

PROGRAMA DE CURSO

Nombre de la asignatura: Nutrición Básica y Alimentos Regionales	Ciclo: otoño 2019
Profesor: Cecilia Medina Martín cecilia.medina@uimqroo.edu.mx	Clave: TUAL-205
<p>Objetivo general: Conocer y analizar los procesos básicos de la nutrición humana, los componentes nutrimentales de los alimentos regionales, los requerimientos nutricionales y las bases para la adquisición, el diseño y la preparación del menú durante los servicios turísticos de forma adecuada e higiénica.</p> <p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conocer los procesos básicos de la nutrición humana. • Conocer las costumbres alimentarias y los elementos que conforman la mesa y el manejo y la preparación de los alimentos • Conocer los componentes de los alimentos regionales, la adquisición y el diseño del menú de acuerdo a los requerimientos, así como la preparación de platillos, su adecuado manejo para la prevención de las enfermedades y la presentación de los mismos. <p>Diseñar el menú durante los servicios turísticos en campamentos y restaurantes.</p>	<p>Horas: 48 teórico-prácticas</p> <p>Créditos: 6</p>
Antecedentes académicos: Que el estudiante domine la búsqueda de información bibliográfica, así como la lectura y comprensión de literatura. Que cuente con conocimientos de normas mexicanas.	
Articulación con otras experiencias formativas del mapa curricular (relación vertical y horizontal con otras asignaturas):	
Relación vertical: Mercadotecnia turística, Arqueología, Introducción a la administración de empresas y calidad en el servicio.	
Relación horizontal: Introducción al turismo alternativo, Flora de interés turístico, Fauna de interés turístico, Agroecoturismo, Historia y cultura regional, Geografía y patrimonio.	
Competencias generales y específicas a desarrollar:	
Generales: Capacidad de análisis y síntesis, trabajo en equipo y autónomo, creatividad, innovación, iniciativa de emprendedor, sensibilidad hacia la interculturalidad y multiculturalidad, trabajo en el contexto, compromiso ético, habilidades para la gestión del tiempo y planificación, capacidad para aplicar los conocimientos en la práctica, habilidades de investigación, capacidad crítica y autocrítica.	
Específicas: Comunicación usando terminología usada en nutriología básica; conocimiento de los contenidos nutrimentales de los alimentos, gastronomía general y regional, proceso de planeación de muestra gastronómica; comprenderá la importancia que tiene la gastronomía en la memoria biocultural y como proceso comunicativo para ofrecer una mejor experiencia al visitante aplicando el liderazgo, sostenibilidad, seguridad e higiene, creatividad e innovación.	
Contribución al perfil de egreso: el estudiante contará con un marco de referencia teórico y conceptual mediante el cual pueda orientar y normar sus actividades académicas y laborales. Tendrá la capacidad para diseñar menús equilibrados y ricos en nutrientes para un perfil de turistas estándar y contará con habilidades suficientes para diseñar una muestra gastronómica con alimentos regionales.	

Temario

Sem.	Tema/Objetivo/Subtemas	Actividades de aprendizaje	Bibliografía
	Tema 1. Introducción al curso		
	Objetivos: Se realizará una revisión de los objetivos de la asignatura, las habilidades y las competencias que se pretenden desarrollar, así como la normatividad de la misma.		

Sem.	Tema/Objetivo/Subtemas	Actividades de aprendizaje	Bibliografía
I	1.1 Presentación de la misión y la visión institucional y su relación con la materia y la carrera. 1.2 Presentación del programa del curso. 1.3 Formación de equipos de trabajo para evento de final de curso. 1.4 Evaluación diagnóstica de conocimientos.	-Exposición del profesor -Lectura por parte del estudiante -Reflexión escrita del estudiante	-Plan de Desarrollo Institucional de la UIMQROO -Programa de curso 2019
	Cereemonia intercultural de apertura del Ciclo y las ceremonias afines a la asignatura.		
II	2.1. Relación entre turismo y gastronomía 2.2. Concepto de: nutrición, alimentación, nutrimentos, necesidades nutricionales, requerimientos, caloría, joule, fuentes de energía y usos, relación nutrición-actividad física. 2.3 Grupos de alimentos.	-Exposición del profesor -Lecturas de los estudiantes -Estudiantes: Exposición por equipos de	Guía de Orientación Alimentaria, 2008; pp. 9-34 Casanueva, 2008, pp. 442.
	Examen de suficiencia		
III	3.1 El Plato del Bien Comer. 3.2 Composición nutrimental de los alimentos regionales de acuerdo al Plato del Bien Comer maya.	Tendencias actuales de alimentación.	Gutierrez (2012). Pp:152-158 El plato del Bien Comer maya
IV	4.1 La alimentación correcta, tabla de contenido nutrimental de los alimentos. 4.2 Tendencias actuales de alimentación: Comida Rápida (fast Food), Slow Food, Vegetariana vs Veganismo, jugoterapia, Hebalife, comida Light, Alimentos orgánicos.	-Investiga los temas y comenta en clase.	Martín (s/n), pp:1-20 Investigación en páginas web
Tema 2. Macro y micro nutrientes esenciales			
Objetivo: Identificar los principales tipos de macro y micronutrientes necesarios para el funcionamiento del organismo. Listar las funciones de los macronutrientes y los riesgos causados en la salud por consumo deficiente y excesivo. Conocer la aportación que tienen los alimentos en cada uno de los macronutrientes.			
V	5.1 Tipos de macronutrientes	-Exposición del profesor -Estudiante: Investiga los temas y comenta en clase.	Casanueva, 2008, pp. 203-325

