



**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA**  
**COORDINACIÓN GENERAL DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO**  
**PROGRAMA DE UNIDAD DE APRENDIZAJE**

**Datos de identificación**

Unidad académica: **Facultad de Deporte**

Programa: **Maestría en Educación física y Deporte escolar**

Plan de estudios: *2022-2*

Nombre de la unidad de aprendizaje: **Nutrición en niños y adolescentes**

Clave de la unidad de aprendizaje: *5670*

Tipo de unidad de aprendizaje: **Optativa**

Horas clase (HC):

1

Horas prácticas de campo (HPC):

Horas taller (HT):

2

Horas clínicas (HCL):

Horas laboratorio (HL):

Horas extra clase (HE):

1

Créditos (CR): 4

Requisitos: *Ninguno*

**Perfil de egreso del programa**

Un profesional especializado en el diseño, aplicación y evaluación de programas de innovación e intervención, en las áreas biomotriz, psicomotriz o sociomotriz, pertinentes y acordes con los planes y programas educativos vigentes, que incrementen el desarrollo de la educación física y el deporte escolar, colaborando con diferentes actores a través de redes, y actuando con responsabilidad social, sentido transformacional y emprendedor, mediante una visión humanista, inclusiva y compleja.

**Definiciones generales de la unidad de aprendizaje**

**Propósito general de esta unidad de aprendizaje:**

El alumno podrá diseñar estrategias nutricionales a partir de la identificación y evaluación de las necesidades nutrimentales que el individuo requiere para mantener un óptimo estado de salud, así como para tener el desarrollo óptimo de su actividad física. Esta unidad de aprendizaje contribuye al dominio teórico-práctico de conocimientos en el área biomotriz y sociomotriz basados en la evidencia para comprender la relación entre nutrición, salud y actividad física, contribuyendo al desarrollo de competencias para que el alumno adquiera la capacidad de asesorar en procesos preventivos y de promoción de la salud

	mediante la actividad física.
<b>Competencia de la unidad de aprendizaje:</b>	Analizar las principales problemáticas de salud relacionadas a la nutrición en la niñez y adolescencia, sus causas, consecuencias y evaluación, mediante la investigación, trabajo colaborativo y discusión de evidencia científica actualizada, para identificar áreas de oportunidad para el profesional en actividad física con fines de prevención y control, con actitud ética y responsable.
<b>Evidencia de aprendizaje (desempeño o producto a evaluar) de la unidad de aprendizaje:</b>	El alumno deberá presentar al término del semestre su portafolio de evidencias con todos los productos de las metas de cada unidad (cuadros sinópticos, cuadros comparativos, infografías, análisis de casos, etc.) donde integre los temas vistos y sus reflexiones al respecto. En todos los productos se evaluará el contenido (60%), reflexiones y conclusiones (20%), formato y creatividad (10%) y uso correcto de citas y referencias (10%). Además, deberá realizar un examen teórico escrito en el periodo de evaluación.

<b>Temario</b>	
<b>I. Problemática en materia de salud en nutrición en la población en la etapa escolar y adolescencia</b>	<b>Horas: 3 hrs.</b>
<b>Competencia de la unidad:</b> Analizar los padecimientos en materia de nutrición que afectan a la población escolar y adolescente, a través de revisión documental para identificar sus causas y prevalencia en México, con actitud crítica y participativa.	
1.1 Principales padecimientos nutricionales en México en edad escolar y adolescencia. 1.2 Estadísticas de los principales padecimientos nutricionales en México en edad escolar y adolescencia. 1.3 Fisiopatología de los principales padecimiento en materia de nutrición infantil en nuestro país.	
<b>Taller:</b> <b>1. Taller 1-3.</b> Discusión grupal sobre los factores de riesgo modificables y no modificables, así como los mecanismos principales por los cuales esos factores se asocian con el desarrollo de enfermedad e identificando áreas de oportunidad para el profesional en actividad física y salud. Evidencia de Aprendizaje: Cuadro Sinóptico.	<b>Horas:</b> <b>6 hrs.</b>
<b>II. Evaluación del estado de nutrición en las etapas de desarrollo y crecimiento de los niños escolares y adolescentes</b>	<b>Horas: 4 hrs.</b>
<b>Competencia de la unidad:</b> Evaluar los métodos antropométricos y bioquímicos para determinar el estado nutricional de los niños en etapas escolar y adolescencia a través de actividades de valoración prácticas y discusión grupal con actitud ética y responsable.	



