

# Planificación alimentaria y nutricional

*Ciencias de la Salud | Nutrición y salud*

## Descripción del Curso

Este curso, Nutrición y Salud, está diseñado para estudiantes a partir de 17 años, con énfasis en la aplicación práctica de principios nutricionales para promover hábitos alimentarios saludables en la vida real. La unidad 7, Monitoreo y ajuste de un plan alimentario, cierra el ciclo de aprendizaje al enseñar el seguimiento de un plan durante un periodo definido y la toma de decisiones para su ajuste. Se destacan indicadores de adherencia y resultados (peso, energía, bienestar) como herramientas para guiar modificaciones que favorezcan la sostenibilidad y un costo razonable. El curso integra teoría y práctica, fomentando la interpretación de datos, la reflexión crítica y la toma de decisiones informadas en contextos individuales y culturales diversos. Se enfatiza la capacidad de adaptar recomendaciones a circunstancias personales, preferencias, recursos y entorno, sin perder de vista la seguridad nutricional y la ética profesional. En esta unidad se aborda la selección de indicadores, el análisis de datos de seguimiento y la realización de ajustes del plan para mejorar adherencia, sostenibilidad y costo, con un enfoque en la continuidad del cuidado y la promoción de hábitos saludables a largo plazo. Al finalizar el curso, el/la estudiante habrá desarrollado habilidades para diseñar, monitorizar y ajustar planes alimentarios en escenarios reales, comunicar hallazgos de forma clara y justificar cambios con base en evidencia, y reflexionar sobre consideraciones éticas, culturales y de equidad en nutrición.

## Competencias

- Analizar indicadores de adherencia y resultados (p. ej., peso, energía, bienestar) para la toma de decisiones en planes alimentarios.
- Diseñar y ajustar planes alimentarios en contextos reales, considerando preferencias, recursos y restricciones individuales.
- Interpretar datos de seguimiento y detectar desviaciones o tendencias relevantes para efectuar intervenciones oportunas.
- Comunicar resultados y recomendaciones de manera clara y ética a diversos públicos (estudiantes, familias, profesionales).
- Evaluar la sostenibilidad y el costo de las modificaciones propuestas, buscando soluciones razonables y factibles.
- Aplicar principios éticos y culturales en la orientación nutricional y en la toma de decisiones.

## Requerimientos

- Acceso a internet y a una computadora o dispositivo móvil funcional para actividades y registro de datos.
- Lecturas obligatorias y participación en actividades prácticas y análisis de casos.
- Uso de herramientas de registro de ingestas y seguimiento de indicadores (p. ej., hojas de cálculo, apps de nutrición).

- Capacidad para interpretar gráficos y tablas relacionados con peso, energía y bienestar.
- Participación en foros de discusión y realización de informes o presentaciones cortas sobre hallazgos y ajustes propuestos.
- Conocimientos básicos de nutrición y estadística descriptiva para analizar tendencias y variaciones.

## Unidades del Curso

### Unidad 1: UNIDAD 1: Análisis de necesidades energéticas y perfil nutricional

#### Objetivos de Aprendizaje

- Identificar variables de gasto energético (edad, sexo, peso, altura, actividad física) y su influencia en el requerimiento energético.
- Estimar las necesidades energéticas totales (TEE) y proponer una distribución preliminar de macronutrientes para el perfil inicial.
- Elaborar un perfil nutricional inicial que establezca objetivos realistas y limitaciones personales para un plan personalizado.

#### Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Recopilación y interpretación de datos básicos (edad, sexo, peso, altura, actividad física, objetivos). Descripción: cómo registrar y interpretar información relevante para estimar gasto energético.
2. **Tema 2:** Métodos de estimación de necesidades energéticas (p. ej., estimaciones generales y principios de BMR/TDEE). Descripción: fundamentos, ventajas y limitaciones de los enfoques comunes.
3. **Tema 3:** Elaboración del perfil nutricional inicial. Descripción: integrar datos y objetivos en un perfil que sirva de baseline para planes personalizados.

#### Actividades

1. **Actividad de recopilación de datos y caso práctico:** Los estudiantes recolectan datos de un caso ficticio (o real voluntario) y elaboran un perfil básico. Tema: datos demográficos, actividad física y objetivos. Puntos clave: precisión en la recopilación, interpretación de datos y coherencia con el objetivo final.
2. **Actividad de estimación de necesidades energéticas:** Aplicar métodos de estimación para calcular la TEE a partir del perfil recopilado. Puntos clave: selección de método, cálculo paso a paso y justificación de la elección.
3. **Actividad de diseño de perfil nutricional inicial:** Construcción de un perfil inicial que indique requerimientos, objetivos y limitaciones. Puntos clave: claridad, viabilidad y alineación con objetivos.

#### Evaluación

La evaluación de esta unidad considera:

- Dominio de la recopilación de datos y su interpretación (20%).
- Capacidad para estimar necesidades energéticas y justificar la elección del método (40%).
- Calidad y claridad del perfil nutricional inicial generado (40%).

