



Centro Universitario de Ciencias de la Salud

Programa de Estudio por Competencias Profesionales Integradas

1. IDENTIFICACIÓN DEL CURSO

Centro Universitario

CENTRO UNIVERSITARIO DE CIENCIAS DE LA SALUD

Departamento:

DEPTO. DE ALIMENTACION Y NUTRICIÓN

Academia:

NUTRICION

Nombre de la unidad de aprendizaje:

DIETAS ALTERNATIVAS

Clave de la materia:	Horas de teoría:	Horas de práctica:	Total de horas:	Valor en créditos:
I8881	34	34	68	7

Tipo de curso:	Nivel en que se ubica:	Programa educativo	Prerrequisitos:
CT = Curso - Taller	Licenciatura	(LNT0) LICENCIATURA EN NUTRICION / 5o.	CISA I8845

Área de formación:

Optativa abierta

Perfil docente:

- Domina los saberes y contenidos propios de la unidad de aprendizaje.
- Provoca y facilita aprendizajes, a través del logro en los alumnos de las competencias disciplinares procedimentales y actitudinales.
- Cuenta con Licenciatura en Nutrición.
- Posgrado concluido (o en proceso) relacionado con la unidad de competencia.
- Si es profesor de tiempo completo debe tener perfil (o aspirar a tenerlo) del Programa para el Desarrollo Profesional (PRODEP).

--

Elaborado por:

Evaluable y actualizado por:

MPS. Martha Betzaida Altamirano Martínez	ACTUALIZADO POR:
LN. Saúl Alejandro Gaytán González	Mtra. María de Jesús Quintero
Dra. Yolanda Fabiola Márquez Sandoval	MNH. Adriana Graciela Peña Rivera

Fecha de elaboración:

Fecha de última actualización aprobada por la Academia

04/ 02/ 2016	17 /06 /2023
--------------	--------------

2. COMPETENCIA (S) DEL PERFIL DE EGRESO

LICENCIATURA EN NUTRICION
Profesionales
Evalúa el proceso alimentario-nutricio del individuo, las familias y la sociedad, con una visión integral a través de la aplicación del método clínico, epidemiológico, sociocultural y ecológico para el análisis del proceso salud-enfermedad, considerando aspectos biológicos, socioeconómicos, culturales y psicológicos, respecto a la conducta alimentaria;
Socioculturales
Integra los conocimientos adquiridos aplicables en los diferentes escenarios de su actividad profesional, en situaciones de salud-enfermedad y considerando aspectos biológicos, históricos, sociales, culturales y psicológicos propios del individuo o de las poblaciones;

3. PRESENTACIÓN

Se entiende como dieta alternativa a aquellos patrones de ingestión de alimentos que buscan solucionar un problema o prevenirlo mediante estrategias no consideradas como convencionales o de terapéutica estándar. Estas dietas, en ocasiones, son llevadas a cabo por motivos ideológicos, religiosos, éticos, ecológicos/ambientales, etc., y algunas veces presentan ideologías y acciones que no son exclusivamente de la índole alimentaria, como, ejercicio, meditación (estilo de vida), entre otros. Ante la panorámica de una sociedad diversa en la que convergen diferentes ideologías y creencias, es necesario que el Licenciado en Nutrición esté preparado para realizar intervenciones nutricionales que incluyan la consideración de tratamientos alternativos para la resolución o prevención de situaciones alimentario-nutricionales, situación que se aborda en esta unidad de aprendizaje, que se oferta de manera optativa (preferentemente para cursarse en el quinto ciclo de la Licenciatura en Nutrición). Esta asignatura requiere los conocimientos previos de Dietética (I8845) y está estrechamente relacionada con la unidad de aprendizaje Cuidado Alimentario Nutricio en el Adulto y Anciano Enfermo (I8855), Cuidado Alimentario Nutricio en el Niño y Adolescente Enfermo (I8857), y Prevención y Terapéutica con Alimentos (I8858).

4. UNIDAD DE COMPETENCIA

Analiza la evidencia científica con pensamiento crítico, los diferentes patrones de alimentación y dietas populares modificadas en macronutrientes, en individuos tanto en la salud como en la enfermedad, para considerar los posibles beneficios, riesgos y factibilidad de su aplicación durante la intervención nutricia; mostrando una actitud humanística y de inclusión, con calidad y ética profesional.