<b>Tema y subtemas:</b>	
2.1 Etapas de crecimiento de los niños en etapas escolar y adolescente. 2.2 Métodos de evaluación morfológica del estado nutricional en niños en etapas escolar y adolescente. 2.3 Evaluación bioquímica del estado de nutrición del los niños en etapa escolar y adolescente. 2.4 Evaluación de la composición corporal en niños en la etapa escolar y adolescente que practican actividad física y deporte.	
<b>Taller:</b>	<b>Horas: 8 hrs.</b>
1. <b>Taller 4.</b> Debate sobre pros, contras y utilidades de los distintos métodos de evaluación de estado nutricional en escolares y adolescentes. Evidencia de aprendizaje: Cuadro comparativo.	
2. <b>Taller 5-7.</b> Evaluación antropométrica de niños y adolescentes para diagnóstico de estado nutricional y discusión grupal de resultados. Evidencia de Aprendizaje: Reporte de práctica.	

<b>III. Nutrición en la edad preescolar</b>	<b>Horas: 3 hrs.</b>
<b>Competencia de la unidad:</b> Identificar necesidades y problemáticas nutricionales en niños preescolares a través del cálculo del gasto energético total y de la discusión de las recomendaciones actuales basadas en la evidencia científica, para describir estrategias de prevención personalizadas, con compañerismo y ética profesional.	
<b>Tema y subtemas:</b>	
3.1 Necesidades de energía y nutrientes	
3.2 Problemas de nutrición frecuentes	
3.3. Prevención de trastornos relacionados con la nutrición	
3.4 Recomendaciones dietéticas y de actividad física	
3.5 Intervención nutricional para la reducción de riesgos	
<b>Taller:</b>	<b>Horas: 6 hrs.</b>
1. <b>Taller 8.</b> Cálculo del GET en preescolares mediante la resolución de problemas. Evidencia de aprendizaje: Reporte de práctica.	
2. <b>Taller 9-10.</b> Trabajo colaborativo para solución de caso. Evidencia de aprendizaje: Análisis de caso y listado de recomendaciones.	

<b>IV. Nutrición de niños y preadolescentes</b>	<b>Horas: 3 hrs.</b>
<b>Competencia de la unidad:</b> Identificar necesidades energéticas y problemáticas nutricionales en escolares y preadolescentes a través de la revisión y discusión de la evidencia científica, para diseñar estrategias de prevención dirigidas a ese grupo de edad, con creatividad, compañerismo y ética profesional.	
<b>Tema y subtemas:</b>	
4.1. Necesidades energéticas y nutricionales en niños de edad escolar	
4.2. Problemas nutricionales comunes	
4.3. Prevención de trastornos relacionados con la nutrición en niños de edad escolar	
4.4. Recomendaciones alimenticias	
4.5 Recomendaciones de actividad física	
4.6 Intervención nutricional para reducción de riesgos	

4.7 Fomento de conductas de alimentación saludable y actividad física	
<b>Taller:</b> <b>1. Taller 11-13.</b> Trabajo colaborativo sobre desarrollo de material didáctico con su estrategia de prevención de trastornos relacionados con la nutrición desde su perspectiva profesional y presentación frente al grupo. Evidencia de aprendizaje: Infografía	<b>Horas: 6 hrs.</b>

<b>V. Nutrición del adolescente</b>	<b>Horas: 3 hrs.</b>
<b>Competencia de la unidad:</b> Identificar necesidades y problemáticas nutricionales en adolescentes a través de la búsqueda avanzada y análisis de información y discusión grupal, para integrar estrategias de prevención específica, con compañerismo y ética profesional.	
<b>Tema y subtemas:</b> 5.1. Conductas de salud relacionadas con la alimentación durante la adolescencia 5.2. Requerimientos, ingesta e idoneidad dietéticas entre adolescentes 5.3 Detección, evaluación e intervención nutricionales 5.4 Fomento de conductas de alimentación saludable y actividad física	
<b>Prácticas (taller, laboratorio, clínicas, campo): (describir)</b> <b>1. Taller 14-16.</b> Investigación documental en fuentes científicas y retroalimentación grupal sobre conductas de salud relacionadas con nutrición y actividad física en adolescencia. Evidencia de aprendizaje: Documento de revisión con conclusiones y referencias.	<b>Horas: 6 hrs.</b>

