

Unidad Curricular: Nutrición en el ciclo de vida

Fecha de elaboración: 7/2008

Semestre: --4-- (Ciclo superior)

Nivel: Licenciatura

Colegio: Ciencia y Tecnología

Plan de Estudios del que forma parte: Licenciatura en Nutrición y Salud

Propósitos generales de la unidad curricular.

Que al finalizar el estudiante:

- Conozca las recomendaciones y requerimientos alimentarios y nutricionales de acuerdo al crecimiento y desarrollo de la mujer durante el embarazo y la lactancia, y del niño durante la infancia y las etapas preescolares y escolares, así como, las problemáticas particulares que se suscitan en cada etapa de la vida y como abordarlas

Carácter de la unidad curricular: indispensable

Modalidad: Teórica

Horas Semanales: Con docente: Teóricas (3 hrs) Prácticas (3 hrs)

A las horas de estudio autónomas el estudiante deberá dedicar un mínimo de 6 horas semanales, en este tiempo leerá los textos recomendados por el profesor y llevará a cabo tareas

Asignaturas previas recomendadas: Fundamentos y determinantes de la Nutrición

Asignaturas posteriores: Dietoterapia I y II, educación para la nutrición, Nutrición comunitaria, prácticas profesionales

Requerimientos para cursar la unidad curricular: El alumno deberá contar con conocimientos básicos de nutrición.

Perfil deseable del profesor. Licenciado en Nutrición

Academia Responsable: Biología Humana

Nombre de los diseñadores del Programa: María Gorethy Rosas

XII. **Introducción o presentación de la unidad curricular.**

Es una materia de cuarto semestre.

Nutrición en el ciclo de vida aborda los aspectos biopsicosiales que determinan las necesidades nutricionales de un individuo en embarazo y lactancia; así como, las diferentes etapas de la infancia. Se centra en la identificación de las recomendaciones y requerimientos alimentarios y nutricionales de acuerdo al crecimiento y desarrollo en cada grupo etario, así como las problemáticas de cada etapa y su abordaje.

XIII. **Propósitos general de la unidad curricular**

Que al finalizar el estudiante:

- Conozca las recomendaciones y requerimientos alimentarios y nutricionales de acuerdo al crecimiento y desarrollo de la mujer durante el embarazo y la lactancia, y del niño durante la infancia y las etapas preescolares y escolares, así como, las problemáticas particulares que se suscitan en cada etapa y como abordarlas

Contenidos o unidades temáticas.

UNIDAD I Introducción: crecimiento y desarrollo

- 1.1. Generalidades del crecimiento y desarrollo humano.
- 1.2. Técnicas y parámetros para valorar y medir el crecimiento y desarrollo en las etapas del ciclo vital: primer año de vida, infante, preescolar, escolar, púber, adolescente, adulto y anciano.

UNIDAD II Nutrición durante el embarazo

- 2.1. Ajustes fisiológicos durante el embarazo y nutrición
- 2.2. Crecimiento y desarrollo fetal
- 2.3. Requerimientos nutricionales y cambio de peso durante el embarazo. Preferencias alimentarias y salud. Recomendaciones
- 2.4. Embarazos de alto riesgo

UNIDAD III Lactancia

- 3.1. Anatomía y fisiología. Composición de la leche materna
- 3.2. Requerimientos nutricionales durante la lactancia. Recomendaciones

UNIDAD IV Nutrición en la infancia y la niñez

- 4.1. Crecimiento y desarrollo
- 4.2. Alimentación durante el primer año de vida
- 4.3. Alimentación del preescolar
- 4.4. Alimentación del escolar

UNIDAD V Adolescencia

- 5.1. Crecimiento y desarrollo
- 5.2. Grupos de alto riesgo.
- 5.3. Preferencias y hábitos alimentarios. Manejo de las enfermedades de la conducta alimentaria
- 5.4. Nutrición y deporte: Fisiología y metabolismo del deporte y la importancia de la alimentación. Recomendaciones dietéticas. Hidratación. Alimentación antes, durante y después del ejercicio. Suplementos.
- 5.5. Requerimientos nutricionales durante la adolescencia. Recomendaciones

UNIDAD VI Nutrición en el adulto y la vejez

- 6.1. Requerimientos y recomendaciones para el adulto.
- 6.2. Teorías del envejecimiento. Fisiología del envejecimiento: andropausa, climaterio y menopausia. Fisiología, cambios en los estilos de vida, y salud. Salud mental. Requerimientos y recomendaciones para la vejez: nutrición a la defensiva
- 6.3. Interacción nutrición - drogas
- 5.6. El adulto mayor institucionaliz

XIV. Estrategias de enseñanza-aprendizaje.

Cada tema se presentará con una introducción general y la descripción del grupo etario, tomando en cuenta factores biopsicosociales.

En cada sesión se establecerá de manera explícita para los estudiantes el objetivo de la misma, se utilizarán recursos visuales como el pizarrón, proyector de acetatos, y cañón, además del uso de la televisión y

videgrabadora para presentar videos importantes para algunos temas. Se recurrirá a ilustraciones y organizadores gráficos para fortalecer las representaciones visuales. Se hará uso de analogías, mapas conceptuales y preguntas intercaladas para favorecer la comprensión, jerarquización y la codificación de la información.

Se pretende consolidar los conocimientos utilizando diferentes actividades, reforzando el (o los) concepto más importante de cada unidad de trabajo

XV. Sistema de evaluación.

Evaluaciones formativas al término de cada unidad temática y presentaciones de menús por parte de los estudiantes para cada grupo etario.

XVI. Bibliografía Básica

Beal Virginia, Nutrición en el ciclo de vida, noriega editores

XVII. Infraestructura necesaria para el desarrollo de la unidad curricular

Aula, biblioteca