



UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS
Universidad del Perú. Decana de América



Facultad de Medicina
Escuela Profesional de Nutrición

Departamento Académico de Nutrición

NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN II
(Código NO1809)

AÑO ACADEMICO 2024

Promoción ingresante 2022

CONTENIDO



- 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 COMPLEMENTARIAS

2024

1. Información general

1.1. Nombre de la asignatura	Nutrición y alimentación II
1.2. Código de la asignatura	NO1809
1.3. Tipo de asignatura	Especializada
1.4. Créditos	6 créditos
1.5. Horas semanales	10 h
Teoría	2 h
Práctica	8 h
1.6. Horas presenciales semanales	10 h
1.7. Horas presenciales semestrales	160 h
1.8. Semestre	2024-I
1.9. Ciclo	V-Ciclo
1.10. Modalidad	Presencial
1.11. Docente responsable	Mg. Sonia Antezana Alzamora
1.12. Correo institucional	santezanaa@unmsm.edu.pe
1.13. Docentes colaboradores	

Código	Apellidos y Nombres	Categoría y Clase	Condición	Horas	T	P-G
08484E	Antezana Alzamora Sonia	Asociado /TC	Nombrado	40	x	2
0A2232	Dextre Jauregui, María Luisa	Asociado /TC	Nombrado	40	x	2
055786	Quintana Salinas Margot Rosario	Principal / TC	Nombrado	40	x	2
0A9232	Antón Huiman Jannet Carolina	Auxiliar/TP	Nombrado	40	x	2
077348	Calderón Pinillos Segundo	Principal /TP	Nombrado	20	x	1
0A4277	Palomino Quispe Luis Pavel	Asociado / TP	Nombrado	20	x	1
09696042	Fabian Bravo Carmen Eleana	Contratado	TP			2
46917289	León Cerrón Gabriela Elizabet	Contratado	TP			1
15761917	Pacheco Meza Aníbal Jesús	Contratado	TP			2
41489338	Robles de la Cruz Gloria Patricia	Contratado	TP		x	1
45397030	Rojas Apolinario Elizabeth Milagros	Contratado	TP		x	2
Profesional Invitado						
	Eduardo Paul Morán Quiñones					

1.14. Duración	4 meses
1.15. Fecha de inicio	Lunes, 25 de marzo de 2024- 1
1.16. Fecha de término	Viernes, 09 de julio de 2024- 1
1.17. Horario de teoría	Grupo A: lunes de 8:00 a 9:00 a.m. Grupo B: martes de 8:00 a 9:00 a.m.
1.18. Horario de práctica	Grupo A y B: lunes y martes de 9:00 a.m. a 1:00 p.m.
1.19. Número de estudiantes	Teoría: 68 estudiantes Práctica: 02 días (Lunes 4 horas y martes 4 horas) Lunes 9 grupos de 7-8 estudiantes Martes 9 grupos de 7-9 estudiantes
Relación docente estudiante en la práctica	1/7-8
Requisitos	NO1805 Nutrición y alimentación I NO1807 Composición del alimento y técnicas culinarias saludables

2. Sumilla de la Asignatura

Pertenece al área de asignaturas de especialidad, es de naturaleza teórico y práctico. El propósito es aplicar conceptos teóricos sobre el papel de la energía y nutrientes en el desarrollo, crecimiento y/o mantenimiento de las funciones corporales; así mismo, su aplicación en la planificación y evaluación de la calidad de regímenes alimenticios. Abarca fundamentos de los cálculos de requerimientos energéticos y recomendaciones nutricionales, importancia de nutrientes críticos, estados carenciales e ingesta en exceso, fuentes alimentarias. Está organizado en tres unidades: I Nutrición y alimentación en escolares y adolescentes, II Nutrición y alimentación en adultos y adultos mayores; III Nutrición y alimentación en situaciones especiales.

3. Competencias del perfil de egreso relacionadas con la asignatura

COMPETENCIA	CRITERIOS	NIVEL DE LOGRO
OCTAVA COMPETENCIA Gestión de servicios alimentarios	C. Implementa	Sabe cómo: <ul style="list-style-type: none"> Realizar cálculos de menús normales para escolares, adolescentes, adultos, adulto mayor y en situaciones especiales con criterio nutricional siguiendo las leyes de la alimentación saludable según protocolo establecido.