<b>Estrategias de aprendizaje utilizadas:</b>  Alumno: El alumno realizará actividades de investigación en fuentes bibliográficas confiables y libros recomendados, resumen, organización y clasificación de información, análisis y discusión, trabajo y presentaciones colaborativas.	
<b>Estrategias de enseñanza utilizadas:</b>  Docente: El docente realizará una guía al inicio y cierre de los temas, exposiciones, aprendizaje colaborativo. Dará retroalimentación constante y motivará y guiará al alumno a encontrar la aplicación práctica de los materiales estudiados, fomentando la autonomía del aprendizaje.	



**Criterios de evaluación:**

		Porcentaje de la calificación
1.	Portafolio de Evidencias (reporte de prácticas y trabajos)	60%
	A) Cuadro sinóptico	10%
	B) Cuadro comparativo	10%
	C) Reporte de práctica 1	10%
	D) Reporte de práctica 2	10%
	E) Análisis de caso	10%
	F) Infografía	10%
2.	Investigación documental	20%
3.	Examen	20%
	<b>TOTAL.</b>	<b>100%</b>

**Criterios de acreditación:**

- Las metas de este curso contienen criterios de evaluación específicos, los cuales deben ser cumplidos para acreditar cada unidad. Cada meta tiene un valor porcentual en el conjunto de la calificación.
- Para aprobar el curso el estudiante debe contar con entrega del 80% de las evidencias de aprendizaje totales señaladas en el calendario de actividades del curso.
- Calificación en escala del 0 al 100, con un mínimo aprobatorio de 70.

**Bibliografía:**

1. Brown Judith. *Nutrición en las diferentes etapas de la vida*. McGrawHill, 5ta. Edición, 2014. ISBN 9786071511874 [clásica].
2. Lama More Rasa A. *Valoración del estado nutricional en Pediatría*. Ergon ed., 1ra Edición, 2018. ISBN 9788417194215.
3. González Gross María Marcela. *Nutrición Deportiva, Desde la fisiología a la práctica*. Editorial Panamericana, 1ra Edición, 2021. ISBN 9788491106036.
4. Brown JE. *Nutrition through the life cycle*. Cengage Learning, 7th Ed., 2019. ISBN-10: 1337919330.
5. Nieman David. *Nutritional Assessment*. McGrawHill, 7th Ed., 2018. ISBN-10: 1260084485.
6. <https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/informes.php>
7. <https://www.cdc.gov/nutrition/index.html>
8. <https://ensanut.insp.mx/>

**Fecha de elaboración / actualización:** 26 de abril 2021

**Perfil del profesor:** El docente que imparta la unidad de aprendizaje de Nutrición en niños y adolescentes, debe contar con título de Doctor en Ciencias con enfoque nutricional o área afín; preferentemente con dos años de experiencia docente. Ser proactivo, analítico, fomente el trabajo colaborativo y la investigación.

Nombre(s) y firma(s) de quién(es) diseñó(aron) el Programa de Unidad de Aprendizaje:

Dra. Marina Trejo Trejo,  
Dra. Ma. Esther Mejía León  
Dra. Tatiana Romero García

Nombre y firma de quién autorizó el Programa de Unidad de Aprendizaje:

Mtro. Emilio Manuel Arrayales Millan



Nombre(s) y firma(s) de quién(es) evaluó/revisó (evaluaron/ revisaron) de manera colegiada el Programa de Unidad de Aprendizaje

Dr. Heriberto Antonio Pineda Espejel (Coordinador de investigación y posgrado)



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA



FACULTAD DE DEPORTES

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA  
**REGISTRADO**  
15 JUN 2022  
**REGISTRADO**  
DEPARTAMENTO DE APOYO A LA DOCENCIA Y LA INVESTIGACIÓN