



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

I. DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Unidad(es) académica(s): Facultad de Deporte

Programa educativo: Maestría en Educación física y Deporte escolar

Nombre de la unidad de aprendizaje: Alimentación en el ámbito escolar y deportivo

Plan de estudios: 2022-2

Clave: 6699

Carácter: Optativa

Distribución horaria: HC: 2 HE: 2 HT: 1 HL: 1 HPC: _ HCL: _ CR: 6

Fecha de elaboración: 08/enero de 2026

Equipo de diseño de la unidad de aprendizaje:

Marina Trejo Trejo,

Guadalupe Reynaga Ornelas (Universidad De
Guanajuato)

Maria Esther Mejía León (Facultad de Medicina)

Validación de los directores (as) de la (s)
unidad (es) académica (as)

Mtra. Verónica Rivera Torres

Sellos digitales de la CGIP y unidades académicas

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA
DE BAJA CALIFORNIA



FACULTAD DE
DEPORTES

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA
DE BAJA CALIFORNIA
REGISTRADO
22 ENE 2026
REGISTRADO
DEPARTAMENTO DE APOYO A
LA DOCENCIA Y LA INVESTIGACIÓN

9. Secretaría de Salud, Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia. (s/f) Guía operativa para el almacenamiento de alimentos. Disponible en

https://sitios1.dif.gob.mx/alimentacion/docs/Material/2024/Guia_operativa_Almacenamiento_de_Alimentos.pdf

10. <https://www.cdc.gov/nutrition/index.html>

11. <https://ensanut.insp.mx/>

X. PERFIL DEL DOCENTE

El profesorado que imparta la unidad de aprendizaje debe contar con título de posgrado con enfoque nutricional o área afin; con tres años de experiencia docente en el área nutricional y deportiva.

Ser proactivo, analítico, fomenta el trabajo colaborativo y la investigación

Criterios de evaluación		Porcentaje de la calificación
Portafolio de Evidencias (reporte de prácticas y trabajos)		60%
A) Cuadro sinóptico e infografía	20%	
B) Reporte de prácticas	40%	
Investigación documental		20%
Exámenes		20%
	TOTAL.	100%

IX. BIBLIOGRAFÍA

Bibliografía:

1. Brown Judith. *Nutrición en las diferentes etapas de la vida*. McGrawHill, 5ta. Edición, 2014. ISBN 9786071511874 [clásica].
2. Brown JE. *Nutrition through the life cycle*. Cengage Learning, 7th Ed., 2019. ISBN-10: 1337919330. [clásica].
3. Casanueva E. et al. "Nutriología Médica" 6ª Edición. Editorial Médica Panamericana. México, 2023.
4. Food and drug administration (2023). ¿Está almacenando los alimentos en forma segura? Disponible en <https://www.fda.gov/consumers/articulos-para-el-consumidor-en-espanol/esta-almacenando-los-alimentos-en-forma-segura>. Lama More Rasa A. *Valoración del estado nutricional en Pediatría*. Ergon ed., 1ra Edición, 2018. ISBN 9788417194215. [clásica]
5. González Gross María Marcela. *Nutrición Deportiva, Desde la fisiología a la práctica*. Editorial Panamericana, 1ra Edición, 2021. ISBN 9788491106036.
6. Kaufer-Horwitz, M., Robledo, L. M. G., Pérez-Lizaur, A. B., & Barragán, V. E. R. (2023). *Nutriología médica*.
7. NOM-043-SSA2-2012 Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.
8. Secretaría de Economía, Secretaría de Salud, COFEPRIS, PROFECO (s/f). Manual de la MODIFICACIÓN a la Norma Oficial Mexicana NOM-051-SCFI/SSA1-2010. Disponible en https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/653733/MANUAL_NOM051_v16.pdf

VII. MÉTODO DE TRABAJO

Encuadre: El primer día de clase el docente debe establecer la forma de trabajo, criterios de evaluación, calidad de los trabajos académicos, derechos y obligaciones docente-alumno.

Estrategia de enseñanza (docente):

- Aprendizaje Cooperativo trabajando en grupos pequeños para lograr metas comunes,
- Enseñanza basada en proyectos,
- Debate: Fomentar el pensamiento crítico, la argumentación y la comunicación.
- Mapas Conceptuales/Mentales: Organizan visualmente ideas de lo general a lo particular, facilitando la síntesis.
- Aprendizaje Activo: El estudiante participa de manera consciente en su propio proceso.
- Uso de Tecnología: Herramientas digitales para mejorar la experiencia de aprendizaje.

Estrategia de aprendizaje (estudiante):

Esta unidad de aprendizaje es del área biomédica en la cual el alumno va adquirir el conocimientos teórico y práctico para analizar y aplicar los principios que fundamentan la importancia de la nutrición y su relación con la ejecución de actividad física en niños y adolescentes, a través de:

- Procesamiento directo de la información: tomar notas, resumir, esquemas, repetir información.
- Planificación, monitoreo y evaluación del propio aprendizaje, definiendo objetivos, identificar fortalezas/debilidades, autoevaluación, planificar el estudio.
- Aprendizaje cooperativo, debate, tutorías.

VIII. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Criterios de acreditación

- Calificación en escala del 0 al 100, con un mínimo aprobatorio de 70 que establece el Estatuto Escolar vigente.
- 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.

