



**UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS**  
**Universidad del Perú. Decana de América**  
**Facultad de Medicina**  
**Escuela Profesional de Nutrición**



**Departamento Académico de Nutrición**

# **GASTRONOMÍA SALUDABLE**

(Código NE1812)

**AÑO 2022**

**Modalidad Semipresencial**

- I. INFORMACIÓN GENERAL**
- II. SUMILLA**
- III. COMPETENCIAS DEL PERFIL DE EGRESO RELACIONADAS CON LA ASIGNATURA**
- IV. RESULTADOS DE APRENDIZAJE POR UNIDADES**
- V. PROGRAMACIÓN DE CONTENIDOS**
- VI. ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS**
- VII. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE**
- VIII. FUENTES DE INFORMACIÓN COMPLEMENTARIOS**

**2022**



**SILABO**  
**“Adaptado en el marco de la emergencia sanitaria por el COVID-19”**  
**Modalidad semi presencial**

1. Información general

1.1. Nombre de la asignatura	Gastronomía Saludable			
1.2. Código de la asignatura	NE1812			
1.3. Tipo de asignatura	Electivo			
1.4. Créditos	03 créditos			
1.5. Horas semanales	5 h			
Teoría	1 h			
Práctica	4 h			
1.6. Horas síncronas semanales	5 h			
1.7. Horas asíncronas semanales	5 h			
1.8. Semestre	2022- II			
1.9. Ciclo	V			
1.10. Modalidad	Semestral (S)			
1.11. Docente responsable	Antezana Alzamora Sonia			
1.12. Correo institucional	santezanaa@unmsm.edu.pe			
1.13. Docentes colaboradores				
<b>Código</b>	<b>Apellidos y Nombres</b>	<b>Cat. y Clase</b>	<b>Condición</b>	<b>Horas</b>
08484E	Antezana Alzamora Sonia	Asociado -TC	Nombrado	40
0A2232	Dextre Jáuregui María Luisa	Asociado -TC	Nombrado	40
024325	Estrada Menacho Enriqueta	Asociado -DE	Nombrado	40
0A48300	Cáceres Mendoza Andrés Avelino	DC B3	Contratado PD	16
1.14. Duración	16 semanas			
1.15. Fecha de inicio	13 setiembre 2022			
1.16. Fecha de término	27 diciembre 2022			
1.17. Horario de teoría	Martes de 8:00 h a 9:00 h			
1.18. Horario de práctica	Martes de 9:00 h a 13:00 h			

1.19. Número de estudiantes	<b>Teoría:</b> Sincrónicas: 20 estudiantes Asincrónicas: 20 estudiantes <b>Práctica:</b> Número de grupos de práctica: 04
1.20. Relación docente estudiante en la práctica	1/5
1.21. Número de grupo de estudiantes	4
Requisito	Ninguno

## 2. Sumilla de la Asignatura

**Gastronomía saludable**, pertenece al área de asignaturas de especialidad electivo, es de carácter teórico y práctico. El propósito es desarrollar destrezas en preparaciones saludables de acuerdo a requerimientos nutricionales. Está organizado en dos unidades: I. Preparaciones saludables frías. II. Preparaciones saludables calientes.

## 3. Competencias del perfil de egreso relacionada con la asignatura

COMPETENCIA	CRITERIOS	NIVEL DE LOGRO
TRABAJO EN EQUIPO	Cultura de trabajo en equipo altamente efectivo	<b>Demuestra</b> Participa como miembro de un equipo; asumiendo los objetivos definidos por el equipo, planificando y distribuyendo tareas, y gestionando los recursos necesarios para el logro de los mismos.
ATENCIÓN ALIMENTARIA NUTRICIONAL	Planifica la intervención alimentaria nutricional	<b>Demuestra</b> Elabora planes de menús saludables según grupos etarios, estados fisiológicos y nutricionales, recomendaciones nutricionales y hábitos alimentarios en prácticas tutoradas.

## 4. Capacidades-Resultados de aprendizaje

### UNIDAD I. Preparaciones saludables frías

Resultado de la Unidad: Al terminar la unidad I, el estudiante desarrolla destrezas en la realización de preparaciones saludables frías, analiza la composición química de las preparaciones frías teniendo en cuenta los factores que influyen en su aporte nutricional.

