

SYLLABUS DE COMPETENCIAS TÉCNICAS GENERALES

SILABO DE NUTRICION Y DIETETICA I

I. INFORMACION GENERAL:

Carrera Profesional	:	Gastronomía y Arte Culinario
Modulo	:	Cocina Internacional Nacional y Creativa.
Unidad Didáctica	:	Nutrición y Dietética I
Créditos	:	4
Semestre	:	III
Nº de Horas Semanales	:	05
Nº de Horas Semestrales	:	90

II. COMPETENCIA DE LA CARRERA PROFESIONAL:

En esta unidad se pondrá énfasis en que el estudiante ejerza el liderazgo de manera efectiva asumiendo un comportamiento ético en su entorno laboral. Pueda trabajar en equipo fomentando la cohesión del grupo, comunicando sus ideas, asignando funciones y haciendo uso de las herramientas informáticas necesaria para las actividades.

III. CAPACIDAD TERMINALES Y CRITERIOS DE EVALUACION:

Nº	COMPETENCIA DE EMPLEABILIDAD	Nº	COMPETENCIA DE EMPLEABILIDAD
01	COMUNICACIÓN EFECTIVA	X	09 IGUALDAD DE GÉNERO
02	COMUNICACIÓN EN IDIOMA EXTRANJERO Y/O LENGUA ORIGINARIA		10 LIDERAZGO PERSONAL Y PROFESIONAL
03	CULTURA AMBIENTAL		11 GESTIÓN DE CONFLICTOS
04	USO DE HERRAMIENTAS INFORMÁTICAS	X	12 EMPRENDIMIENTO
05	TRABAJO COLABORATIVO	X	13 INNOVACIÓN
06	ÉTICA Y CIUDADANÍA		14 Desarrollo ARTÍSTICO
07.	CULTURA FISICA Y DEPORTIVA		15 INTERCULTURALIDAD
08	RESPONSABILIDAD SOCIAL Y DESARROLLO SOSTENIBLE		16 GESTIÓN DE RIESGOS DE DESASTRES, SALUD Y SEGURIDAD LABORAL

SYLLABUS DE COMPETENCIAS TÉCNICAS GENERALES

IV. ORGANIZACION DE ACTIVIDADES Y CONTENIDOS BASICOS:

UNIDAD	TEMARIO semanal	U.A	TEMARIO semanal
1. introducción a la nutrición	<p>1.1 presentación del curso. 1.2 definición de términos básicos. 1.3 relación entre nutrición y salud. 1.4 pirámide alimentaria. 1.5 clasificación de los nutrientes. 1.6 sistema digestivo. 1.7 partes y funciones del sistema digestivo. 1.8 sistema endocrino y generalidades.</p>	5. introducción a la dietética y alimentación durante el embarazo y lactancia.	<p>5.1 presentación del curso, definiciones de términos básicos. 5.2 relación entre nutrición y dietética. 5.3 la nutrigenética. 5.4 uso correcto de las tablas de composición química de alimentos. 5.5 tablas de conversión crudo y cocido. 5.6 micronutrientes y macronutriente. 5.7 incremento de los requerimientos. 5.8 nutrientes esenciales. 5.9 el ADN materno y el ADN del niño.</p>
2. carbohidratos - lípidos	<p>2.1 definiciones, clasificación. 2.2 funciones de los carbohidratos. 2.3 Alimentos fuertes en carbohidratos 2.4 gelatinización. 2.5 las calorías vacías. 2.6 ácidos grasos saturados e insaturados. 2.7 las grasas esenciales. 2.8 las grasas trans, el colesterol. 2.9 alimentos fuentes de lípidos.</p>	6. alimento del lactante y alimentación complementaria.	<p>6.1 definiciones, alimento del niño de 0 a 6 meses. 6.2 uso de las fórmulas lácteas en casos especiales. 6.3 alimentación del niño de 6 a 12 meses. 6.4 los genes, las alergias, y el autismo. 6.5 la caseína y el gluten toxinas opiáceas.</p>
3. proteínas y vitaminas	<p>3.1 definiciones, clasificación. 3.2 los aminoácidos esenciales. 3.3 funciones de las proteínas. 3.4 alimentos fuente de proteínas. 3.5 proteína completa – proteína incompleta. 3.6 vitaminas liposolubles y sus funciones. 3.7 alimentos fuente de vitaminas liposolubles. 3.8 vitaminas hidrosolubles y sus funciones. 3.9 alimentos fuente de vitaminas hidrosolubles.</p>	7. alimentación del pre-escolar y alimento escolar.	<p>7.1 definiciones, incremento de los requerimientos. 7.2 nutrientes esenciales. 7.3 alimentación balanceada según el ABC. 7.4 la lonchera. 7.5 los snack y comida chatarra. 7.6 los snack nutritivos y alimentos deshidratados.</p>
4. minerales	<p>4.1 definiciones, clasificación. 4.2 calcio y el mito de la leche. 4.3 hierro hem y el hierro no hem. 4.4 magnesio y su actividad metabólica. 4.5 zinc en el desarrollo humano. 4.6 yodo y el crecimiento.</p>	8. alimentación del adulto mayor	<p>8.1 definiciones, requerimientos especiales. 8.2 nutrientes especiales. 8.3 el envejecimiento. 8.4 alimentación en casos de algunas dolencias. 8.5 la regeneración del ADN.</p>