NOVENA COMPETENCIA Salud y nutrición pública	a. Identifica, prioriza e interviene en la solución de problemas salud y nutrición pública considerando factores determinantes de alimentación y nutrición	Sabe: <ul style="list-style-type: none"> ● Interpretar los procesos de la nutrición en salud y enfermedad en el ámbito de poblaciones humanas con énfasis en prevención y promoción, interculturalidad, protección del medio ambiente y enfoque de derechos humanos y de género. ● Explicar factores condicionantes del estado nutricional, panorama nacional e internacional de principales indicadores relacionados con el estado nutricional.
	c. Incidencia en Políticas públicas	Sabe: <ul style="list-style-type: none"> ● Identificar las prioridades de la investigación en salud pública en los diferentes ámbitos del ejercicio del profesional ● Identificar los aspectos éticos de la documentación y la investigación sanitaria.
DÉCIMO PRIMER COMPETENCIA Atención alimentaria nutricional	a. Diagnostica el estado nutricional	Sabe cómo: <ul style="list-style-type: none"> ● Fundamentar indicadores, métodos e instrumentos adecuados de valoración antropométrica, dietética, bioquímica, clínica y otros para el diagnóstico del estado nutricional según grupos etarios, condiciones fisiológicos y patológicos de la persona y/o comunidad.
	b. Planifica la intervención alimentaria nutricional	Sabe cómo: <ul style="list-style-type: none"> ● Explicar el proceso de la planificación para la intervención alimentaria nutricional. ● Fundamentar los aspectos que debe considerarse en la planificación de una intervención alimentaria nutricional (recomendaciones nutricionales según grupos etarios, hábitos alimentarios, estado de salud y nutrición, alimentación saludable de la persona (sana o enferma), y/o comunidad

4. Capacidades-Resultados de aprendizaje

UNIDAD I. Nutrición y alimentación en escolares y adolescentes

Resultado de la Unidad: Al culminar la unidad el estudiante explica la importancia de la energía y nutrientes en escolares y adolescentes. Determina nutrientes críticos y situaciones según etapas de la vida y cómo prevenir sus deficiencias y excesos; para cuyo fin planifica regímenes dietéticos adecuados.

UNIDAD II. Nutrición y alimentación en adultos y adultos mayores

Resultado de la Unidad: Al culminar la unidad el estudiante planifica regímenes alimentarios con calidad nutricional teniendo en consideración los requerimientos de energía y nutrientes para el adulto y adulto mayor, previniendo estados de falencia y exceso.

UNIDAD III. Nutrición y alimentación en situaciones especiales

Resultado de la Unidad:

Al culminar la unidad el estudiante planifica regímenes alimentarios de acuerdo a las situaciones especiales como son: la alimentación del vegetariano, del deportista y la alimentación en situaciones de desastre.

5. Programación de contenidos

UNIDAD I: Nutrición y alimentación en escolares y adolescentes					
RESULTADOS DE APRENDIZAJE		Al culminar la unidad el estudiante: <ul style="list-style-type: none"> • Explica la importancia de la energía y nutrientes en escolares y adolescentes. • Determina nutrientes críticos y situaciones según etapas de la vida y cómo prevenir sus deficiencias y excesos; para cuyo fin planifica regímenes dietéticos adecuados. 			
Contenidos		Actividades	Recursos	Estrategia metodológica	Responsable
Semana 1 Teoría 25/03/24 26/03/24 Grupo A y B	Clase inaugural. Nutrición en la etapa escolar: Minerales de importancia en el desarrollo, consecuencias de su déficit y excesos en la salud.	ACTIVIDADES ASINCRÓNICAS Revisión del sílabo y familiarización con los temas y plataforma del curso Revisión de lectura Aprendizaje Servicio Solidario Revisión de la guía taller y búsqueda bibliográfica	Sílabo. Aula Virtual Normas de participación. Presentación del material. Foro de bienvenida Prueba de entrada	Aula invertida	Mg. Antezana Dr. Palomino
Practica 25/03/24 Grupo A	Calcio y hierro: Importancia en el desarrollo en la etapa escolar. Funciones y estados carenciales	ACTIVIDADES SINCRONICAS Explicación del contenido del sílabo y desarrollo de la asignatura Explicación de Aprendizaje Servicio Solidario integrado. Desarrollo de la teoría	Guía de Practica Lectura y ejercicios Tarea.	Taller – Trabajo de grupo	Dra. Quintana Todos los docentes
26/03/24 Grupo A y B	Zinc y flúor: Influencia en el sistema inmune y en el desarrollo óseo.	Diálogo, resolución y consenso del taller		Taller -Trabajo de grupo	Dr. Palomino Todos los docentes