### UNIDAD II. Preparaciones saludables calientes.

Resultado de la Unidad: Al terminar la unidad II, el estudiante desarrolla destrezas en la realización de preparaciones saludables calientes, analiza la composición química de las preparaciones calientes teniendo en cuenta los factores que influyen en su aporte nutricional.

## 5. Programación de contenidos

UNIDAD I:	Preparaciones saludables frías
RESULTADOS DE APRENDIZAJE	Al terminar la unidad I, el estudiante desarrolla destrezas en la realización de preparaciones saludables frías, analiza la composición química de las preparaciones frías teniendo en cuenta los factores que influyen en su aporte nutricional.

Contenido		Actividades	Recursos	Estrategia metodológica Virtual-presencial	Responsable
Semana 1 13 de setiembre	<p><b>Clase inaugural.</b> Presentación del silabo</p> <p><b>Definición de gastronomía saludable</b> Bases para una alimentación saludable. Organización de una cocina doméstica. Componentes y utensilios básicos de una cocina. Estructura básica de una preparación</p>	<p><b>ACTIVIDADES ASINCRÓNICAS</b> Revisión del sílabo y familiarización con los temas y plataforma del curso</p> <p>Revisión de la guía taller y búsqueda bibliográfica</p> <p><b>ACTIVIDADES SINCRÓNICAS</b> Diálogo, resolución y consenso del <b>Taller de dosificación</b></p>	<p>Plataforma virtual Moodle Silabo. Normas de participación. Presentación del material. Foro de bienvenida Pasito en línea Video de la clase Guía de práctica Tarea 1.</p>	<p>Videoconferencia - clase en línea Sincrónico.</p> <p>Taller – Trabajo de grupo virtual.</p>	<p>Estudiantes con acompañamiento docentes</p> <p>Lic. Antezana Dra. Dextre</p>
Semana 2 20 de setiembre	<p><b>-Cortes básicos utilizados en la preparación de los alimentos.</b> -Uso de los cuchillos: Conceptos, estructura, experiencia.</p>	<p><b>ACTIVIDADES ASINCRÓNICAS</b> Revisión de comunicados, mensajes, revisión de foros y tareas</p>	<p>-Guía de practica -Lecturas obligatorias</p>	<p><b><u>Práctica dirigida presencial</u></b> - Trabajo en grupos - Plenaria de la practica</p>	<p>Dra. María Dextre</p>

	-Lista de compras saludables por grupo de alimento	<p>Revisión de la presentación de los contenidos y la agenda de la sesión.</p> <p><b>ACTIVIDADES SINCRÓNICAS</b></p> <p>Desarrollo del ejercicio de aplicación y del autoaprendizaje.</p> <p><b>ACTIVIDADES PRESENCIALES</b></p> <p>Desarrollo del taller, discusión y debate grupal del ejercicio de aplicación</p>	<p>de taller</p> <p>-Insumos para la practica</p>	-Presentación de los resultados	Lic. Antezana Lic. Estrada Mg. Cáceres
Semana 3 27 de setiembre	<p>Cocción aplicadas alimentos I: Cereal, leguminosas y tubérculos</p> <p><b>Practica:</b> Cereales (3 estilos de quinua graneada). Leguminosas (Tacu tacu de lentejas y hamburguesas de lenteja). Tubérculos: Pure de mashua</p>	<p><b>ACTIVIDADES ASINCRÓNICAS</b> Revisión de las lecturas obligatorias, búsqueda bibliográfica complementaria y análisis de la guía Asincrónico Mentoría</p> <p><b>ACTIVIDADES SINCRÓNICAS</b></p> <p>Taller de dosificación de alimentos Preparaciones aplicando cocción de los alimentos cereales, leguminosas y tubérculos. Plenaria</p>	<p>Aula virtual. Moodle</p> <p>Lecturas obligatorias del taller</p> <p>Material de clase</p> <p>Foro de consultas al docente</p> <p>Aplicativo Google Meet</p>	<p>Videoconferencia - clase en línea Sincrónico.</p> <p>Taller – Trabajo de grupo virtual.</p>	<p>Estudiantes con acompañamiento docentes</p> <p>Lic. Antezana</p>
Semana 4 4 de octubre	<p>Cocción aplicada alimentos II Verduras y carnes.</p> <p><b>Practica:</b> Verduras: Saltado de pollo Carnes: Quenel de pescado</p>	<p><b>ACTIVIDADES ASINCRÓNICAS</b> Revisión de las lecturas obligatorias, búsqueda bibliográfica complementaria y análisis de la guía Asincrónico Mentoría</p>	<p>Aula virtual. Moodle</p> <p>Lecturas obligatorias del taller</p>	<p>Aula invertida - Videoconferencia - clase en línea sincrónico</p>	<p>Estudiantes con acompañamiento docentes</p>