SYLLABUS DE COMPETENCIAS TÉCNICAS GENERALES

CAPACIDADES DE LA COMPETENCIA	UNIDADES DE APRENDIZAJES	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE O SESIÓN
1. Comprender la importancia de los nutrientes como indispensable para la vida humana y como están implicadas en el metabolismo.	Introducción a la nutrición	1.1 investigar sobre nutrición. 1.2 explicar definición de términos básicos. 1.3 explicar y comprobar la relación entre nutrición y salud. 1.4 explica la pirámide alimentaria. 1.5 investigar la clasificación de los nutrientes. 1.6 explicar el sistema digestivo. 1.7 explicar las partes y funciones del sistema digestivo. 1.8 explicar el sistema endocrino y generalidades.
2. Utiliza alimentos conociendo el valor nutricional que nos pueden aportar.	Utilidad	2.1 investigar definiciones, clasificación. 2.2 explicar las funciones de los carbohidratos. 2.3 investigar los Alimentos fuertes en carbohidratos 2.4 explicar la gelatinización. 2.5 explicar las calorías vacías. 2.6 explicar los ácidos grasos saturados e insaturados. 2.7 investigar las grasas esenciales. 2.8 explicar las grasas trans, el colesterol. 2.9 explicar los alimentos fuentes de lípidos.
3. reconoce que alimentos son fuente de carbohidratos y de lípidos.	Reconocer	3.1 investigar definiciones, clasificación. 3.2 explicar los aminoácidos esenciales. 3.3 explicar las funciones de las proteínas. 3.4 investigar alimentos fuente de proteínas. 3.5 explicar proteína completa - proteína incompleta. 3.6 explicar las vitaminas liposolubles y sus funciones. 3.7 investigar alimentos fuente de vitaminas liposolubles. 3.8 explicar las vitaminas hidrosolubles y sus funciones. 3.9 investigar alimentos fuente de vitaminas hidrosolubles.
4. elabora preparaciones culinarias en función de las proteínas y la clasificación de vitaminas.	Elabora	4.1 investigar definiciones, clasificación. 4.2 explicar calcio y el mito de la leche. 4.3 explicar el hierro hem y el hierro no hem. 4.4 investigar el magnesio y su actividad metabólica. 4.5 explicar el zinc en el desarrollo humano. 4.6 explicar el yodo y el crecimiento.