<p>Semana 4 Teoría 15/04/24 16/04/24 Grupo A y B</p> <p>Practica 15/04/24 Grupos A</p> <p>16/04/24 Grupo B</p>	<p>Nutrición en la adolescencia: Requerimientos y recomendaciones nutricionales.</p> <p>Nutrientes de riesgo en la adolescencia.</p> <p>Hábitos alimentarios. Alimentación saludable</p>	<p>ACTIVIDADES ASINCRÓNICAS Revisión del material bibliográfico de taller y análisis de la guía Plan de intervención Proyecto APSS</p> <p>ACTIVIDADES SINCRÓNICAS Desarrollo del ejercicio de aplicación y del autoaprendizaje. Discusión y debate grupal del ejercicio de aplicación</p>	<p>Aula virtual. Material bibliográfico de apoyo para taller</p> <p>Guía de Practica Material elaborado por estudiantes</p>	<p>Aula Invertida -</p> <p>Práctica dirigida - Trabajo de grupo</p> <p>- Práctica dirigida Trabajo de grupo</p>	<p>Dra. Quintana</p> <p>Dra. Quintana Todos los docentes</p> <p>Dra. Quintana Todos los docentes</p>
<p>Semana 5 Teoría 22/04/24 23/04/24 Grupo A y B</p> <p>Practica 22/04/24 Grupos A</p> <p>23/04/24 Grupo B</p>	<p>Dietética en la adolescencia: Características, consideraciones dietéticas para la planificación de menús.</p> <p>Planificación dietética del régimen para adolescentes</p> <p>Elaboración del régimen dietético para el adolescente</p>	<p>ACTIVIDADES ASINCRÓNICAS Revisión del material bibliográfico de taller y análisis de la guía</p> <p>ACTIVIDADES SINCRÓNICAS Diseño de una planificación para adolescente tomando en cuenta nutrientes en riesgo y posterior presentación al docente de práctica</p> <p>Presentación de la propuesta elegida por el docente</p>	<p>Material de clase Material bibliográfico de apoyo</p> <p>Guía de Practica Material de escritorio Balanza Alimentos</p>	<p>Aula Invertida -</p> <p>Práctica dirigida - Trabajo de grupo</p> <p>Sesión demostrativa - Trabajo de grupo presencial</p>	<p>Dra. Quintana</p> <p>Dra. Quintana Todos los docentes</p> <p>Dra. Quintana Todos los docentes</p>

<p>Semana 6 Teoría 29/04/24 30/04/24 Grupo A y B</p> <p>Practica 29/04/24 Grupos A</p> <p> 30/04/24 Grupo B</p>	<p>Nutrición en el adulto: Minerales de importancia, consecuencias de su déficit y excesos en la salud.</p> <p>Consumo de fructosa y Síndrome metabólico: Efectos del consumo de productos con HFCS en la salud de las personas.</p> <p>Homeostasis del sodio, cloro y potasio. Sodio: importancia, efecto sobre la presión arterial. Potasio: importancia, relación con la hipertensión arterial.</p>	<p>ACTIVIDADES ASINCRÓNICAS Lectura de los textos obligatorios y análisis de la guía Elaboración de materiales para Aprendizaje Servicio Solidario</p> <p>ACTIVIDADES SINCRÓNICAS Discusión de las lecturas y resolución del autoaprendizaje</p> <p>Resolución del control de lectura</p>	<p>Aula virtual Lecturas obligatorias Material de clase</p> <p>Guía de Practica Control de lectura Material bibliográfico de apoyo</p>	<p>Aula invertida -</p> <p>Taller - Trabajo de grupo</p> <p>Taller- Trabajo de grupo</p>	<p>Mg. Rojas</p> <p>Mg. Rojas Todos los docentes</p> <p>Mg. Rojas Todos los docentes</p>
<p>Semana 7 Teoría 06/05/24 07/05/24 Grupo A y B</p> <p>Practica 06/05/24 Grupo A</p> <p> 07/05/24 Grupo B</p>	<p>Nutrición en el adulto: Vitaminas y antioxidantes de importancia, consecuencias de su déficit y excesos en la salud.</p> <p>Ácido fólico: importancia en la prevención del defecto del cierre del tubo neural.</p> <p>Radicales libres y antioxidantes: Envejecimiento prematuro y patologías relacionadas a los radicales libres.</p>	<p>ACTIVIDADES ASINCRÓNICAS Lectura del material bibliográfico y análisis de la guía</p> <p>ACTIVIDADES SINCRÓNICAS Discusión y debate grupal sobre el ejercicio de aplicación</p>	<p>Aula virtual. Material bibliográfico de apoyo</p> <p>Guía de Practica</p>	<p>Aula invertida –</p> <p>Taller - Trabajo de grupo</p> <p>Taller- Trabajo de grupo</p>	<p>Mg. León Mg. Robles</p> <p>Mg. León Mg. Robles Todos los docentes</p> <p>Mg. León Mg. Robles Todos los docentes</p>

Semana 8 13/05/23 Grupos A y B	PRIMER EXAMEN TEÓRICO Y PRÁCTICO	-	Aulas	Grupos de practicas	Todos los profesores
---	---	---	-------	---------------------	----------------------

UNIDAD II: Nutrición y alimentación en adultos y adultos mayores					
RESULTADOS DE APRENDIZAJE		Al culminar la unidad el estudiante: <ul style="list-style-type: none"> Planifica regímenes alimentarios con calidad nutricional teniendo en consideración los requerimientos de energía y nutrientes para el adulto y adulto mayor, previniendo estados de falencia y exceso. 			
Contenidos		Actividades	Recursos	Estrategia metodológica	Responsable
Semana 9 Teoría 20/05/24 21/05/24 Grupo A y B	Dietética en el adulto: Características, consideraciones dietéticas para la planificación de menús. Plan de alimentación.	ACTIVIDADES ASINCRÓNICAS Lectura del material de clase	Aula virtual Material de clase Material elaborado por estudiantes	Aula Invertida	Dra. Quintana
Practica 20/05/24 Grupo A	Planificación y cálculo del régimen de alimentación para el adulto.	ACTIVIDADES SINCRÓNICAS Elaboración del régimen de alimentación del adulto	Guía de Practica Material de escritorio Balanza Alimentos	Práctica dirigida - Trabajo de grupo	Dra. Quintana Todos los docentes
21/05/24 Grupo B	Elaboración del régimen de alimentación del adulto.	Presentación de las preparaciones		Sesión demostrativa - Trabajo de grupo presencial (Semana 1)	Dra. Quintana Todos los docentes

