

SÍLABO
ADAPTADO PARA EL PERIODO DE ADECUACIÓN A LA EDUCACIÓN NO PRESENCIAL

I. DATOS ADMINISTRATIVOS

1. Asignatura	: Nutrición y Dietética
2. Código	: THG-709
3. Naturaleza	: Teórico/Práctico
4. Condición	: Electivo
5. Requisitos	: Ninguno
6. Nro. de créditos	: 3
7. Número de horas	: 3 horas no presenciales
8. Semestre académico	: 2021-I
9. Docente	: David Carreño Farfan
10. Correo institucional	: dcarreño@urp.edu.pe

II. SUMILLA

El curso pertenece al área profesional de Especialidad en la línea de Turismo, Hotelería y Gastronomía, es de naturaleza teórico-práctica y de carácter obligatorio. Tiene como propósito desarrollar en el estudiante la competencia del manejo nutricional del paciente, familia y comunidad. Comprende: La Nutrición en el ciclo de vida; Cuidado nutricional.

III. COMPETENCIAS GENÉRICAS A LAS QUE CONTRIBUYE LA ASIGNATURA

Pensamiento crítico y creativo
Autoaprendizaje

IV. COMPETENCIA ESPECÍFICA A LAS QUE CONTRIBUYE LA ASIGNATURA

Desarrollar actitudes de servicio, excelencia, calidad y liderazgo, así como una amplia cultura gastronómica y sensibilidad para la apreciación y valoración de la salud dentro de la cultura nacional.

V. DESARROLLA EL COMPONENTE DE: INVESTIGACION (x) RESPONSABILIDAD SOCIAL
()

VI. LOGRO DE ASIGNATURA

Al finalizar el curso los estudiantes, elaboraran un informe de investigación en la cual presenten una propuesta gastronómica para determinada patología, respetando los valores nutricionales de cada uno de los alimentos logrando un equilibrio en el consumo de nutrientes que garantizan y cuidan la salud de los huéspedes y comensales en los establecimientos de alojamiento y alimentación. Demostrando argumentación clara y coherente.

VII. PROGRAMACIÓN DE CONTENIDOS

UNIDAD I: NUTRICIÓN, CONCEPTOS BÁSICOS DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA, ÍNDICE DE MASA CORPORAL, EL PROCESO DIGESTIVO	
LOGRO DE APRENDIZAJE	Al finalizar la unidad el estudiante elabora un informe de tres hojas, que explique el requerimiento kilocalórico personal y la ingesta de macronutrientes.
SEMANAS	CONTENIDOS
1	Importancia de la nutrición y la dietética en el servicio de alimentos y bebidas Generalidades. Actividades teóricas: Explicación del tema a través de plataforma collaborate Actividades prácticas: Lectura aplicada.
2	Los alimentos. Clasificación de los alimentos Pirámide nutricional. Actividades teóricas: Explicación del tema a través de plataforma collaborate Actividades prácticas: Elaboran la pirámide nutricional a partir de su dieta diaria.
3	Estimación y necesidades de energía, metabolismo basal, gasto energético, determinación del requerimiento de energía Actividades teóricas: Explicación del tema a través de plataforma collaborate Actividades prácticas: Elaboran su tabla de cálculo para establecer el requerimiento kilocalórico. Trabajo a partir de video aplicativo a tema.
4	Los Macronutrientes: Clasificación y funciones. Actividades teóricas: Explicación del tema a través de plataforma collaborate Actividades prácticas: Clasifica los macronutrientes de su ingesta diaria. PRIMERA EVALUACIÓN

UNIDAD II: CLASIFICACIÓN DE NUTRIENTES, ALIMENTOS CON COMPONENTES GRASOS	
LOGRO DE APRENDIZAJE:	Al finalizar la unidad el estudiante elabora un informe comparativo de Macro, Micro y alimentos funcionales en su ingesta diaria, utilizando el lenguaje aplicado a la nutrición y la dietética; con coherencia y claridad.
SEMANAS	CONTENIDOS
5	Los Micronutrientes: Clasificación y funciones. Actividades teóricas: Explicación del tema a través de plataforma collaborate Actividades prácticas: Clasifica los macronutrientes de su ingesta diaria.