2. Preparación de conservas por medio de las técnicas de: salmuera, almibar, mermelada y deshidratación	
VI. TEMARIO	
Unidad 4. Evaluación del estado de nutrición y marco regulatorio en las etapas de desarrollo y crecimiento de los escolares y adolescentes	Horas: 6
Competencia de la unidad: Evaluar los métodos bioquímico, composición corporal y dietéticos para determinar el estado nutricional en apego al marco regulatorio alimentario (NOM-051), a través de la valoración integral del niño en etapa escolar y adolescencia con actitud ética y responsable.	
Componentes del diagnóstico nutricional. 4.1 Evaluación bioquímica del estado de nutrición de los niños en etapa escolar y adolescente. 4.2. Evaluación de la composición corporal en niños en la etapa escolar y adolescente 4.3 Evaluación dietética en niños en la etapa escolar y adolescente	
Prácticas de taller 1. Evaluación de parámetros bioquímicos para diagnóstico de estado nutricional y discusión grupal de resultados. 2. Evaluación dietética en niños en la etapa escolar y adolescente	Horas:2
Prácticas de laboratorio 1. Evaluación antropométrica de niños y adolescentes para diagnóstico de estado nutricional y discusión grupal de resultados. 2. Evaluación dietética en niños en la etapa escolar y adolescente y discusión grupal de resultados	Horas: 4
Unidad 5. Escuela y deporte saludable	Horas: 6
Competencia de la unidad: Identificar necesidades y problemáticas nutricionales en niños y adolescentes en los entornos escolares y deportivos a través de la revisión de las recomendaciones actuales basadas en la evidencia científica, para desarrollar estrategias de prevención y acción personalizadas en materia de nutrición, con compañerismo y ética profesional.	
Escuela saludable 1. Características de lonche saludable por etapa de desarrollo 2. Nutrición en la actividad física y deporte en niños y adolescentes 3. Suplementación en niños y adolescentes deportistas	
Prácticas de taller 1. Evaluación de diferentes suplementos para niños y adolescentes	Horas: 2
Prácticas de laboratorio 1 Desarrollo de platillo "lunch" para la escuela y entrenamiento	Horas 4

VI. TEMARIO	
Unidad 2. Generalidades y conceptos básicos de la nutrición	Horas: 4
Competencia de la unidad: Identificar las funciones de los nutrimentos y necesidades nutricionales en niños y adolescentes a través de las recomendaciones actuales basadas en la evidencia científica y del cálculo del gasto energético total, para diseñar estrategias de prevención personalizadas, con compañerismo y ética profesional.	
Contenido: 2.1. Análisis de los conceptos básicos de la nutrición en niños y adolescentes 2.2. Nutrimentos: función, fuentes alimentarias 2.3. Requerimientos nutrimentales en niños y adolescentes 2.4. Grupos de alimentos, sus características nutrimentales y de calidad de los alimentos que los componen	
Prácticas de taller 1. Cuadro sinóptico de nutrimentos 2. Utilización de modelos de alimentos para diseñar un tiempo de comida	Horas: 4

VI. TEMARIO	
Unidad 3. Generalidades del manejo higiénico, conservación de los alimentos y su etiquetado	Horas: 12
Competencia de la unidad: Comprender la necesidad del manejo higiénico de los alimentos, el etiquetado frontal y la composición de los alimentos industrializados en las decisiones de consumo de niños y adolescentes, a través del análisis crítico de normativas, ingredientes y patrones de consumo, para diseñar estrategias de educación nutricional y talleres comunitarios que promuevan entornos escolares saludables, con enfoque preventivo, culturalmente pertinente y con responsabilidad social.	
Contenido: 3.1 Manejo higiénico de los alimentos 3.2 Métodos conservación de los alimentos 3.3 Lectura de etiquetas: características, valor nutrimental, contenido neto, ingredientes. 3.4 Especificaciones de contenidos nutrimentales en los alimentos	
Prácticas de taller 1. Desarrollo de técnicas de conservación como son refrigeración, congelación, en seco y tiempos de caducidad	Horas: 4
Prácticas de laboratorio 1. Realizar técnica adecuada de lavado de manos y de alimentos	Horas: 8

Unidad 1. Epidemiología en materia de salud en nutrición en la población en la etapa escolar y adolescencia	Horas: 4
Competencia de la unidad: Analizar los padecimientos en materia de nutrición que afectan a la población escolar y adolescente, a través de revisión y discusión documental de la evidencia científica para identificar sus causas y prevalencia en México, con actitud crítica y participativa. Contenido: Tema y subtemas: 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.	
Prácticas de taller 1. Desarrollo de la vinculación teórico práctica de 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. 2. Filmoanálisis del documental "supersize me"	Horas: 4

II. COMPETENCIA DEL PERFIL DE EGRESO DEL PROGRAMA EDUCATIVO

Conocer los criterios para la aplicación de una evaluación del estado nutricional e implementar medidas para la optimización del estado de salud e higiene que permiten un desarrollo y crecimiento adecuados de una manera ética y con compromiso social.

III. PROPÓSITO DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE

La importancia de esta unidad de aprendizaje es 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 perfil de egreso en el 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.

IV. COMPETENCIA GENERAL DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE

Diseñar estrategias nutricionales saludables a partir de la evaluación del estado nutricional y los requerimientos científicos actualizados, con el fin de identificar áreas de oportunidad en la actividad física para la prevención y control de enfermedades, actuando con ética y compromiso social.

V. EVIDENCIA DE APRENDIZAJE

El alumnado 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.

VI. TEMARIO