--

5. SABERES

Prácticos	• Emplea y aplica las tecnologías de la información y comunicación para la búsqueda de información científica basada en evidencia, tanto en inglés como en español; además de genera material didáctico en diferentes tipos de dietas. • Aplica las bases alimentario-nutrimientales de los diferentes patrones alimentarios y dietas populares modificadas en macronutrientes en el cálculo y diseño de menús específicos para individuos adultos, en la salud y enfermedad. • Realiza el cálculo nutricional y menú de diferentes patrones alimentarios y dietas populares modificadas en macronutrientes tomando en cuenta sus características aplicándolas a individuos. • Discierne entre las similitudes y diferencias entre los patrones alimentarios y dietas populares modificadas en macronutrientes y decide cuando pueden ser una opción viable. • Expresa de forma sencilla las características, pros y contras de los diferentes patrones alimentarios y dietas populares modificadas en macronutrientes a individuos que tienen interés en estas dietas. • Reconoce las características de los diferentes patrones alimentarios y dietas populares modificadas en macronutrientes las y sustenta o refuta sus afirmaciones con evidencia científica.
Teóricos	• Reconoce las bases alimentario-nutrimientales, de los diferentes patrones alimentarios y dietas populares modificadas en macronutrientes que se utilizan en la salud y enfermedad, así como los estilos de vida que promueven. • Comprende las similitudes y diferencias entre los diferentes patrones alimentarios y dietas populares modificadas en macronutrientes y reflexiona de forma crítica el respaldo científico con que cuenta cada una de ellas.
Formativos	• Fortalece la formación humanística de servicio, al respetar la diversidad cultural y étnica de los individuos y poblaciones, considerando su entorno ecológico, con una actitud participativa y solidaria. • Desarrolla una actitud crítica-científica, en una búsqueda continua de nuevos conocimientos, con calidad y ética profesional. • Considera el impacto ambiental de los diferentes patrones alimentarios y dietas populares modificadas en macronutrientes en conjunto con las implicaciones a la salud.

6. CONTENIDO TEÓRICO PRÁCTICO (temas y subtemas)

1. Características, usos e impacto de diferentes patrones de alimentación y de dietas populares modificadas en macronutrientes.

2. Patrones de alimentación

2.1. Alimentación basada en plantas

2.1.1 Dieta Vegetariana

2.1.1.1 Ovolactovegetariana

2.1.1.2 Semivegetariana o flexitariana

2.1.1.3. Vegana

2.1.1.4. Otras: Macrobiótica, Frugívora, crudívora, higienista

2.2. Dieta planetaria

2.3. Dieta Mediterránea

2.4. Dieta de la Milpa

2.5. Dieta DASH

2.6. Dieta Kosher

3. Dietas populares

3.1. Dieta del ayuno intermitente

3.2. Dietas bajas en hidratos de carbono y alta en grasa y/o proteínas

3.2.1. Dieta cetogénica

3.2.2. Dieta Atkins

3.2.3. Dieta South Beach

3.2.4. Dieta de la Zona

3.2.4. Paleo dieta

4. Dietas populares sin evidencia científica

- 4.1. Dieta Desintoxicación (DETOX)
- 4.2. Dieta disociada o del pH
- 4.3. Dieta/programa weight watchers

7. ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE POR CPI

Revisión y búsqueda bibliográfica, en inglés y en español, referentes al contenido teórico.

Cálculo de elaboración de menús de algunos patrones alimentarios y de dietas populares modificadas en macronutrientes

Práctica de preparación de menús de algunos patrones alimentarios y dietas populares modificadas en macronutrientes

Esta unidad de aprendizaje se puede hacer en formato totalmente en línea, híbrido y/o presencial.

8. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE POR CPI

8. 1. Evidencias de aprendizaje	8.2. Criterios de desempeño	8.3. Contexto de aplicación
Examen	Se realizarán tres exámenes, uno por cada bloque de 5 patrones alimentarios y/o dietas populares modificadas en macronutrientes El examen se puede aplicar a través de plataformas digitales (Moodle, Classroom, etc.)	Aula
Ensayo sobre las diferentes dietas alternativas	Se realizará una búsqueda de información científica basada en evidencias, con artículos en idioma inglés y español, utilizando las diferentes bases de datos ofrecidas por la biblioteca digital. Se elabora de manera individual un ensayo de cada uno de los patrones alimentarios y dietas populares modificadas en macronutrientes que se	Trabajo fuera del aula.