<p>Semana 10 Teoría 27/05/24 28/05/24 Grupo A y B</p> <p>Practica 27/05/24 Grupo A</p> <p>28/05/24 Grupo B</p>	<p>Nutrición en el adulto mayor: Proteínas, consecuencias de su déficit y excesos en la salud. Vitaminas y minerales de importancia, consecuencias de su déficit y excesos en la salud.</p> <p>Estado de hidratación y electrolitos: importancia del manejo hidroelectrolítico en el adulto mayor, sodio, potasio y cloro.</p> <p>Alzheimer: aspectos nutricionales. Hiporexia en el adulto mayor.</p>	<p>ACTIVIDADES ASINCRÓNICAS Lectura de las guías y textos obligatorios</p> <p>ACTIVIDADES SINCRÓNICAS Discusión y debate grupal sobre el ejercicio de aplicación</p>	<p>Aula virtual Lecturas obligatorias</p> <p>Material de clase</p> <p>Aula virtual</p> <p>Guía de Practica Material elaborado por estudiantes</p>	<p>Aula Invertida -</p> <p>Taller- Trabajo de grupo</p> <p>Taller- Trabajo de grupo</p>	<p>Mg. Rojas</p> <p>Mg. Rojas Todos los docentes</p> <p>Mg. Rojas Todos los docentes</p>
<p>Semana 11 Teoría 03/06/24 04/06/24 Grupo A y B</p> <p>Practica 03/06/24 Grupo A</p> <p>04/06/24 Grupo B</p>	<p>Dietética en el adulto mayor: Características, consideraciones dietéticas para la planificación de menús. Plan de alimentación.</p> <p>Planificación y cálculo del régimen de alimentación para el adulto mayor.</p> <p>Elaboración del régimen de alimentación del adulto mayor.</p>	<p>ACTIVIDADES ASINCRÓNICAS Revisión de las lecturas obligatorias y material de clase Intervención Aprendizaje Servicio Solidario</p> <p>ACTIVIDADES SINCRÓNICAS Diseñar el régimen de alimentación del adulto mayor tomando en cuenta los criterios explicados en clase</p> <p>Presentación del régimen elegido por el profesor</p>	<p>Aula virtual Material de clase</p> <p>Guía de Practica Material de escritorio Balanza Alimentos</p>	<p>Aula Invertida –</p> <p>Práctica dirigida- Trabajo de grupo</p> <p>Sesión demostrativa. - Trabajo de grupo presencial</p>	<p>Mg. Antezana</p> <p>Mg. Antezana Todos los docentes</p> <p>Mg. Antezana Todos los docentes</p>

UNIDAD III: Nutrición y alimentación en situaciones especiales

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Al culminar la unidad el estudiante:

- Planifica regímenes alimentarios de acuerdo a las situaciones especiales como son: la alimentación del vegetariano, del deportista y la alimentación en situaciones de desastre.
- Planifica regímenes alimentarios de adecuada calidad nutricional en situaciones especiales.

Contenidos		Actividades	Recursos	Estrategia metodológica	Responsable
<p>Semana 12 Teoría 10/06/24 11/06/24 Grupo A y B</p> <p>Practica 10/06/24 Grupo A y B</p> <p>11/06/24 Grupo A y B</p>	<p>Alimentación Vegetariana. Características. Clasificación. Pirámide Nutricional. Ventajas y desventajas. Plan de Alimentación.</p> <p>SEGUNDO EXAMEN TEÓRICO Y PRÁCTICO – PRESENCIAL</p> <p>Planificación y cálculo del régimen de alimentación para un adulto vegetariano.</p>	<p>ACTIVIDADES ASINCRÓNICAS Revisión del material de clase Intervención Aprendizaje Servicio Solidario</p> <p>ACTIVIDADES SINCRÓNICAS</p> <p>Discusión y debate grupal sobre el ejercicio de aplicación, análisis de las bases de un plan vegetariano y cálculo</p>	<p>Aula virtual Material de clase</p> <p>Guía de Practica</p>	<p>Aula Invertida -</p> <p>Práctica dirigida- Trabajo de grupo presencial</p>	<p>Dra.Dextre</p> <p>Todos los profesores</p> <p>Dra.Dextre Todos los profesores</p>
<p>Semana 13 Teoría 17/06/24 18/06/24 Grupo A y B</p>	<p>Alimentación según el tipo de disciplina deportiva. Alimentación durante el entrenamiento, competencia y pos competencia. Requerimientos y Planificación de la Dieta para deportistas de alto rendimiento. Ayudas ergogénicas en el deporte. Suplementación en atletas de élite. Suplementación en atletas aficionados. Doping en el deporte.</p>	<p>ACTIVIDADES ASINCRÓNICAS Revisión del material de clase</p> <p>Intervención Aprendizaje Servicio Solidario</p>	<p>Aula virtual Material de clase</p> <p>Material elaborado</p>	<p>Aula invertida</p>	<p>Dr. Calderón Mg. Morán (Invitado)</p>

