ol>

<sup>1</sup> Sistema de Educación Media Superior. (2008). *Bachillerato General por Competencias del SEMS de la U. de G. Documento base*, págs. 99-100.

<sup>2</sup> Secretaría de Educación Pública. (2008). ACUERDO número 447 por el que se establecen las competencias docentes para quienes impartan educación. *Diario oficial*, Cap. II págs. 2-4.



**II. Experiencia en un campo disciplinar afín a la unidad de aprendizaje**

**Nutrición y salud en la adolescencia:**

1. Experiencia académica: en la implementación de estrategias de evaluación que propicien el desarrollo de las competencias necesarias para el discernimiento de conductas de riesgo en la alimentación, evitando así trastornos perjudiciales para la salud.
2. Formación profesional: en disciplinas afines a la unidad de aprendizaje Nutrición y salud en la adolescencia, preferentemente aquellas de la competencia genérica Formación para el bienestar.

**Función del docente**

En este modelo, los actores se piensan como sujetos de aprendizaje; se confiere un papel activo a los docentes y a los alumnos, no sólo respecto de su participación en el proceso de enseñanza-aprendizaje, sino también en la elaboración de contenidos, objetivos y estilos de aprendizaje. Por tal motivo, la actividad docente debe tender hacia una integración transdisciplinar en la que los conceptos, referencias teóricas, procedimientos, estrategias didácticas, materiales y demás aspectos que intervienen en el proceso, se organizan en función de unidades más inclusivas, con estructuras conceptuales y metodológicas compartidas por varias disciplinas.

Su función docente se sintetiza de la siguiente manera: el estudiante es el principal actor; ello implica un cambio de roles, el docente es un facilitador del aprendizaje, sistematiza su práctica y la expone, lo que provoca que los estudiantes asuman un papel más activo y se responsabilicen de su proceso de aprendizaje<sup>3</sup>.

**XII.- Evaluación del aprendizaje.**

<p><b>a) Evaluación diagnóstica</b>          Tiene como propósitos evaluar saberes previos y con la posibilidad de acreditar las competencias disciplinares extendidas de la unidad de aprendizaje.</p>	<p><b>Instrumentos</b>          Examen o prueba objetiva, cuestionarios, test, lluvia de ideas, simulaciones, demostración práctica y organizadores gráficos entre otras.</p>
<p><b>b) Evaluación formativa</b>          Se realiza durante todo el proceso de aprendizaje y posibilita que el docente diseñe estrategias didácticas</p>	<p><b>Instrumentos</b>          Portafolio de evidencias (ensayo, investigación documental, proyecto multimedia y sociodrama).</p>

<sup>3</sup> Sistema de Educación Media Superior. (2008). *Bachillerato General por Competencias del SEMS de la U. de G. Documento base*, págs. 78-79.



<p>pertinentes que apoyen al estudiante en su proceso de evaluación.</p> <p>Se presenta a través de evidencias que deben cumplir con ciertos criterios, los cuales pueden ser indicados los niveles de logros a través de rúbricas, listas de cotejo, de observación, entre otras.</p>	
<p><b>Productos de aprendizaje por módulo</b></p> <p><b>Módulo I</b>          1 Ensayo “ Importancia de la alimentación sobre la calidad de vida”</p> <p><b>Módulo II</b>          2 Realiza un proyecto multimedia (video) en el que muestra los efectos nocivos de los siguientes productos de consumo:          Bebidas energéticas          Alcohol          Esteroides anabólicos</p> <p><b>Módulo III</b>          3 Representa un sociodrama referente a las trastornos alimentarios</p>	<p><b>Criterios de evaluación</b></p> <p>Ensayo:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Explica de manera objetiva los factores que interviene en la calidad de vida, enfatiza los referentes a la alimentación.</li> <li>2. Presenta un orden lógico: introducción, parte principal y conclusiones.</li> <li>3. Portada y referencias bibliográficas (fuentes confiables).</li> <li>4. Entrega en tiempo y forma.</li> <li>5. Limpieza en el formato.</li> </ol> <p>Video:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Debe tener una duración de mínimo 15 y máximo 20 minutos.</li> <li>2. Presenta al menos una entrevista por tema a miembros de su comunidad estudiantil.</li> <li>3. Referencias bibliográficas (fuentes confiables).</li> <li>4. Entrega en tiempo y forma.</li> <li>5.</li> </ol> <p>Sociodrama:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Entrega guión en tiempo y forma (información basada en fuentes confiables).</li> <li>2. Los diálogos son fluidos, el tono de voz adecuado.</li> <li>3. La caracterización corresponde con el tema expuesto.</li> <li>4. Presenta sociodrama en tiempo.</li> </ol>

**c) Evaluación sumaria**

Portafolio con los productos establecidos: ensayo, video, tareas.....		70 %
Sociodrama.....		20 %
Autoevaluación y coevaluación.....		10 %



### XIII.- Acreditación

Las requeridas por la normatividad “REGLAMENTO GENERAL DE EVALUACIÓN Y PROMOCIÓN DE ALUMNOS DE LA UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA”:

**Artículo 5.** “El resultado final de las evaluaciones será expresado conforme a la escala de calificaciones centesimal de 0 a 100, en números enteros, considerando como mínima aprobatoria la calificación de 60.”

**Artículo 20.** “Para que el alumno tenga derecho al registro del resultado final de la evaluación en el periodo ordinario, establecido en el calendario escolar aprobado por el H. Consejo General Universitario, se requiere:

- I. Estar inscrito en el plan de estudios y curso correspondiente, y
- II. Tener un mínimo de asistencia del 80% a clases y actividades registradas durante el curso.”

**Artículo 27.** “Para que el alumno tenga derecho al registro de la calificación en el periodo extraordinario, se requiere:

- I. Estar inscrito en el plan de estudios y curso correspondiente.
- II. Haber pagado el arancel y presentar el comprobante correspondiente.
- III. Tener un mínimo de asistencia del 65% a clases y actividades registradas durante el curso.”

### XIV.- Bibliografía

#### A) Básica para el alumno

- Judith Brown, J. S. (2010). *Nutrición en las diferentes etapas de la vida*. México: Mc Graw Hill.
- Esquivel Hernández Rosa Isabel, M. C. (2005). *Nutrición y salud*. México: El manual moderno.
- Hunot Alexander, C., Vizmanos Lamotte, B., Arellano Gomez, L., & Lopez Uriarte, P. (2007). *Manual de prácticas del plan de cuidado nutricional en el ciclo de la vida*. Guadalajara, Jalisco, Mexico: Universidad de Guadalajara.

#### B) Complementaria

- Mahan L., (2009). Krause. *Dietoterapia*. Barcelona: Elsevier Masson Serrano R., (2009). *Nutrición y alimentación: nuevas perspectivas*. Madrid: McGraw-Hill/Interamericana.

#### Elaborado por:

Nombre	Escuela de adscripción
Aceves Carvajal Olivia María de Jesús	Preparatoria # 3
Álvarez Plascencia Ma. Olga Beatriz	Preparatoria # 3
Sánchez Félix Hildelisa	Preparatoria # 3
Solórzano Benavides Ernestina	Escuela Vocacional
Velasco Horta Mariana	Escuela Vocacional





### Asesoría pedagógica

<b>Nombre:</b>	<b>Dependencia</b>
Mtra. Patricia Esmeralda Huizar Ulloa	Dirección de Educación Propedéutica

### Coordinación y revisión general

<b>Nombre</b>	<b>Correo electrónico</b>
Mtra. María de Jesús Haro del Real	Dirección de Educación Propedéutica

[www.sems.udg.mx](http://www.sems.udg.mx)