	revisan de acuerdo al programa. Debe incluir introducción, desarrollo del tema y conclusión con un mínimo de 3 referencias de no más de 5 años sobre el tema. Se entrega en formato pdf. a través de plataformas digitales (Moodle, Classroom, etc.)	
Cálculo de menú y práctica	De acuerdo al rol establecido por la profesora, por equipo, se elaboran menús de algunos patrones alimentarios y dietas populares modificadas en macronutrientos. se prepara el menú en el área de dietología. Se considera el desarrollo del menú y la práctica. Así mismo incluye una valoración por los compañeros sobre el trabajo realizado. El menú a elaborar se entrega antes de la práctica en formato pdf. a través de plataformas digitales (Moodle, Classroom, etc.)	Aula y Área de Dietología del Laboratorio de Evaluación del Estado Nutricio
Elaboración de tabla comparativa con las características de los diferentes patrones alimentarios y dietas populares modificadas en macronutrientos.	Se elabora por equipos una tabla en donde se resumen las características (aporte calórico, distribución de macronutrientos, beneficios y riesgos a la salud) de los diferentes patrones alimentarios y dietas populares modificadas en macronutrientos, para diferenciarlas de manera rápida. Se entrega en formato .pdf a través de plataformas virtuales (Moodle, Classroom, etc.)	Aula
Exposición de patrones alimentarios y/o dietas populares modificadas en macronutrientos.	De acuerdo al rol establecido por la profesora, por equipo se expondrá dos patrones alimentarios y/o dietas populares modificadas en macronutrientos asignada previamente por el profesor. La presentación debe de incluir	

	introducción, características del patrón alimentario o dieta popular, indicación (en quienes se recomienda), si existen alimentos restringidos, posibles beneficios y/o riesgos a la salud (deficiencias nutricias), qué dice la evidencia científica y un menú.	
--	--	--

9. CALIFICACIÓN

- 1.- Examen, 25%
- 2.- Ensayo sobre las diferentes dietas alternativas, 20%
- 3.- Cálculo de menú y práctica, 25%
- 4.- Exposición 20%
- 5.- Elaboración de tabla comparativa con las características calóricas y de nutrimentos de las dietas alternativas, 10%

10. ACREDITACIÓN

El resultado de las evaluaciones será expresado en escala de 0 a 100, en números enteros, considerando como mínima aprobatoria la calificación de 60.

Para que el alumno tenga derecho al registro del resultado de la evaluación en el periodo ordinario, deberá estar inscrito en el plan de estudios y curso correspondiente, y tener un mínimo de asistencia del 80% a clases y actividades.

El máximo de faltas de asistencia que se pueden justificar a un alumno (por enfermedad; por el cumplimiento de una comisión conferida por autoridad universitaria o por causa de fuerza mayor justificada) no excederá del 20% del total de horas establecidas en el programa.

Para que el alumno tenga derecho al registro de la calificación en el periodo extraordinario, debe estar inscrito en el plan de estudios y curso correspondiente; haber pagado el arancel y presentar el comprobante correspondiente y tener un mínimo de asistencia del 65% a clases y actividades.

11. REFERENCIAS

REFERENCIA BÁSICA

- Salas-Salvado J., Bonada-Sanjaume A., Trallero-Casañas R., Saló-Solà M.E., Brugos-Pelaéz R. (2019). Nutrición y dietética clínica. 4a. edición. España. Elsevier.

- Raymond JL; Morrow K. (2021). Krause. Mahan. Dietoterapia. 15va ed. Barcelona, España.; Elsevier España, S.L.U.

- Rodota L.P., Castro M.E. (2019) Nutrición clínica y dietoterapia. 2da edición. Buenos Aires: Editorial Médica Panamericana. 543 – 554.

- U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025.

9th Edition. December 2020. Available at: [DietaryGuidelines.gov](https://www.dietaryguidelines.gov).

REFERENCIA COMPLEMENTARIA

- Al Aamri, K. S., Alrawahi, A. H., Al Busaidi, N., Al Githi, M. S., Al Jabri, K., Al Balushi, F., ... & Waly, M. (2022). The effect of low-carbohydrate ketogenic diet in the management of obesity compared with low caloric, low-fat diet. *Clinical Nutrition ESPEN*, 49, 522-528.