Contenidos		Actividades	Recursos	Estrategia metodológica	Responsable
<p>Practica 17/06/24 Grupo A</p>	<p>Requerimientos energéticos en el deportista y Planificación y Cálculo del régimen de alimentación del Deportista con suplementación.</p>	<p>ACTIVIDADES SINCRÓNICAS Elaborar un régimen dietético básico de un deportista que incluya todos los cálculos estudiados</p>	<p>por estudiantes</p>	<p>Práctica dirigida- Trabajo de grupo</p>	<p>Dr. Calderón Mg. Morán (Invitado) Todos los profesores</p>
<p>18/06/24 Grupo B</p>	<p>Elaboración del régimen dietético para deportista.</p>		<p>Sesión demostrativa - Trabajo de grupo</p>		
<p>Semana 14 Teoría 24/06/24 25/06/24 Grupo A y B</p>	<p>Canasta de alimentos. Definición. Metodología seguida para su elaboración. Importancia.</p>	<p>ACTIVIDADES ASINCRÓNICAS Revisión de las lecturas obligatorias Intervención Aprendizaje Servicio Solidario</p>	<p>Lecturas obligatorias</p>	<p>Estudio de casos -</p>	<p>Mg. Antezana</p>
<p>Practica 24/06/24 Grupos A</p>	<p>Planificación y cálculo de régimen alimentario familiar.</p>	<p>ACTIVIDADES SINCRÓNICAS Formulación y elaboración de una canasta de alimentos familiar</p>	<p>Material de clase</p> <p>Software de cálculo</p>		
<p>25/06/25 Grupos B</p>	<p>Elaboración de la canasta familiar de alimentos.</p>	<p>Presentación de la canasta de alimentos</p>	<p>Guía de Practica Material de escritorio</p>	<p>Sesión demostrativa- Trabajo de grupo</p>	<p>Mg. Antezana Todos los docentes</p>

Contenidos		Actividades	Recursos	Estrategia metodológica	Responsable	
Semana 15 Teoría 01/07/24 02/07/24 Grupo A y B	Alimentación en casos de desastres. Programas de Asistencia Alimentaria. Criterio para su planificación. Raciones alimentarias.	ACTIVIDADES ASINCRÓNICAS Revisión de las lecturas obligatorias	Aula virtual Material de clase Lecturas obligatorias	Estudio de casos Práctica dirigida - Trabajo de grupo	Mg. Antezana	
	Practica 01/07/24 Grupos A	Planificación de raciones para alimentación en casos de desastre y programas de alimentación de asistencia alimentaria.	ACTIVIDADES SINCRÓNICAS Elaboración de una planificación de raciones en caso de desastre	Guía de Practica Material físico elaborado por estudiantes	Sesión demostrativa. - Trabajo de grupo	Mg. Antezana Todos los docentes
	02/07/24 Grupos B	Elaboración de raciones alimentarias en casos de desastre y programas de alimentación de asistencia alimentaria.	Presentar el producto elaborado en físico y explicarlo usando medios virtuales			Mg. Antezana Todos los docentes
Semana 16 8/07/24 9/07/24 9/07/24	TERCER EXAMEN TEÓRICO Y PRÁCTICO EXAMEN SUSTITUTORIO CLAUSURA DE PROYECTO DE RESPONSABILIDAD SOCIAL				Todos los profesores	

6. Estrategias didácticas

6.1. Estrategia didáctica para la teoría y la práctica

- Guía de aprendizaje de la asignatura
- Aula virtual:
- 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 en cual se realizará de manera presencial, utilizaremos el aula virtual para subir las clases, guías de prácticas y material complementario, 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, 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 realizará en el laboratorio de dietética de la EP Nutrición UNMSM.
- 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 las prácticas deberá estar correctamente uniformado (chaqueta, pantalón y gorro) 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 3 unidades, cada unidad será evaluada con diferentes herramientas como se indica en la sección 7.
- Como producto final de la intervención de aprendizaje de servicio solidario. Los estudiantes presentarán al final del curso un Recetario Saludable para la población elegida, aplicando la metodología indagatoria.
- Se aplicará la tecnología 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 tres 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 cálculo y/o análisis de temas especificados.
- Práctica dirigida: Cada estudiante desarrollará los cálculos para determinar los requerimientos y/o raciones que se le solicite, para cuyo fin deberá seguir las indicaciones detalladas en una guía.
- Sesión demostrativa: En equipo se efectuará la elaboración de los regímenes dietéticos planificados en las prácticas dirigidas.