	Pejerrey gratinado	<p><b>ACTIVIDADES SINCRÓNICAS</b> Taller de dosificación de alimentos Preparaciones aplicando cocción de los alimentos verduras y carnes. Plenaria</p>	<p>Material de clase</p> <p>Foro de consultas al docente</p> <p>Aplicativo Google Meet</p>	<p>Práctica dirigida- Trabajo de grupo virtual</p> <p>Sesión demostrativa. - Trabajo de grupo virtual</p>	<p>Lic. Antezana Chef invitado</p>
<p>Semana 5</p> <p>11 de octubre</p>	<p>Fundamento para el diseño de entradas y postres saludables fríos y calientes (Clasificación)</p> <p>Entradas: Lasaña de berenjena, Crema de palta</p> <p>Postres: Mouses de frutas de estación</p> <p>Queque de arándanos</p>	<p><b>ACTIVIDADES ASINCRÓNICAS</b> Revisión de las lecturas obligatorias, búsqueda bibliográfica complementaria y análisis de la guía Asincrónico Mentoría</p> <p><b>ACTIVIDADES SINCRÓNICAS</b> Preparaciones de platos</p>	<p>Aula virtual. Moodle</p> <p>Lecturas obligatorias del taller</p> <p>Material de clase</p> <p>Foro de consultas al docente</p> <p>Aplicativo Google Meet</p>	<p>Aula invertida - Videoconferencia - clase en línea sincrónico</p> <p>Práctica dirigida- Trabajo de grupo virtual</p> <p>Sesión demostrativa. - Trabajo de grupo virtual</p>	<p>Estudiantes con acompañamiento docentes</p> <p>Mg. Cáceres</p>
<p>Semana 6</p> <p>18 de octubre</p>	<p>Fundamentos para el diseño de preparaciones saludables. Platos de fondo</p> <p><b>Practica:</b> Preparaciones de platos de fondos</p>	<p><b>ACTIVIDADES ASINCRÓNICAS</b> Revisión de las lecturas obligatorias, búsqueda bibliográfica complementaria y análisis de la guía Asincrónico Mentoría</p> <p><b>ACTIVIDADES SINCRÓNICAS</b> Preparaciones de platos</p>	<p>Aula virtual. Moodle</p> <p>Lecturas obligatorias del taller</p> <p>Material de clase</p> <p>Foro de consultas al docente</p> <p>Aplicativo Google Meet</p>	<p>Aula invertida - Videoconferencia - clase en línea sincrónico</p> <p>Práctica dirigida- Trabajo de grupo virtual</p> <p>Sesión demostrativa. - Trabajo de grupo virtual</p>	<p>Estudiantes con acompañamiento docentes</p> <p>Lic. Estrada</p>

<p>Semana 7 25 de octubre</p>	<p>Fundamentos para el diseño de preparaciones saludables que complementan la alimentación. Bebidas Refrigerios <b>Practica:</b> Preparaciones de bebidas y sándwich. Bebida de coco y cañihua Hamburguesa de quinua Tequeños de sangrecita Fundamentos para el diseño de preparaciones saludables. Platos de fondo <b>Practica:</b> Preparaciones de platos de fondos</p>	<p><b>ACTIVIDADES ASINCRÓNICAS</b> Revisión de las lecturas obligatorias, búsqueda bibliográfica complementaria y análisis de la guía Asincrónico Mentoría  <b>ACTIVIDADES SINCRÓNICAS</b>  Preparaciones de platos saludables.</p>	<p>Aula virtual. Moodle  Lecturas obligatorias del taller  Material de clase  Foro de consultas al docente  Aplicativo Google Meet</p>	<p>Aula invertida - Videoconferencia - clase en línea sincrónico  Práctica dirigida- Trabajo de grupo virtual  Sesión demostrativa. - Trabajo de grupo virtual</p>	<p>Estudiantes con acompañamiento docentes  Lic. Estrada</p>
<p>Semana 8 01 de noviembre</p>	<p><b>1° EXAMEN PARCIAL PRESENCIAL</b></p>				<p><b>Todos los docentes</b></p>