Sem.	Tema/Objetivo/Subtemas	Actividades de aprendizaje	Bibliografía
VI	6.1 Tipos de macronutrientes	-Exposición del profesor -Estudiante: Investiga los temas y comenta en clase.	Casanueva, 2008, pp. 203-325 Mahan, Arlin, 1996, pp. 72-103, 109-124
	Observación de clase.		
VII	7.1 Proteínas y aminoácidos	Desarrolla ejercicios donde calcula cantidad de macronutrientes en alimentos que consume comúnmente.	Mahan, Arlin, 1996, 45-53, 57-60
VIII	8.1 Agua. Composición corporal, funciones en los alimentos y recomendaciones.	-Exposición del profesor -Estudiante: Investiga los temas y comenta en clase.	Mahan, Arlin, 1996, pp. 143-146
	8.2 Fluidos corporales y electrolitos.	Desarrolla ejercicios donde calcula cantidad de agua en alimentos que consume comúnmente.	
	8.3 Mantenimiento del equilibrio hídrico durante la actividad física.		
IX	Evaluación del primer parcial (puede ser en semanas previas). Retroalimentación de la evaluación parcial.		
X	10.1 Enfermedades transmitidas por alimentos	Exposición del profesor y de invitados especiales -Estudiante: Investiga los temas y comenta en clase. Se expondrán algunos temas por parte de los estudiantes.	Mahan, Arlin, 1996, pp. 459-472
XI	11.1 Higiene de los alimentos. 11.2 Normas Mexicanas relacionadas con la preparación de alimentos.	Exposición del profesor y de invitados especiales -Estudiante: Investiga los temas y comenta en clase. Se expondrán algunos temas por parte de los estudiantes.	Ávila (s/n), pp: 3-35 Rosas (2001) pp:11-62
XII	12.1 Puntos críticos del control en el manejo, conservación y preparación de alimentos.	Exposición del profesor y de invitados especiales -Estudiante: Investiga los temas y comenta en clase. Se expondrán algunos temas por parte de los estudiantes.	NOM-093-SSA1-1994 NOM-251-SSA1-2009
<p>Tema 3. Preparación de alimentos Objetivo: Definir la forma adecuada e higiénica de preparar alimentos. Identificar enfermedades transmitidas por alimentos (ETAs) y cómo prevenirlas. Diseñar y desarrollar menús de forma higiénica con alimentos regionales para turistas.</p>			

Sem.	Tema/Objetivo/Subtemas	Actividades de aprendizaje	Bibliografía
XIII	6.5 Presentación de los platillos 6.6 Atención al comensal	-Exposición del profesor y de invitados especiales -Estudiante: Investiga los temas y comenta en clase. Se expondrán algunos temas por parte de los estudiantes. Desarrollará prácticas en establecimientos	NOM-120-SSA1-1994 NOM-043-SSA2-2005
XIV	Segunda Evaluación Parcial Retroalimentación de la evaluación		
Tema 4. Gastronomía y alimentos regionales			
Objetivo: Conocer la historia general de la preparación de alimentos			
XV- XVI	7.4 Gastronomía Mexicana: -contexto biocultural -platillos principales por regiones del país: norte, centro y sur. -Rutas gastronómicas 7.5 Gastronomía de la península de Yucatán: -Contexto biocultural de los alimentos utilizados en los platillos locales. -Evaluación nutricional de los platillos regionales. -El huerto familiar maya	-Estudiante: Investiga los temas y comenta en clase. Se expondrán temas por parte de los estudiantes: Platillos mexicanos por regiones. -Muestra gastronómica de la comida regional local	Barrera (s/n). 68-86. Briceño (2012) pp: 33-81 Cahuich, Hucochea y Mariaca (2014). Niebro y Téllez (2012). Pp: 30-58
Ceremonia de Cierre de Ciclo y las ceremonias afines a la asignatura.			
XVII	-Evaluación comprehensiva -Retroalimentación de la evaluación.		