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 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.

6.2. Responsabilidad Social

- ✓ La asignatura se desarrolla en la modalidad presencial, 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 Solidario, 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

A. Herramientas de Evaluación

Unidad	Criterios e indicadores	Instrumentos de Evaluación	Anexo
1	Explica la importancia de los micronutrientes y el aporte energético en los escolares y adolescente, planteando regímenes dietéticos que permitan cubrir las recomendaciones nutricionales.	Rúbrica para evaluar los talleres y sesión de clase. Mapa mental Prueba escrita	1,2 y 3
2	Planifica regímenes alimentarios con calidad nutricional en base a las recomendaciones de energía y nutrientes del adulto y adulto mayor; así mismo explica la importancia de macro y micronutrientes en los grupos anteriormente mencionados.	Rúbrica para evaluar los talleres y sesión de clase Rúbrica para evaluar la planificación del régimen dietario Rúbrica para evaluar la presentación y análisis del régimen alimentario preparado	1,2 y 3
3	Planifica regímenes alimentarios con calidad nutricional en situaciones especiales: vegetarianismo, deportistas y en desastres naturales.	Rúbrica para evaluar los talleres y sesión de clase Rúbrica para evaluar la planificación del régimen dietario Rúbrica para evaluar la presentación y análisis del régimen alimentario preparado Rúbrica para evaluar Proyecto Aprendizaje Servicio Solidario en comunidad	1,2 y 3

B. Fórmula y reglamento de evaluación

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 de los Recetarios Saludables.

“El presente reglamento entrará en vigencia para las asignaturas que se inicien a partir del año 2021, y afecta a todos los alumnos de la Facultad de Medicina, independientemente de su año de ingreso, modalidad de ingreso o reincorporación, plan de estudio o cualquier otra condición.”

El cumplimiento de las actividades asincrónicas, así como de las sincrónicas incluyendo la asistencia a la clase de la teoría presencial y de las actividades sincrónicas incluyendo la asistencia a las actividades presenciales de la práctica, son obligatorias. Los estudiantes que tengan más de 30% de inasistencias, pierden su derecho a ser evaluados en la asignatura. El porcentaje mínimo aceptado es 70% a las actividades teóricas o 70% de asistencia a las de práctica.

Se propone la siguiente fórmula de ponderación para la obtención del promedio final.

FÓRMULA:

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE EVALUADAS	FECHA DE EVALUACIÓN	%
TEORÍA: 40%		
Examen Teórico 1 (ET1)	Semana 8	12
Examen Teórico 2 (ET2)	Semana 12	12
Examen Teórico 3 (ET3)	Semana 16	10
Evaluaciones de las clases teóricas- 1 (CT-1)	Permanente	2

Evaluaciones de las clases teóricas -2 (CT-2)	Permanente	2
Evaluaciones de las clases teóricas - 3 (CT-3)	Permanente	2
PRÁCTICA: 60%		
Examen Práctico 1 (EP1)	Semana 8	10
Examen Práctico 2 (EP2)	Semana 12	10
Examen Práctico 3 (EP3)	Semana 16	10
Informes de talleres y Laboratorio de dietética 1(ITL-1) entregados en el aula virtual.	Permanente	5
Informes de talleres y Laboratorio de dietética 2(ITL-2) entregados en el aula virtual.	Permanente	5
Informes de talleres y Laboratorio de dietética 3 (ITL-3) entregados en el aula virtual.	Permanente	5
Actividad de Responsabilidad Social (I, II y III unidad)	Permanente	15

Fórmula para calcular la nota final:

<p>Promedio de teoría</p> $(PT) = (ET1 \times 0.12) + (ET2 \times 0.12) + (ET3 \times 0.10) + (CT-1 \times 0.02) + (CT-2 \times 0.02) + (CT-3 \times 0.02)$ <p>Promedio de práctica</p> $(PP) = (EP1 \times 0.10) + (EP2 \times 0.10) + (EP3 \times 0.10) + (ITL-1 \times 0.05) + (ITL-2 \times 0.05) + (ITL-3 \times 0.05) + RS(APS \times 0.15)$
PROMEDIO FINAL= PT + PP

8. Fuentes de información complementarias

1. FAO/FIVIMS. Calculating Population Energy Requirements and Food Needs Food and Nutrition Division. Roma; 2004.
2. World Health Organization, Food and Agriculture Organization of the United Nations. Report of a Joint FAO/WHO Expert Consultation. Vitamin and mineral requirements in human nutrition. Second edition. China: Sun Fung; 2004.
3. Food and Agriculture Organization - World Health Organization – United Nations University. Protein and amino acid requirements in human nutrition: report of a joint FAO/WHO/UNU expert consultation. WHO Technical Report Series 935. Singapur; 2007.
4. FNB/IOM. Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrates, Fiber, Fat, Protein and Amino Acids (Macronutrients). Washington: The National Academies Press; 2005.
5. Brown J. Nutrición en las diferentes etapas de la vida. 5ta ed. México DF: Mc Graw Hill; 2013
6. Martínez A. Nutrición saludable frente a la obesidad. bases científicas y aspectos dietéticos. Madrid: Ed. Médica Panamericana. 2014
7. Cereceda M. Dietética de la Teoría a la Práctica. Lima: UNMSM; 2008.
8. Guija-Guerra Henry, Guija-Poma Emilio, Ponce-Pardo John, Inocente-Camones Miguel, Camarena-Chavigur Luis. Generación de radicales libres por efecto de vitamina C sobre un jarabe antianémico de sulfato ferroso. Horiz. Med. 2018; 18 (4): 35-41.