<p>UNIDAD II:</p>	<p>Preparaciones saludables calientes.</p>
<p>RESULTADOS DE APRENDIZAJE</p>	<p>Al terminar la unidad II, el estudiante desarrolla destrezas en la realización de preparaciones saludables calientes, analiza la composición química de las preparaciones calientes teniendo en cuenta los factores que influyen en su aporte nutricional.</p>

Contenido	Actividades	Recursos	Estrategia metodológica virtual	Responsable
-----------	-------------	----------	---------------------------------	-------------

<p>Semana 9 8 de noviembre</p>	<p>Alimentación gluten free.</p> <p><b>Práctica:</b> Preparaciones saludables libre de gluten y lactosa.</p> <p>Alimentación basada en plantas</p> <p><b>Práctica:</b> Germinados y bebidas fermentadas (aflanadas)</p>	<p><b>ACTIVIDADES ASINCRÓNICAS</b> Revisión del material de clase Asincrónico Mentoría</p> <p><b>ACTIVIDADES SINCRÓNICAS</b></p> <p>Preparaciones de platos saludables.</p>	<p>Aula virtual. Moodle</p> <p>Material de clase</p> <p>Aplicativo Google meet</p> <p>Material virtual elaborado por estudiantes</p>	<p>Aula invertida - Videoconferencia - clase en línea sincronico</p> <p>Práctica dirigida- Trabajo de grupo virtual</p> <p>Sesión demostrativa - Trabajo de grupo virtual</p>	<p>Estudiantes con acompañamiento docentes</p> <p>Dra. Dextre Chef invitado</p>
<p>Semana 10 15 de noviembre</p>	<p><b>Cocina para la anemia</b> Definición, clasificación, causas, tratamiento dietético, enfoque para el diseño de recetas.</p> <p>Practica: Causa de sangrecita Chaufa de sangrecita</p>	<p><b>ACTIVIDADES ASINCRÓNICAS</b> Revisión del material de clase Asincrónico Mentoría</p> <p><b>ACTIVIDADES SINCRÓNICAS</b></p> <p>Taller de dosificación de alimentos Plenaria</p> <p><b>ACTIVIDADES PRESENCIALES</b> Desarrollo del taller, discusión y debate grupal del ejercicio de aplicación</p>	<p>Aula virtual. Moodle</p> <p>Material de clase</p> <p>Aplicativo Google meet</p>	<p>Aula invertida - Videoconferencia - clase en línea sincronico</p> <p><b><u>Practica presencial en Laboratorio de Dietética</u></b></p>	<p>Dra. Dextre Lic. Antezana Lic. Estrada Mg. Cáceres</p>
<p>Semana 11 22 de noviembre</p>	<p><b>Cocina para obesidad</b> Definición, clasificación, causas, tratamiento dietético, enfoque para el diseño de recetas.</p> <p>Practica: Saltado de Pescado Gelatina blanca con frutas de la estación</p>	<p><b>ACTIVIDADES ASINCRÓNICAS</b> Revisión del material de clase Asincrónico Mentoría</p> <p><b>ACTIVIDADES SINCRÓNICAS</b></p> <p>Taller de dosificación de alimentos</p>	<p>Aula virtual. Moodle</p> <p>Material de clase</p> <p>Aplicativo Google meet</p>	<p>Aula invertida - Videoconferencia - clase en línea sincronico</p>	<p>Dra. Dextre Lic. Antezana Lic. Estrada Mg. Cáceres *Chef invitado</p>

