



UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

Centro Universitario de la Costa Sur

PROGRAMA DE ASIGNATURA 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. PRÁCTICA | HRS. TOTALES | CRED. | PRERREQUISITO |
|-------|--------------|-------------|---------------|--------------|-------|--|
| 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 2025.

7.- NOMBRE DEL PROFESOR:

Mtra. Itza Carmina Salazar Quiñones



UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

Centro Universitario de la Costa Sur

PROGRAMA DE ASIGNATURA DE LA LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

8.- FORMACIÓN ACADÉMICA

- Miembro activo del Colegio de Nutriólogos de Jalisco A.C., Delegación Autlán.
- 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 ASIGNATURA DE LA LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

-Integrar los conocimientos adquiridos aplicables en los diferentes escenarios de su actividad profesional, en situaciones de salud-enfermedad ntegra 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">• Conoce e interpreta los diferentes sistemas y tablas de alimentos.• Aplica operaciones matemáticas básicas.• Identifica los factores determinantes para la estructuración y planeación de un menú.• Comprende la importancia del cálculo fraccionado de menús.• Comprende el uso de los factores de conversión (pesos neto/bruto, gramos/ kilogramos, litros/mililitros/onzas, piezas/manojos) y factores de rendimiento en el diseño de menús. |
| Prácticos | <ul style="list-style-type: none">• Utiliza los diferentes sistemas de equivalentes, tablas de alimentos .• Elabora y diseña menú considerando el presupuesto y la distribución de macronutrientes y micronutrientes.• Determina y analiza las condicionantes sociales, históricas, culturales, ambientales, psicológicas y de salud.• Interpreta las manifestaciones clínicas, dietéticas, antropométricas, físicas y metabólicas. |
| Formativos | <ul style="list-style-type: none">• Actúa con creatividad, juicio crítico, responsabilidad y respeto.• Prioriza la selección de información en fuentes bibliográficas confiables |



UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

Centro Universitario de la Costa Sur

PROGRAMA DE ASIGNATURA DE LA LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

15.- CONTENIDO TEORICO - 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 - nutricional).
4. Tablas de alimentos
⇒ Sistema Mexicano de Alimentos Mexicanos.
⇒ Tablas de uso práctico de los alimentos de mayor consumo (Miriam Muñoz).
⇒ Tablas de composición de alimentos y productos alimenticios (Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán)
⇒ 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 nutrimentos
⇒ Fraccionamiento
⇒ Elaboración del menú
7. Software para cálculo dietético en el mercado.
8. Etiquetado de alimentos
⇒ 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.



UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

Centro Universitario de la Costa Sur

PROGRAMA DE ASIGNATURA DE LA LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

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.
7. Realización y participar de una Feria de promoción de las Guías alimentarias para población mexicana.

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 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. |
| 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. |



UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

Centro Universitario de la Costa Sur

PROGRAMA DE ASIGNATURA DE LA LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

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%) | 25% |
| Prácticas de laboratorio | 15% |
| Trabajo final (Caso – Menú) | 20% |
| Cursos en temas de nutrición* | 10% |
| Participación “Feria de promoción de las Guías Alimentarias para población mexicana” | 10% |
| TOTAL | 100% |

*Se sugiere el curso “Orienta Bien, orientación alimentaria para el bienestar” que ofrece el INSP : <http://clima.inspvirtual.mx/sitio/curso.php?x=18> y “Guías alimentarias para población mexicana” <https://clima.espm.mx/categoria-nutricion-y-alimentacion-1>



UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

Centro Universitario de la Costa Sur

PROGRAMA DE ASIGNATURA DE LA LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

22.- BIBLIOGRAFÍA BÁSICA.