6	<p>Importancia en la alimentación saludable</p> <p>Actividades teóricas: Explicación del tema a través de plataforma collaborate</p> <p>Actividades prácticas: Lectura aplicada – Análisis de caso - Trabajo a partir de video aplicativo a tema.</p>
7	<p>Los alimentos Funcionales</p> <p>Importancia y consumo.</p> <p>Actividades teóricas: Explicación del tema a través de plataforma collaborate</p> <p>Actividades prácticas: Lectura aplicada – Video aplicativo.</p>
8	SEGUNDA EVALUACIÓN

UNIDAD III: LAS VITAMINAS Y ALIMENTOS HIDROSOLUBLES	
LOGRO DE APRENDIZAJE:	Al finalizar la unidad el estudiante presenta y una monografía de patologías asociadas a la nutrición del adolescente en la sociedad de hoy; con la rigurosidad de una investigación y en formato APA; con coherencia, claridad y precisión.
SEMANAS	CONTENIDOS
9	<p>La nutrición en las distintas etapas de vida del ser Humano</p> <p>Nutrición del recién nacido y niño y adolescente.</p> <p>Características.</p> <p>Actividades teóricas: Explicación del tema a través de plataforma collaborate</p> <p>Actividades prácticas: Establece un cuadro comparativo entre los requerimientos kilocalóricos en las etapas del ser humano y sus diversas actividades físicas.</p>
10	<p>La nutrición en las distintas etapas de vida del ser Humano (la nutrición del adulto mayor)</p> <p>Salud sexual y reproductiva</p> <p>Nutrición y fertilidad</p> <p>Actividades teóricas: Explicación del tema a través de plataforma collaborate</p> <p>Actividades prácticas: Lectura aplicada – análisis.</p>
11	<p>La Desnutrición</p> <p>Trastornos nutricionales</p> <p>Anorexia, bulimia etc.</p> <p>Actividades teóricas: Explicación del tema a través de plataforma collaborate</p> <p>Actividades prácticas: Trabajo a partir de video aplicativo al tema.</p>
12	<p>La Dietética:</p> <p>Concepto – finalidad- clasificación</p> <p>Variantes del régimen de alimentación</p> <p>Actividades teóricas: Explicación del tema a través de plataforma collaborate</p>

	<p>Actividades prácticas: Elaboración y revisión de dietas más conocidas y sus implicancias en la salud.</p> <p>TERCERA EVALUACIÓN</p>
--	--

UNIDAD IV: ALIMENTACIÓN Y DIETÉTICA, COMPOSICIÓN DE MENÚ CON RECOMENDACIONES NUTRICIONALES	
LOGRO DE APRENDIZAJE:	Al finalizar el curso los estudiantes, elaboraran un informe de investigación y video; en la cual presenten una propuesta gastronómica para determinada patología, respetando los valores nutricionales de cada uno de los alimentos; demostrando argumentación clara y coherente.
SEMANAS	CONTENIDOS
13	<p>La Dietética: Dietas y esquemas dietéticos</p> <p>Actividades teóricas: Explicación del tema a través de plataforma collaborate</p> <p>Actividades prácticas: Elaboración y revisión de dietas más conocidas y sus implicancias en la salud – Video referencial</p>
14	<p>Semana de exposiciones de trabajos Investigación – Propuestas de Dietas. Exposición y video.</p> <p>Actividades teóricas: Explicación del tema a través de plataforma collaborate</p> <p>Actividades prácticas Exposición del trabajo final grupo A.</p>
15	<p>Semana de exposiciones de trabajos Investigación – Propuestas de Dietas. Exposición y video.</p> <p>Actividades teóricas: Explicación del tema a través de plataforma collaborate</p> <p>Actividades prácticas Exposición del trabajo final grupo B.</p>
16	CUARTA EVALUACIÓN

VIII. ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS

- Aprendizaje basado en proyectos colaborativos
 - Técnica: Exposición dialogada
 - Recursos didácticos: PPT, lecturas aplicadas, videos
 - Recursos materiales: Herramientas tecnológicas.

IX. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE VIRTUAL

La modalidad no presencial desarrollará actividades sincrónicas (que los estudiantes realizarán al mismo tiempo con el docente) y asincrónicas (que los estudiantes realizarán independientemente fortaleciendo su aprendizaje autónomo. La metodología del aula invertida organizará las actividades de la siguiente manera:

Antes de la sesión

Exploración: preguntas de reflexión vinculada con el contexto, otros.