		<p>Plenaria</p> <p><b>ACTIVIDADES PRESENCIALES</b></p> <p>Desarrollo del taller, discusión y debate grupal del ejercicio de aplicación</p>		<b><u>Practica presencial en Laboratorio de Dietética</u></b>	
<p>Semana 12</p> <p>29 de noviembre</p>	<p><b>Cocina para Diabetes</b></p> <p>Definición, clasificación, causas, tratamiento dietético, enfoque para el diseño de recetas.</p> <p>Arroz de coliflor.</p>	<p><b>ACTIVIDADES ASINCRÓNICAS</b></p> <p>Revisión del material de clase</p> <p>Asincrónico Mentoría</p> <p><b>ACTIVIDADES SINCRÓNICAS</b></p> <p>Taller de dosificación de alimentos</p> <p>Plenaria</p> <p><b>ACTIVIDADES PRESENCIALES</b></p> <p>Desarrollo del taller, discusión y debate grupal del ejercicio de aplicación</p>	<p>Aula virtual. Moodle</p> <p>Material de clase</p> <p>Aplicativo Google meet</p>	<p>Aula invertida - Videoconferencia - clase en línea sincronico</p> <p><b><u>Practica presencial en Laboratorio de Dietética</u></b></p>	<p>Dra. Dextre</p> <p>Lic. Antezana</p> <p>Lic. Estrada</p> <p>Mg. Cáceres</p> <p>*Chef invitado</p>
<p>Semana 13</p> <p>6 de diciembre</p>	<p><b>Cocina para hipertensión y problemas Cardiovasculares</b></p> <p>Definición, clasificación, causas, tratamiento dietético, enfoque para el diseño de recetas.</p> <p>Soufflé de verduras y mouse de poro.</p>	<p><b>ACTIVIDADES ASINCRÓNICAS</b></p> <p>Revisión del material de clase</p> <p>Asincrónico Mentoría</p> <p><b>ACTIVIDADES SINCRÓNICAS</b></p> <p>Taller de dosificación de alimentos</p> <p>Plenaria</p>	<p>Aula virtual. Moodle</p> <p>Material de clase</p> <p>Aplicativo Google meet</p> <p>Material virtual elaborado por estudiantes</p>	<p>Aula invertida - Videoconferencia - clase en línea sincronico</p> <p>Práctica dirigida- Trabajo de grupo virtual</p> <p>Sesión demostrativa - Trabajo de grupo virtual</p>	<p>Estudiantes con acompañamiento docentes</p> <p>Dra. Cáceres</p>
<p>Semana 14</p>	<p><b>Cocina para veganos o vegetarianos</b></p>	<p><b>ACTIVIDADES ASINCRÓNICAS</b></p> <p>Revisión del material de clase</p>	<p>Aula virtual. Moodle</p>	<p>Aula invertida - Videoconferencia - clase</p>	<p>Estudiantes con</p>

13 de diciembre	Definición, clasificación, causas, tratamiento dietético, enfoque para el diseño de recetas. Practica: Preparaciones de platos	Asincrónico Mentoría  <b>ACTIVIDADES SINCRÓNICAS</b>  Taller de dosificación de alimentos Grupo III Plenaria	Material de clase  Aplicativo Google meet  Material virtual elaborado por estudiantes	en línea sincronico  Práctica dirigida- Trabajo de grupo virtual  Sesión demostrativa - Trabajo de grupo virtual	acompañamiento docentes  Dra. Dextre
Semana 15 20 de diciembre	<b>Cocina para Celíacos e intolerantes a la lactosa</b> Definición, clasificación, causas, tratamiento dietético, enfoque para el diseño de recetas.  Preparaciones si lácteos ni huevos <b>Práctica:</b> Crepes de avena con frutas Crepes de palta con pollo y verduras caramelizadas	<b>ACTIVIDADES ASINCRÓNICAS</b> Revisión del material de clase Asincrónico Mentoría  <b>ACTIVIDADES SINCRÓNICAS</b>  Taller de dosificación de alimentos Grupo III Plenaria	Aula virtual. Moodle  Material de clase  Aplicativo Google meet  Material virtual elaborado por estudiantes	Aula invertida - Videoconferencia - clase en línea sincronico  Práctica dirigida- Trabajo de grupo virtual  Sesión demostrativa - Trabajo de grupo virtual	Estudiantes con acompañamiento docentes  Mg. Cáceres
Semana 16 27 de diciembre	2° Examen parcial– PRESENCIAL				<b>Todos los docentes</b>