## **Unidad 2: UNIDAD 2: Diseño de un plan de alimentación semanal**

### **Objetivos de Aprendizaje**

- Determinar la carga energética semanal y la distribución de macronutrientes adecuada para el perfil de la unidad 1.
- Seleccionar alimentos y preparaciones que aseguren variedad, viabilidad económica y adecuación cultural/religiosa.
- Elaborar un plan de alimentación semanal con menús diarios y porciones estimadas.

### **Contenidos Temáticos**

1. **Tema 1:** Principios de planificación semanal y balance de energía. Descripción: conceptos para distribuir energía y macronutrientes a lo largo de la semana.
2. **Tema 2:** Variedad, accesibilidad y preferencias culturales. Descripción: selección de alimentos que respeten creencias y presupuesto.
3. **Tema 3:** Construcción de menús semanales y tablas de porciones. Descripción: herramientas prácticas para convertir cálculos en alimentos reales.
4. **Tema 4:** Modelos de compra y logística de la semana. Descripción: considerar costos, disponibilidad y logística de compra.

### **Actividades**

1. **Actividad de diseño de menú semanal:** Elaborar un plan de 7 días para un caso específico, con porciones y preparaciones simples. Puntos clave: coherencia con requerimientos, variedad y viabilidad económica.
2. **Actividad de ajuste cultural y religioso:** Adaptar un menú semanal para respetar una preferencia cultural o religiosa particular y justificar las elecciones.
3. **Actividad de simulación de compras:** Crear una tabla de compra semanal basada en el menú, estimando costos y disponibilidad de productos en un presupuesto dado.

### **Evaluación**

Evaluación basada en:

- Precisión y viabilidad del plan semanal (30%).
- Justificación de elecciones alimentarias con respecto a cultura, costo y disponibilidad (30%).
- Claridad y utilidad de la entrega final (menú y tabla de compra) (40%).

## **Unidad 3: UNIDAD 3: Seguridad alimentaria, higiene y conservación en la planificación de menús**

## Objetivos de Aprendizaje

- Identificar prácticas seguras de manipulación, higiene personal y limpieza de superficies.
- Diseñar estrategias de almacenamiento y rotación (FIFO) para minimizar pérdidas y riesgos.
- Incorporar criterios de conservación adecuados en la planificación de menús y compras.

## Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Manipulación segura de alimentos y control de higiene. Descripción: higiene de manos, superficies y utensilios, y prevención de contaminaciones cruzadas.
2. **Tema 2:** Conservación y almacenamiento adecuado. Descripción: temperaturas, rotación de inventario y fechas de caducidad.
3. **Tema 3:** Planificación de menús con criterios de seguridad. Descripción: incorporar prácticas seguras en el diseño y la implementación del menú.

## Actividades

1. **Actividad de simulación de manipulación segura:** Análisis de un escenario de preparación de alimentos con foco en higiene y prevención de contaminación. Puntos clave: buenas prácticas, errores comunes y mitigación.
2. **Actividad de almacenamiento y rotación (FIFO):** Ejercicio práctico para organizar un inventario y confirmar fechas y temperaturas adecuadas.
3. **Actividad de revisión de menús para seguridad:** Evaluación de un plan de menú desde la seguridad alimentaria y proponer mejoras.

## Evaluación

La evaluación se centra en:

- Aplicación de prácticas de higiene y seguridad en casos prácticos (40%).
- Diseño de estrategias de almacenamiento y rotación (30%).
- Capacidad de integrar criterios de seguridad en la planificación de menús (30%).

## Unidad 4: UNIDAD 4: Evaluación de la calidad de un plan de alimentación

### Objetivos de Aprendizaje

- Identificar indicadores clave de calidad de la dieta (micronutrientes, fibra, sodio, azúcares añadidos y saciedad).
- Aplicar estos indicadores a la evaluación de un plan de alimentación existente.
- Proponer mejoras prácticas para optimizar la salud y la adherencia al plan.

### Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Indicadores de calidad de ingesta. Descripción: qué medir y por qué es relevante para la salud.

2. **Tema 2:** Micronutrientes, fibra y sodio. Descripción: interpretación de aportes y límites recomendados.
3. **Tema 3:** Azúcares añadidos y saciedad. Descripción: impacto y evaluación de saciedad en la planificación.

## Actividades

1. **Actividad de análisis de plan de ejemplo:** Aplicar indicadores a un plan y redactar una breve evaluación. Puntos clave: identificación de déficits/excesos y prioridades de intervención.
2. **Actividad de propuesta de mejoras:** Diseñar modificaciones específicas para aumentar micronutrientes y fibra, reducir sodio y azúcares añadidos, y mejorar saciedad.
3. **Actividad de presentación de resultados:** Presentar hallazgos y justificar recomendaciones con evidencia.