Problematización: conflicto cognitivo de la unidad, otros.

Durante la sesión

Motivación: bienvenida y presentación del curso, otros.

Presentación: PPT en forma colaborativa, otros.

Práctica: resolución individual de un problema, resolución colectiva de un problema, otros.

Después de la sesión

Evaluación de la unidad: presentación del producto.

Extensión / Transferencia: presentación en digital de la resolución individual de un problema.

X. EVALUACIÓN

UNIDAD	Criterio	Indicador	INSTRUMENTOS
I	Manejo e interpretación de fuentes de información	Informe del requerimiento kilocalórico personal y la ingesta de macronutrientes	Rúbrica de evaluación
II	Organiza ideas	Elabora un informe comparativo de Macro, Micro y alimentos funcionales en su ingesta diaria.	Rúbrica de evaluación
III	Investigación	Elabora monografía de patologías asociadas a la nutrición del adolescente en la sociedad de hoy en formato APA.	Rubrica de evaluación.
IV	Elabora un informe	Informe de investigación y exposición mediante el uso del video; en la cual presenten una propuesta gastronómica para una determinada patología.	Rúbrica de evaluación de exposición

Formula de evaluación

Promedio Final: $(PRA\ 1 + PRA\ 2 + PRA\ 3 + PRA\ 4 + PRA5)/4$

PRA 1 = Informe de requerimiento kilocalórico + prácticas en clase.

PRA 2 = Informe comparativo + prácticas en clase.

PRA 3 = Monografía + Exposición

PRA 4 = Investigación y propuesta gastronómica en video-exposición,

*PRA5 = Evaluación sustitutoria

*La evaluación sustitutoria es para aquellos alumnos que no hayan aprobado o les falte nota de alguna de las evaluaciones anteriores.



XI. REFERENCIAS

Básicas

Astiazarán, I.; Martínez, J.A. (2000). Alimentos: composición y propiedades. Madrid, España. McGraw-Hill Interamericana

Barrio, S. (2017). La nutrición inteligente. Lima, Perú. Planeta.

Bravo, A. (2009). Alimentación y Nutrición con Cultivos Andinos. (2009. Lima Perú. Edit. San Marcos.

Cabieses, F. (2015). Cien siglos de pan; 10000 años de alimentación en el Perú. Lima, Perú. Asociación Peruana Fernando Cabieses.

Escott-Stump, S. (2005). Nutrición, diagnóstico y tratamiento. Díaz de Santos. Mexico. McGraw-Hill Interamericana de México.

Mañas, M. (2012) Principios generales de la nutrición. Recuperado de :

https://elibro.net/es/ereader/bibliourp/62757?as_all=nutricion&as_all_op=unaccent_icontains&fs_page=2&prcv=as

(Biblioteca virtual URP e.libro)

Marie Kermel, M (2016) . Adelgazar sin riesgo. Recuperado de :

<https://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliourp-ebooks/detail.action?docID=4619674>

(Biblioteca virtual URP e.book)

Quezada, M. (2019). Hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal en adolescentes de quinto año de secundaria de la institución educativa José Granda Lima . Tesis. Recuperado de :

<https://hdl.handle.net/20.500.12692/40172>

(Biblioteca virtual URP Alicia)

Mato J. (14 de julio de 2018). Los pobres son Obesos. El Mundo. Recuperado de

<http://www.elmundo.es/baleares/2018/07/14/5b4a0591e2704e2f338b45c4.html>

Ministerio de Salud del Perú. (2017) TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS en;

<http://repositorio.ins.gob.pe/bitstream/handle/INS/1034/tablas-peruanas-2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Roselló, M, J. (2011). La importancia de comer sano y saludable. España. Penguin Random House Grupo Editorial

Serra, J; Aranceta, J. (2006) Nutrición y Salud Pública. (2006). Barcelona, España. Edit. Masson.

Urreta, U, (4 de julio de 2018). ¿Sabes lo que comes? Los 101 mitos, engaños y dudas sobre la alimentación. El Mundo. Recuperado de

<http://www.elmundo.es/yodona/lifestyle/2018/07/04/5b2cffb646163f2e348b4642.html>