## **6. ESTRATEGÍAS DIDÁCTICAS**

### **6.1. Estrategia didáctica para la teoría y la práctica**

- Guía de aprendizaje de la asignatura
- Aula virtual: Moodle
- Aplicativo Google meet
- Laboratorio de Dietética de la EP Nutrición
- La combinatoria metodológica para los momentos de aprendizaje síncrono, asíncrono y presencial de la teoría y la práctica: La teoría se llevará de manera sincrónica y asincrónica para cuyo fin se empleará el aplicativo Google meet que permitirá tener una interacción permanente docente - estudiante, así como el aula virtual Moodle y el docente desarrollará la metodología de aprendizaje que haya estimado conveniente para tal fin, la cual se encuentra señalado en el presente documento. Para los fines prácticos estos se desarrollarán de manera sincrónica, asincrónica y presencial, ello dependerá del tipo de presentación que se requiera realizar en la sesión propuesta para la clase correspondiente. Para estas actividades prácticas se hará uso de la mentoría con simulación de laboratorio en casa, talleres demostrativos virtuales y presenciales.
- Se respetará el cronograma de contenidos para entrega de tareas. El estudiante será evaluado mediante rubricas y lista de cotejo.
- Las prácticas servirán para que el estudiante explore, observe, analice e integre los temas discutidos en las sesiones teóricas. Las prácticas se desarrollarán en subgrupos con la asesoría de los profesores de práctica. Al final de cada sesión de práctica los grupos de trabajo expondrán los resultados en su grupo de trabajo. Las prácticas no son recuperables.
- El estudiante que se presenta a prácticas sea virtual o presencial deberá estar correctamente uniformado (uniforme blanco, gorro de tela) y presentarse en perfectas condiciones de higiene, cabello recogido o recortado, manos y uñas limpias sin esmalte, sin joyas o anillos, ni pulsera. Deberán contar con su kit de higiene personal y un kit de limpieza para el área de trabajo.
- La asignatura comprende 2 unidades, cada unidad será evaluada con diferentes herramientas como se indica en la sección 7.
- Actividad de aprendizaje - producto final: Los estudiantes presentarán al final del curso Recetarios Saludables según el caso de las personas, aplicando la metodología indagatoria.
- Se aplicará la tecnológica de información y comunicación para fortalecer el proceso de enseñanza aprendizaje en los momentos no presenciales. Contarán con material bibliográfico y lecturas dirigidas. Para el desarrollo de las prácticas se utilizará guías.

### **Clases Teóricas:**

El curso está constituido por dos Unidades Didácticas, las cuales toman en cuenta el análisis, síntesis y evaluación de los conceptos señalados en la sumilla. El estudiante deberá estar en el aula minutos antes del inicio de clases, no existe tiempo de tolerancia para el inicio de clase. Las clases se desarrollarán con diferentes métodos participativos, donde el docente es facilitador del conocimiento. Entre estos métodos tenemos: ABP, estudios de caso y aula invertida. Para el desarrollo de cada uno el docente responsable contará con una guía que será de conocimiento previo del estudiante.

### **Clases Prácticas:**

Los estudiantes asistirán puntualmente a las clases programadas, no existe tiempo de tolerancia para el inicio de clase. Se desarrollarán en las tres modalidades siguientes:

- Taller: Se desarrollarán en pequeños grupos, los cuales absolverán las preguntas que se formularán en las respectivas guías; las cuales están dirigidas al análisis de temas especificados.
- Práctica dirigida: Cada estudiante realizara preparaciones de acuerdo a la indicación de la Guía, así mismo presentara el respectivo informe.
- Sesión demostrativa: Se realizarán sesiones demostrativas a cargo del docente o invitado a fin de motivar a los estudiantes que tengan una guía para realizar sus propuestas de preparación.

## Investigación formativa

Para el desarrollo de las actividades lectivas teóricas y prácticas del curso se aplica la investigación formativa a través de la revisión bibliográfica.

### 6.2. Tema Ético

Durante el desarrollo de la asignatura el estudiante asistirá puntualmente a todas las actividades programadas. El estudiante deberá mostrar conducta ética en el trabajo académico virtual y en el uso de las tecnologías de la información y la comunicación. Asimismo, respetará la propiedad intelectual, ello implica la ausencia de plagio académico y otras formas de fraude académico. Respetarán los principios éticos de responsabilidad.

### 6.3. Responsabilidad Social

- La asignatura se desarrolla en la modalidad semi presencial para salvaguardar la salud de docentes, estudiantes y la comunidad en general ante la emergencia sanitaria por el COVID-19, cumpliendo los estándares de la formación de profesionales de calidad, compromiso de la universidad con los grupos de interés.
- Asimismo, los estudiantes, con la guía de sus docentes, participarán en la planificación, preparación y ejecución de un Proyecto de Aprendizaje Servicio, metodología que permite aprender dando un servicio a la comunidad, potenciando a ciudadanos/as que contribuyan a la transformación social, cumpliendo con los requisitos básicos de reflexión, participación, aprendizaje y servicio.