- Delarue, J. (2022). Mediterranean Diet and cardiovascular health: An historical perspective. *British Journal of Nutrition*, 128(7), 1335-1348. doi:10.1017/S0007114521002105 Consultado el 15 de junio de 2023.

- Gai-Costantino C., Morales-Morante L.F. (2020). Vegetarian dietary guidelines: a comparative dietetic and communicational analysis of eleven international pictorial representations. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*. 24 (2): 120-132.

- Martínez-González MA, Gea A, Ruiz-Canela M. (2019). The Mediterranean Diet and Cardiovascular Health: A Critical Review. *Circulation Research*;124 (5):779–798. DOI: <https://doi.org/10.1161/CIRCRESAHA.118.313348> Consultado el 15 de junio de 2023.

- Menzel, J., Jabakhanji, A., Biemann, R., Mai, K., Abraham, K., & Weikert, C. (2020). Systematic review and meta-analysis of the associations of vegan and vegetarian diets with inflammatory biomarkers. *Scientific reports*, 10(1), 1-11.

- Oussalah, A., Levy, J., Berthezène, C., Alpers, D. H., & Guéant, J. L. (2020). Health outcomes associated with vegetarian diets: An umbrella review of systematic reviews and meta-analyses. *Clinical Nutrition*, 39(11), 3283-3307. DOI. Consultado el 15 de junio de 2023.
- O'Neill B, Raggi P. (2020). The ketogenic diet: Pros and cons. *Atherosclerosis*; 292:119-126. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.atherosclerosis.2019.11.021> Consultado el 15 de junio de 2023.
- Redecilla-Ferreiro S., Moráis-López A., Moreno-Millares J.M. (2020). Recomendaciones del Comité de Nutrición y Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría sobre las dietas vegetarianas. *Anales de Pediatría*. 92: 306.e1-306.e6
- Regenstein, J. M. (2020). Kosher and halal: How they affect muslim and jewish dietary practices. *Handbook of Eating and Drinking: Interdisciplinary Perspectives*, 593-614.

REFERENCIA CLÁSICA

- Astrup, A., Meinert Larsen, T., & Harper, A. (2004). Atkins and other low-carbohydrate diets: Hoax or an effective tool for weight loss? *Lancet*, 364(9437), 897–899. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(04\)16986-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(04)16986-9). Disponible en la biblioteca digital, Science Direct.
- Bueno NB, de Melo IS, de Oliveira SL, da Rocha Ataide T. (2013) Very-low-carbohydrate ketogenic diet v. low-fat diet for long-term weight loss: a meta-analysis of randomised controlled trials. *Br J Nutr*. Oct;110(7):1178-87. doi: 10.1017/S0007114513000548. Epub. Disponible en internet.
- Dernini, S., & Berry, E. M. (2015). Mediterranean diet: From a healthy diet to a sustainable dietary pattern. *Frontiers in Nutrition*, 2(May), 1–7. <https://doi.org/10.3389/fnut.2015.00015>.
- Dinu M, Abbate R, Gensini GF, Casini A, Sofi F. (2017). Vegetarian, vegan diets and multiple health outcomes: A systematic review with meta-analysis of observational studies. *Crit Rev Food Sci Nutr*. Nov 22;57(17):3640-3649. doi: 10.1080/10408398.2016.1138447. Disponible en internet
- Eliasi, J. R., & Dwyer, J. T. (2002). Kosher and Halal. *Journal of the American Dietetic Association*, 102(7), 911–913. [https://doi.org/10.1016/S0002-8223\(02\)90203-8](https://doi.org/10.1016/S0002-8223(02)90203-8). Disponible en la biblioteca digital, Science Direct
- Klein, A. V., & Kiat, H. (2015). Detox diets for toxin elimination and weight management: A critical review of the evidence. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 28(6), 675–686. <https://doi.org/10.1111/jhn.12286>. Disponible en la biblioteca digital, Science Direct
- Konner, M., & Eaton, S. B. (2010). Paleolithic nutrition. *Nutrition in Clinical Practice*, 25(6), 594–602. <https://doi.org/10.1177/0884533610385702>. Disponible en la biblioteca digital, Wiley
- Melina, V., Craig, W., & Levin, S. (2016). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(12), 1970–1980. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2016.09.025>. Disponible en la biblioteca digital, Science Direct