Evaluación

A. Criterios y procedimientos de evaluación y acreditación del estudiante	Porcentaje
1. Evaluaciones parciales. Primera evaluación parcial (semana I-IX, temas del 1 al 8.3, 15%) Segunda evaluación parcial (semana X-IV, temas del 10.1 al 6.6, 15%)	30%
2. Una evaluación comprehensiva en la semana XVII	30%
3. Valores: respeto, responsabilidad, equidad, comunicación, liderazgo, solidaridad, cordialidad, interculturalidad, orden y limpieza. Incluye la disponibilidad del alumno en las actividades, su respeto hacia el entorno ambiental y social, así como su desempeño y colaboración en el trabajo de equipo e individual.	10%
4. *Tareas, exposiciones de subtemas y participaciones en clase, proyectos *Reporte del viaje de estudios *Vinculación con el contexto * Asistencia: al menos el 80% de las sesiones del semestre	30%

Total	100 %
Mecanismos de Evaluación	Porcentaje

Perfil del docente:

- Contar con conocimiento sobre nutrición básica.
- Contar con experiencia en preparación de alimentos y atención al comensal.
- Capacidad para adaptarse a diversos entornos.
- Estar comprometido con el aprendizaje de los estudiantes.
- Motivar a los estudiantes.
- Saber utilizar diversas estrategias didácticas de acuerdo al contexto.
- Ser accesible, amable, respetuoso, responsable, paciente y empático.
- Tener habilidades comunicativas (explicar con claridad) y saber escuchar.
- Capacidad de liderazgo y síntesis.
- Saber utilizar los nuevos recursos tecnológicos.

Bibliografía

Principal:

1. Ávila (s/n). Manual de manejo higiénico de los alimentos.
2. Barrera (s/n). Rutas alimentarias una estrategia cultural para el desarrollo rural Mexicano. Patrimonio cultural y turismo 15- Cuadernos.
3. Barrera (2014). Las condiciones de éxito en la construcción de las rutas alimentarias. REDMARKA. 6:21-49.
4. Briceño (2012). Promoción cultural a través de la gastronomía tradicional de Sacalaca, QROO. Tesis de licenciatura. UIMQROO.
5. Cahuich, Hucochea y Mariaca (2014). El huerto familiar, la milpa y el monte maya en las prácticas rituales y ceremoniales de las familias de X-Mejía, Hopelchén, Campeche. Relaciones. 140:157-184.
6. Calvet-Mir, Garnajte, Parada, Valles, Reyes- García (2014). Más allá de la producción de alimentos: los huertos familiares como reservorio de diversidad biocultural. Ambienta. 107: 40-53.
7. Casanueva, E. (2000). Nutriología Médica. Médica Panamericana. México.
8. Cervera P, Clapés J, Rigolfos R. (1996). Alimentación y Dietoterapia. McGrawHill. 4ta Edición. México.
9. Clark, N. (2002). Nutrición para deportistas. Ediciones Desnivel.
10. Fundación Cultural Armella (s/n). Gastronomía prehispánica en México, Tradiciones heredadas. Fundación Cultural Armella.
11. Gutierrez (2012). Historia de la gastronomía. Red tercer milenio. 1era edición, México.
12. Mahan L, Arlin M. (2008). Nutrición y Dietoterapia. McGrawHill. 10ª Edición, México.
13. Martínez, J. (1998). Fundamentos teórico - prácticos de nutrición y dietética. McGraw-Hill Interamericana. México.
14. Marine, A. (S/F). Funciones del agua corporal y su equilibrio en el organismo.
15. Martín (s/n). Tabla de composición de alimentos: Guía rápida para hacer una dieta sana. Nutricia
16. Mariaca (2012). El huerto familiar del sureste Mexicano. Secretaría de Recursos Naturales y Protección Ambiental de Tabasco, ECOSUR.
17. Niebro, M. y Téllez R. (2012). Historia y meztisaje de México a través de su gastronomía. Culinaria, Revista especializada en gastronomía. 4:30-58.
18. Rosas (2001). Manual de manejo higiénico de los alimentos. México, Secretaría de Salud.

19. Ruy-Díaz J, Barragán R. (2007). Endonutrición. Estado del Arte en Nutrición Clínica. InterSistemas, Universidad Anáhuac, México.
20. Sosa ingredients (s/n). Culinary Journey. Sosa ingredients. Cataluña.
21. Un viaje culinario por la geografía y la historia de la gastronomía 5
22. Thompson, J; Manore, M; Vaughan, L. (2008). Nutrición. Pearson. México.
23. Firman, G. (S/F). Fisiología del ejercicio físico.
24. Secretaría de Salud. (2008). Guía de Orientación Alimentaria. México.t=6&stage=1