| No. | ISBN | CLASIFICACIÓN | TÍTULO COMPLETO | AUTOR | LUGAR Y AÑO DE EDICIÓN | EDITORIAL |
|-----|--------------------------|-----------------------------|---|---|---------------------------|--|
| | 9786074485868 | 613.2 ASC 2017 | Elementos fundamentales en el cálculo de dietas / | Claudia Ascencio Peralta. | 2° Edición, 2016 | Manual Moderno |
| | 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. |
| | 9781456262204 | | Dietas Normales y Terapéuticas. Los alimentos en la salud y la enfermedad. | Pérez Lizaur Ana Bertha/ García Campos Margarita | México, 2019. 7ma Edición | McGraw Hill |
| | 9687988584 | 613.2 BOU 2005 | Recomendaciones de ingestión de nutrimentos para la población mexicana. Bases fisiológicas tomo I. | Bourges – Rodríguez H, Casanueva E y Rosado JL. | México, 2008. | Médica Panamericana. |
| | 9788445823774 | 613.2 SAL 2019 | Nutrición y Dietética Clínica | Salas Salvador J, Bonada A. | Barcelona, España, 2019 | Elsevier Masson |
| | 9786070079283 | 641.33 PER 2014 | Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes | Pérez Lizaur AB, Palacios González B, Castro Becerra AL. | 4° Edición | Cuadernos de Nutrición, Fomento de Nutrición y Salud, A. C. Ogali |
| | 9786072938403 | | Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes | Pérez Lizaur AB, Palacios González Berenice, | 5° Edición, 2.0 | Cuadernos de Nutrición, Fomento de Nutrición y Salud, A. C. Ogali |
| | 978-607-00142-4-6 | 641.33 PER 2009 | Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes para pacientes renales. | Pérez Lizaur AB, Palacios González B. | 1° Edición | Cuadernos de Nutrición, Fomento de Nutrición y Salud, A. C. Ogali |



UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

Centro Universitario de la Costa Sur

PROGRAMA DE ASIGNATURA DE LA LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

23.- BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA.

| No. | ISBN | CLASIFICACIÓN | TÍTULO COMPLETO | AUTOR | LUGAR Y AÑO DE EDICIÓN | EDITORIAL |
|-----|------------------|------------------------|--|---|------------------------|---------------------------|
| 1 | 978-9687988-74-0 | 612.3 NUT 2023 | Nutriología Médica | Casanueva E. Kawfer-Horwitz M, Perez-Lizaur AB, Arroyo P. Editores. | México DF, 5ª edición | Médica Panamericana 2023. |
| 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 2012 | Krause Dietoterapia | Mahan Kathleen L, Escott – Stump Sylvia | 2012, 13ª Edición | Masson |

24.- LIBROS, ARTÍCULOS O REFERENCIAS EN OTRO IDIOMA

| No. | ISBN | TÍTULO COMPLETO | AUTOR | LUGAR Y AÑO DE EDICIÓN | EDITORIAL |
|-----|------|---|---|---------------------------------------|-----------|
| 1 | | https://www.dietaryguidelines.gov/sites/default/files/2020-12/Dietary_Guidelines_for_Americans_2020-2025.pdf | Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025. 9th Edition. | U.S. Department of Agriculture (USDA) | |
| | | | | | |

25.- PÁGINAS WEB DE CONSULTA

| No. | PÁGINA / DIRECCIÓN | TEMA |
|-----|---|---|
| 1 | https://vidasaludable.gob.mx/ | Estrategia nacional, Vida saludable |
| 2 | https://www.insp.mx/centros/nutricion-y-salud.html | Centro de Investigación en Nutrición y Salud |
| 3 | www.eatright.org | Eat right, American Dietetic Association |
| 4 | https://www.gob.mx/salud/acciones-y-programas/la-dieta-de-la-milpa-298617 | Dieta de la milpa |
| 5 | http://www.choosemyplate.gov/ | Choose my plate |
| 6 | http://www.salud.gob.mx/ | Secretaría de Salud |
| 7 | http://clima.inspvirtual.mx/sitio/index.php | Cursos en línea, ofertados por el Instituto Nacional de Salud Pública. |
| 8 | https://climss.imss.gob.mx/ | Cursos en línea, ofertados por el Instituto Mexicano del Seguro Social. |



UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

Centro Universitario de la Costa Sur

PROGRAMA DE ASIGNATURA 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. _____
Dra. Carmen Livier García Flores
Jefa del Departamento de Ciencias de la Salud
y Ecología Humana

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