## Evaluación

Evaluación por indicadores de calidad y mejoras propuestas:

- Aplicación correcta de indicadores (35%).
- Capacidad de interpretar resultados y priorizar mejoras (35%).
- Justificación de recomendaciones basada en evidencia (30%).

## Unidad 5: UNIDAD 5: Comunicación y ética de un plan de alimentación

### Objetivos de Aprendizaje

- Adaptar el lenguaje y el nivel de detalle a la alfabetización en salud del destinatario.
- Desarrollar soportes didácticos simples y útiles (resúmenes ejecutivos, tablas de compra, guías rápidas).
- Considerar aspectos éticos, de confidencialidad y consentimiento en la comunicación nutricional.

### Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Alfabetización en salud y comunicación efectiva. Descripción: estrategias para adaptar el mensaje y evitar jerga innecesaria.
2. **Tema 2:** Materiales didácticos y resúmenes. Descripción: cómo diseñar apoyos claros y accionables.
3. **Tema 3:** Ética y confidencialidad en la consulta nutricional. Descripción: principios de consentimiento, límites y respeto a la autonomía del destinatario.

## Actividades

1. **Actividad de redacción de resumen para un destinatario no especializado:** Redactar un resumen de un plan para un paciente o familiar, usando lenguaje claro. Puntos clave: claridad, concreción y empatía.
2. **Actividad de tabla de compra:** Diseñar una tabla de compra simple para una semana y explicarla al destinatario. Puntos clave: costos, compras y porciones.

3. **Actividad de role-play de asesoría:** Simulación de una sesión de asesoría nutricional con feedback sobre comunicación y ética.

## Evaluación

Evaluación centrada en comunicación y ética:

- Calidad de la comunicación y adecuación del lenguaje (40%).
- Utilidad y claridad de los materiales didácticos (30%).
- Consideraciones éticas y manejo de confidencialidad (30%).

## Unidad 6: UNIDAD 6: Evidencia y guías para justificar la planificación

### Objetivos de Aprendizaje

- Identificar fuentes de evidencia y guías nutricionales oficiales relevantes para el diseño de planes.
- Justificar elecciones alimentarias con citas y referencias adecuadas.
- Aplicar principios de actualización de evidencia en el desarrollo de planes y recomendaciones.

### Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Guías nutricionales oficiales y bases de evidencia. Descripción: principales guías (p. ej., guías nacionales, OMS/EFSA) y criterios de calidad.
2. **Tema 2:** Evaluación crítica de literatura y síntesis de evidencia. Descripción: cómo interpretar estudios y recomendaciones.
3. **Tema 3:** Citas y referencias en nutrición. Descripción: normas básicas para citación y atribución de fuentes.

### Actividades

1. **Actividad de revisión de guías:** Analizar una guía nutricional oficial y extraer recomendaciones clave para un caso práctico. Puntos clave: relevancia, aplicabilidad y límites.
2. **Actividad de justificación con citas:** Preparar una breve justificación de un menú con referencias a estudios o guías; presentar evidencia y cita adecuadamente.
3. **Actividad de actualización de evidencia:** Identificar un cambio reciente en la guía y ajustar el plan en consecuencia.

## Evaluación

Evaluación basada en la capacidad de justificar decisiones con evidencia:

- Selección y uso de fuentes relevantes (40%).
- Calidad de la argumentación y claridad de citas (40%).
- Aplicación práctica de la evidencia al diseño del plan (20%).

## Unidad 7: UNIDAD 7: Monitoreo y ajuste de un plan alimentario

### Objetivos de Aprendizaje

- Seleccionar indicadores de adherencia y resultados para seguimiento del plan.
- Analizar datos de seguimiento (peso, energía, bienestar) y detectar desviaciones.
- Realizar ajustes del plan para mejorar adherencia, sostenibilidad y costo.

### Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Indicadores de adherencia y resultados. Descripción: cómo medir adherencia y evolución de resultados de salud.
2. **Tema 2:** Herramientas de seguimiento. Descripción: diarios alimentarios, apps, registros de peso y energía.
3. **Tema 3:** Estrategias de ajuste y sostenibilidad. Descripción: cómo adaptar el plan ante cambios de contexto y presupuesto.

### Actividades

1. **Actividad de seguimiento de 4-6 semanas:** registrar datos de adherencia y resultados y proponer ajustes progresivos. Puntos clave: interpretación de datos, detección de tendencias y toma de decisiones.
2. **Actividad de análisis de datos:** analizar un conjunto de datos de seguimiento y justificar cambios en el plan.
3. **Actividad de plan de ajuste práctico:** diseñar una versión ajustada del plan que mantenga sostenibilidad y costo razonable.

### Evaluación

Evaluación basada en la eficacia del monitoreo y la calidad de los ajustes:

- Capacidad de seguimiento y análisis de datos (40%).
- Justificación de ajustes basados en evidencia y datos (40%).
- Viabilidad y sostenibilidad del plan ajustado (20%).