## 7. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

El Reglamento del Régimen de Estudios y Sistema de Evaluación de los Estudiantes de Pre-Grado de la Facultad de Medicina aprobado mediante Resolución de Decanato N° RD N°003172-2021-D-FM indica lo siguiente:

Art. 29. Los estudiantes que no cumplan con haber asistido a un 70% en actividades teóricas o prácticas, aun cuando el promedio resulte aprobatorio, automáticamente tendrán una calificación de DIEZ (10).

Art. 33. La calificación final de la asignatura (logro de aprendizaje) se establece según la siguiente escala:

Calificación cuantitativa	Apreciación cualitativa	Nivel de Logro de la Competencia
17-20	Excelente	Logra eficazmente la competencia
14-16	Bueno	Logra la competencia en forma aceptable
11-13	Regular	Logro de la competencia en proceso
00-10	Deficiente	No logra la competencia: desaprobado

Art. 35. Los estudiantes tienen derecho a:

a. Examen sustitutorio. El estudiante sólo podrá sustituir un examen, el de la nota más baja. La calificación obtenida en un examen sustitutorio no podrá ser mayor al promedio de la nota máxima con la mínima aprobatoria obtenida en el examen en el calendario normal. No hay examen sustitutorio de sustitutorio. Notas inferiores conservaran su valor. La nota obtenida "sustituye " a la anterior.

b. Exámenes de rezagados, tanto de teoría como de práctica, en las siguientes situaciones:

b.1 Problemas de salud que obligan a guardar reposo, respaldados mediante un certificado médico.

b.2 Ausencia por representar a la Universidad, la Facultad o la Escuela Profesional correspondiente, con la constancia respectiva emitida por la autoridad competente.

b.3 Por enfermedad grave o fallecimiento de familiar (padre, madre, hijos, hermanos o

cónyuge). La evaluación de los estudiantes es un sistema inherente al proceso de enseñanza - aprendizaje, siendo continua, integral y objetiva. Está orientada hacia el logro de competencias direccionado al perfil profesional; incorpora a la evaluación los tres aspectos: conocimiento de la especialidad, investigación formativa y responsabilidad social; estimula desarrolla las capacidades intelectuales, investigativas, aptitudes críticas y creativas del estudiante.

Rúbricas: Los docentes contarán con instrumentos de evaluación para cada unidad, además de un instrumento para la presentación de los trabajos y finalmente una rúbrica para la evaluación y sustentación del Recetario Saludable.

#### A. Herramientas de Evaluación

Unidad	Criterios e indicadores	Instrumentos de Evaluación: Rúbrica, Hoja de criterios, prueba escrita, prueba de ensayo, etc.	Anexo
I	Argumenta con solvencia sus respuestas al reconocer la dosificación de las preparaciones frías saludables.	Rúbrica(R1), Hoja de criterios, prueba escrita(T1).	1
II	Argumenta con solvencia sus respuestas al reconocer la dosificación de las preparaciones calientes saludables.	Rúbrica(R2), Hoja de criterios, prueba escrita (T2).	2
I y II	Presenta Recetarios Saludables Recetas con alimentos naturales, sin exceso de grasa, azúcares y sodio. Interviene en el Proyecto APS	Lista de cotejo para evaluación de los Recetarios Saludables (LT) Rúbrica de resultados del proyecto ApS	3

#### B. Fórmula

A. Teoría: 40% del promedio Final  
 $(T1*20\% + T2*20\% = T$  (Promedio Teoría)

B. Práctica: 60% del promedio Final  
 $(R1*20\%) + (R2*20\%) + (LC*10\%) + (APS10\%) = P$  (Promedio Práctica)

Nota final = Teoría + Práctica

La participación en las clases de práctica (R1, R2) y del ApS son calificados por los docentes de práctica.