SYLLABUS DE COMPETENCIAS TÉCNICAS GENERALES

<p>5. Realiza cálculos de requerimientos nutricionales tomando como base el balance adecuado de micronutrientes y macronutrientes.</p>	<p>Introducción a la dietética.</p>	<p>5.1 investigar definiciones de términos básicos. 5.2 explicar la relación entre nutrición y dietética. 5.3 explicar la nutrigenética. 5.4 orientar el uso correcto de las tablas de composición química de alimentos. 5.5 explicar las tablas de conversión crudo y cocido. 5.6 comparar micronutrientes y macronutriente. 5.7 explicar el incremento de los requerimientos. 5.8 explicar nutrientes esenciales. 5.9 comparar el ADN materno y el ADN del niño.</p>
<p>6. elabora alimentos adecuados para la lactante y niños de acuerdo a su edad.</p>	<p>Elaborar</p>	<p>6.1 investigar definiciones, alimento del niño de 0 a 6 meses. 6.2 explicar uso de las fórmulas lácteas en casos especiales. 6.3 elaborar recetas de acuerdo a la alimentación del niño de 6 a 12 meses. 6.4 explicar los genes, las alergias, y el autismo. 6.5 explicar la caseína y el gluten toxinas opiáceas.</p>
<p>7. Valora el uso de alimentos naturales a comparación de los industrializados.</p>	<p>Valorar</p>	<p>7.1 investigar definiciones, incremento de los requerimientos. 7.2 explicar nutrientes esenciales. 7.3 explicar alimentación balanceada según el ABC. 7.4 elaborar recetas de acuerdo a la lonchera saludable. 7.5 comparar los snack y comida chatarra. 7.6 comprender el uso de los snack nutritivos y alimentos deshidratados.</p>
<p>8. elabora recetas de acuerdo a la necesidad de nutrientes del adulto mayor.</p>	<p>Elabora</p>	<p>8.1 investigar definiciones, requerimientos especiales. 8.2 explicar nutrientes especiales. 8.3 explicar el envejecimiento. 8.4 explicar alimentación en casos de algunas dolencias. 8.5 explicar la regeneración del ADN.</p>

SYLLABUS DE COMPETENCIAS TÉCNICAS GENERALES

V. METODOLOGIA:

Para el desarrollo de las actividades de aprendizaje, se hará uso de la metodología activa. Los procedimientos didácticos a emplearse son los siguientes:

- Clases Teóricas: Con exposición por parte del profesor y la participación del alumno
- Práctica: Se irán resolviendo casos de estudio empresarial y/o prácticas dirigidas, según el tema teórico tratado.
- Asesoría: Se asesorará la resolución apropiada de los casos de estudio empresarial y/o prácticas dirigidas.
- La Comunicación entre Docente y estudiante en la modalidad virtual será: SINCRONA y ASINCRONA.

Para la primera se utilizara las sgtes herramientas digitales:

- a) Plataforma Google Classroom
- b) Correo Electronico Corporativo
- c) Mensajes via gupos Whatsapp de U.D
- d) Formulacion en linea mediante el aplicativo Google Forms.

VI. EVALUACIÓN

Requisitos de aprobación:

- La escala de calificación es vigesimal y el calificativo mínimo es de Trece (13). En todos los casos la fracción 0.5 o más se considera como una unidad a favor del estudiantes.
- El estudiante que en la evaluación de una o más Capacidades Terminales programadas en la Unidad Didáctica (Asignatura), obtenga nota desaprobatoria entre Diez (10) y Doce (12), tiene derecho a participar en el proceso de recuperación antes de la culminación de la Unidad Didáctica.
- El estudiante que después de realizado el proceso de recuperación dentro de las 18 semanas obtuviera nota menor a Trece (13) desapruaba la misma, por tanto repite la unidad didáctica.
- El estudiante que acumulara inasistencias, injustificadas en número igual o mayor al 30% del total de horas programadas en la Unidad Didáctica será desaprobado en forma automática con nota cero (00).

Obtención del promedio:

$$\text{PRM UD} = \frac{\text{CE1} + \text{CE2} + \dots + \text{CEn}}{n.}$$

CE = Criterio de Evaluación

CT = Capacidad Terminal

UD = Unidad Didáctica

VII. RECURSOS BIBLIOGRAFICOS/INTERNET

7.1 Bibliografía:

1. James, WPT and E Schofield (1990). Human Energy Requirements. A manual for planners and nutritionists. Publicado por la FAO y Universidad de Oxford. Gran Bretaña.
2. FAO/OMS/UNU (1985). Necesidades de energía y Proteínas. Informe de la reunión consultiva conjunta FAO/ OMS/ UNU de expertos. OMS. Ginebra
3. FAO/OMS (1991). Necesidades de Vitamina A, hierro, folato y vitamina B12. Informe de una consulta mixta FAO/ OMS de expertos. FAO. Roma.
4. FAO/ OMS (1999). Carbohydrate in human Nutrition. Report of a joint expert consultation FAO/OMS. Roma.

Carabayllo, Agosto del 2017