9. Guija-Poma Emilio, Troncoso-Corzo Luzmila, Palomino-Paz Felio, Guija-Guerra Henry, Oliveira-Bardales Gisela, Ponce-Pardo John et al. Estudio histopatológico de los efectos de la administración de hierro hemo y sulfato ferroso con vitamina C en cerebro e hígado de rata. *Horiz. Med.* 2019; 19 (2): 12-18
10. Enríquez R, Quintana M. Autopercepción de la imagen corporal y prácticas para corregirla en adolescentes de una institución educativa, Lima-Perú. *An Fac med.* 2016;77(2):117--122.
11. Román V, Quintana M. Nivel de influencia de los medios de comunicación sobre la alimentación saludable en adolescentes de colegios públicos de un distrito de Lima. *An Fac med.* 2010;71(3):185-9.
12. Vila M, Quintana M. Ingesta de hierro dietario en mujeres adolescentes de instituciones educativas. *An Fac Med* 2008;69(3):172-5.
13. Dextre ML, Rojas G. Lista de Intercambio de Alimentos Peruanos. Lima-Perú. 2021.
14. Dextre Jaúregui, M. L., Rusolillo, G., Marques-Lopes, I., Rojas Limache, G., Salvatierra Ruiz, R., Gallo Ruelas, M., y Aparco Balboa, J. P. Diseño y validación de una lista de intercambio de alimentos peruanos para la confección de dietas y planificación de menús. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 2022, 42(2), 12-19. <https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/237>

8.2 Hemerográficas

American Journal of Clinical Nutrition <https://academic.oup.com/ajcn>

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

Free Radical Biology and Medicine <https://www.journals.elsevier.com/free-radical-biology-and-medicine>

Nutrition and metabolism <https://www.hindawi.com/journals/jnme/contents/year/2121/>

Molecular Nutrition and Food Research [https://www.researchgate.net/journal/1613-](https://www.researchgate.net/journal/1613-4133-Molecular-Nutrition-Food-Research)

[4133 Molecular Nutrition Food Research](https://www.researchgate.net/journal/1613-4133-Molecular-Nutrition-Food-Research)

8.3 Electrónicas

Libros electrónicos de la biblioteca UNMSM

Biblioteca Central Pedro Zulen

<https://www.who.int/>

<https://www.unicef.org/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>

Aprendizaje Servicio claves para su desarrollo en la Universidad

[http://www.untumbes.edu.pe/vcs/biblioteca/document/varioslibros/Aprendizaje-](http://www.untumbes.edu.pe/vcs/biblioteca/document/varioslibros/Aprendizaje-servicio%20%28ApS%29%3B%20claves%20para%20su%20desarrollo%20en%20la%20universidad.pdf)

[servicio%20%28ApS%29%3B%20claves%20para%20su%20desarrollo%20en%20la%20universidad.pdf](http://www.untumbes.edu.pe/vcs/biblioteca/document/varioslibros/Aprendizaje-servicio%20%28ApS%29%3B%20claves%20para%20su%20desarrollo%20en%20la%20universidad.pdf)