#### 8. Fuentes de información complementaria

- UNMSM. Sistema de Bibliotecas y Biblioteca Central. <https://sisbib.unmsm.edu.pe/>

#### Fuentes bibliográficas:

- Abreu Marcela. Bejarano Jhon. Alimentación Sana. Bogota 2015
- Pérez Nuria. Mayor Gustavo. Técnicas Culinarias.2012
- Rita Garda María. Técnica de Manejo de los alimentos. 2010.
- Salas GF. Técnica en cocina. Ed. Síntesis S.A., Madrid, España. 2015.
- Stuart F. Cocinología: La ciencia de cocinar. Ed.DK. España. 2018.
- Zacarías Isabel. González Carmen. Cocina Saludable. Chile 2011.
- A. Coenders. Química Culinario. Editorial Acribia. 2011.
- Dextre ML, Rojas G. Lista de Intercambio de Alimentos Peruanos. Lima-Perú. 2021

- Dextre-Jauregui ML, Rusolillo G, Marques-Lopes I, Rojas-Limache G, Salvatierra-Ruiz R, Gallo-Ruelas M, Aparco-Balboa JP. Diseño y validación de una lista de intercambio de alimentos peruanos para la confección de dietas y planificación de menús. *Nutr Clín Diet Hosp*. 2022; 42(2):12-19.

### Fuentes electrónicas

- [http://escritorio/Gastronomia%20Saludable%202020/HowCanICook Healthfully%20%20Span%20 UCM\\_316238.pdf](http://escritorio/Gastronomia%20Saludable%202020/HowCanICook Healthfully%20%20Span%20 UCM_316238.pdf)
- <https://docplayer.es/2224-Guia-de-la-alimentacion-saludable-editado-por-la-sociedad-espanola-de-nutricion-comunitaria.html>
- <http://www.henufood.com/nutricion-salud/aprende-a-comer/tecnicas-culinarias-y-tecnologia-alimentaria-efecto-en-la-nutricion/index.html#Reaccionesdelosnutrientesinfluenciadasporlosprocesostecnologicos>.
- <https://www.google.com/search?q=plan+estrat%C3%A9gico+de+la+gastronom%C3%ADa+y+alimentaci%C3%B3n+de+euskadi+2020&oq=PLAN+ESTRAT%C3%89GICO+DE+LAGASTRONOM%C3%8DA+Y+ALIMENTACI%C3%93N+DE+EUSKADI&aqs=chrome.1.69i57j0.5281j0j15&sourceid=chrome&ie=UTF-8>
- <https://www.google.com/search?q=Guia+de+alimentacion+saludable+veronica+dapcich&oq=Guia+de+alimentacion+saludable+veronica+dapcich&aqs=chrome.69i57j33.2423132j0j15&sourceid=chrome&ie=UTF-8>

### Revistas científicas

- Archivos Latinoamericanos de Nutrición: <https://www.alanrevista.org/>

### Tablas:

- <http://www.ins.gob.pe/insvirtual/images/otrpubs/pdf/Tabla%20de%20Alimentos.pdf>
- <https://repositorio.ins.gob.pe/bitstream/handle/INS/1034/tablas-peruanas-2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- [https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/depydan/tablasAuxiliares/2014/6\\_TA FERA\\_1\\_compressed.pdf](https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/depydan/tablasAuxiliares/2014/6_TA FERA_1_compressed.pdf)
- <https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2015-10-22-pesos-medidas-caseras-rationes-2015.pdf>
- <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/3338.pdf>
- [https://bvs.ins.gob.pe/insprint/CENAN/Guia\\_de\\_intercambio\\_de\\_alimentos\\_2014.pdf](https://bvs.ins.gob.pe/insprint/CENAN/Guia_de_intercambio_de_alimentos_2014.pdf)
- <https://www.metodoporintercambios.com/metodo/dieta-intercambios/tablas-alimentos-intercambios/>
- [https://repositorio.ins.gob.pe/xmlui/bitstream/handle/INS/1128/guias\\_alimentarias\\_poblacion\\_peruana.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://repositorio.ins.gob.pe/xmlui/bitstream/handle/INS/1128/guias_alimentarias_poblacion_peruana.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
- <http://www.incap.int/mesocaribefoods/dmdocuments/TablaCAAlimentos.pdf>
- <http://www.fao.org/3/a-y4705s.pdf>
- <https://ndb.nal.usda.gov/ndb>
- [https://dtt.ucsf.edu/pdfs-spanish/Food\\_Lists\\_Complete\\_05.23.11\\_ES.pdf](https://dtt.ucsf.edu/pdfs-spanish/Food_Lists_Complete_05.23.11_ES.pdf)
- [https://professional.diabetes.org/sites/professional.diabetes.org/files/media/Todo\\_sobre\\_el\\_corteo\\_de\\_los\\_carbohidratos.pdf](https://professional.diabetes.org/sites/professional.diabetes.org/files/media/Todo_sobre_el_corteo_de_los_carbohidratos.pdf)