ANEXO 1

RÚBRICA PARA CALIFICAR EL TRABAJO DEL TALLER

Nro.	CATEGORIAS	NIVELES				NOTA
		SOBRESALIENTE	ALTO	MEDIO	BAJO	
1	Cumplimiento de las Actividades previas a la sesión de aprendizaje según lo asignado y señalado en la Guía de aprendizaje.	Cumple con todas las Actividades previas según lo asignado y señalado en la Guía de aprendizaje y lo presenta al inicio de las Actividades programadas.	Cumple parcialmente las Actividades previas según lo asignado y señalado en la Guía de aprendizaje y lo presenta al inicio de las Actividades programadas.	Cumple con las Actividades previas, pero no corresponde a lo asignado y señalado en la Guía de aprendizaje y lo presenta al inicio de las Actividades programadas.	No cumple las Actividades previas a la sesión de aprendizaje.	
2	Participación en clase	Participa durante toda la clase realizando aportes significativos.	Participa entre el 75 al 50% de la clase, aunque muestra interés	Participa entre el 75 al 50% de la clase y no muestra interés	Participa en menos del 50% de la clase	
3	Organización del equipo	Logra organizarse como equipo para desarrollar todo el taller y cumplir todo el Trabajo en el tiempo señalado.	Logra organizarse como equipo para desarrollar todo el taller, pero no cumplen el Trabajo en el tiempo señalado.	Le dificulta lograr organizarse como equipo para desarrollar todo el taller y no cumplen el Trabajo en el tiempo señalado.	No logra organizarse como equipo para desarrollar todo el taller y no cumplen el Trabajo en el tiempo señalado.	
4	Cumplimiento de lo estipulado en el desarrollo de la guía	Todo lo indicado en la Guía de Aprendizaje se cumple en la presentación. (Tablas correctamente llenadas, figuras, referencias, etc.)	Al menos una tabla está incorrectamente llenada. Figura contiene todas las tablas para elaborar el régimen y una metodología para valorar la calidad dietaria.	Al menos dos tablas están incorrectamente llenadas. Figura contiene parcialmente las tablas para elaborar el régimen y una metodología para valorar la calidad dietaria	Al menos tres tablas están incorrectamente llenadas. Figura contiene parcialmente las tablas para elaborar el régimen y ninguna metodología para valorar la calidad dietaria	
TOTAL						

ANEXO 2
EVALUACIÓN DE LA PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DEL RÉGIMEN ALIMENTARIO
PREPARADO

EVALUACIÓN	PESO (%)	ESCALA VIGESIMAL	Nota
<ul style="list-style-type: none"> Describe todas las operaciones, de donde obtiene sus resultados, especifica la fuente de sus recomendaciones. 	5	1	
<ul style="list-style-type: none"> Incluye todo lo solicitado: la recomendación nutricional y dietética, conclusiones. 	5	1	
<ul style="list-style-type: none"> Distribuye los macronutrientes y tiempos de comida según grupo etario. 	5	1	
<ul style="list-style-type: none"> Distribuye según tiempo de comida y grupo de alimentos. Coincide con la propuesta. 	5	1	
<ul style="list-style-type: none"> Elabora un régimen alimentario, respetando las porciones de alimentos, incluye variedad de alimentos trabajados en clase, no se limita a los productos que aparecen en lista de intercambios. 	20	4	
<ul style="list-style-type: none"> Utiliza de manera adecuada los intercambios 	40	8	
<ul style="list-style-type: none"> Elabora conclusiones acordes al tema y necesidad del grupo etario. Utiliza los términos enseñados en clase. (No hay errores ortográficos) 	20	4	
Total	100	20	

ANEXO 3
RUBRICA PARTICIPACION DE ESTUDIANTES EN PROYECTO APSS

CRITERIOS	NIVELES				NOTA
	EXCELENTE	BIEN	REGULAR	DEFICIENTE	
Organización	Participa en todas las reuniones de diagnóstico y de reflexión Coopera activamente en la organización de la intervención	Participa en la mayoría de las reuniones de diagnóstico y de reflexión Coopera en la organización de la intervención	Participa en algunas reuniones de diagnóstico y de reflexión Coopera limitadamente en la organización de la intervención	Solo participo en una reunión de diagnóstico y de reflexión Demuestra desinterés en la organización de la intervención	
Evidencias	Incluye la recopilación organizada y creativa de la intervención demostrando avances	Incluye al menos tres evidencias solicitadas de la intervención demostrando avances	Incluye solo dos tipos de evidencias solicitadas. Solamente una evidencia demuestra avances de su aprendizaje.	Incluye solo uno o ninguno de los tipos de evidencias solicitadas. La evidencia presentada no demuestra avance en los aprendizajes.	
Interacción con la población	Establece contacto con toda la población. Responde correctamente todas las preguntas	Establece contacto con una parte de la población. Responde bien la mayoría de las preguntas	Establece poco contacto con toda la población. Responde las preguntas de forma incompleta	Establece muy poco contacto con la población. Responde las preguntas de manera confusa e incompleta.	
Recursos de apoyo	Utiliza variados recursos que ayuden a la comprensión de los temas tratados en la intervención.	Utiliza recursos que ayuden a la comprensión de los temas tratados en la intervención.	Incorpora muy pocos recursos audiovisuales y no están claramente relacionados con los temas tratados en la intervención.	Los recursos audiovisuales son insuficientes y no se relacionan con los temas tratados en la intervención.	
Seguridad	Demuestra mucha seguridad al interactuar con la población	Demuestra seguridad al interactuar con la población	Demuestra un poco de inseguridad al interactuar con la población	Demuestra mucha seguridad al interactuar con la población	
Dominio de los temas	Conoce a profundidad el tema de intervención	Conoce el tema de intervención	Conoce poco el tema de intervención	Demuestra un marcado desconocimiento del tema de intervención	
Resolución de problemas	Busca y sugiere soluciones a los problemas	Mejora soluciones sugeridas por otros.	No sugiere o mejora soluciones, pero está dispuesto a tratar soluciones propuestas por otros.	No trata de solucionar problemas o ayudar a otros a resolverlos. Deja a otros hacer el trabajo.	

