



Universidad Autónoma de Zacatecas
 "Francisco García Salinas"
 Unidad Académica de Cultura

Programa Académico: Licenciatura en Lenguas Extranjeras	Plan de estudio: 206TCO Tronco Común (2019)
Unidad Didáctica: Taller del desarrollo de la salud física y salud mental I	Clave de la UDI: TD1206
Créditos: 2	Eje curricular: Eje Transversal
Semestre: Segundo (2ª)	Responsables: MNC Brenda Carolina Argüelles Estrada
Horas/Semana/Teoría: 1 semana /16 al semestre	Horas/Semana/Práctica: 1 semana /16 semestre
UDI's precedentes:	UDI's subsecuentes: Taller del desarrollo de la salud física y salud mental II

Competencia de la UDI:	<p>Describir la importancia del cuidado de la salud integral, física y mental por medio de conceptos, normas y guías fundamentadas por las organizaciones que nos rigen en Salud.</p> <p>Diagnosticar la salud actual del estudiante por medio de encuestas y cuestionarios.</p> <p>Desarrollar estrategias para la adopción de hábitos saludables en cuanto a la alimentación, salud mental y salud física.</p> <p>Crear habilidades de autocuidado para un estilo de vida saludable.</p>
-------------------------------	--

Unidades de competencia	Tema 1: Salud y calidad de vida
	1.1 Describir los conceptos básicos de Salud y calidad de vida.
	1.2 Aplicar encuestas y cuestionarios de salud, calidad de vida, salud mental y salud física para diagnosticar el estado de salud actual.
	1.3 Identificar el diagnóstico de salud actual y comparar con estándares de salud.
	1.4 Realizar objetivos de avance para las problemáticas y conductas encontradas.
	Tema 2: Salud física y nutrición
	2.1 Identificar los conceptos básicos de salud física y nutrición.
	2.2 Explicar y autoevaluar la actividad física y sedentarismo y sus consecuencias.
	2.3 Evaluar la composición corporal y diagnosticar el estado nutricional actual.
	2.4 Conocer los grupos de alimentos, plato del bien comer y guías alimentarias.
	2.5 Describir las porciones y raciones de alimentos.
	2.6 Diseñar plan de alimentación y recomendaciones saludables.
	2.7 Interpretar las etiquetas nutricionales por medio de un taller.
	2.8 Explicar las distintas enfermedades que se relacionan con la alimentación/sedentarismo y la prevención de la misma.
	Tema 3: Salud mental



Universidad Autónoma de Zacatecas
“Francisco García Salinas”
 Unidad Académica de Cultura

	<p>3.1 Lograr el autoconocimiento a partir de la exploración de las motivaciones, necesidades, pensamientos y emociones propias, así como su efecto en la conducta y en los vínculos que se establecen con otros y con el entorno.</p> <p>3.2 Aprender a autorregular las emociones y generar las destrezas necesarias para solucionar conflictos de forma pacífica, a partir de la anticipación y la mediación como estrategias para aprender a convivir en la inclusión y el aprecio por la diversidad.</p> <p>3.3 Fortalecer la autoconfianza y la capacidad de elegir a partir de la toma de decisiones fundamentadas.</p> <p>3.4 Cultivar una actitud responsable, positiva y optimista, y una percepción de autoeficacia tal que le permita al estudiante mantener la motivación para desempeñarse con éxito en sus actividades cotidianas.</p> <p>3.5 Desarrollar la capacidad de resiliencia para enfrentar las adversidades y salir de ellas fortalecidos.</p> <p>3.6 Minimizar la vulnerabilidad y prevenir el estrés, la ansiedad, la depresión, la violencia y el suicidio, entre otros.</p>
--	--

Estrategias de enseñanza y aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> • Contestar ejercicios de cuadernillo con base a lo visto en clase. • Llenar encuestas y cuestionarios e interpretar resultado. • Revisar estudios y estándares de salud. • Plantear metas a corto, mediano y largo plazo • Realizar mapas conceptuales y diagramas de flujo • Diseñar plan de alimentación y recomendaciones • Realizar ejercicios individuales y grupales • Exponer y debatir situaciones • Realizar técnicas para el manejo de emociones
---	---

Recursos y materiales empleados	• Pizarrón, presentaciones Power Point, Proyección de imágenes
	• Visualización de DVDs
	• Juegos didácticos
	• Mapas, revistas, páginas de internet, posters
	• Material auténtico didactizado

Lenguas Extranjeras



Universidad Autónoma de Zacatecas
"Francisco García Salinas"
Unidad Académica de Cultura

Evaluación:

Esquema de Evaluación por competencia	
Indicador	Porcentaje
Presentación del Cuadernillo: engargolado, sin rallones, con ejercicios contestados en tiempo, firmados y sellados, sin faltas de ortografía.	20%
Ejercicios, actividades y reflexiones del cuadernillo: entregarlos con base al tema visto en clase.	60%
Entrega de cuadernillo: al final del semestre, contestado en su totalidad.	10%
Participación: durante la clase, mostrada por medio de la expresión de ideas.	10%
TOTAL	100%

Bibliografía:

1. Juan Angel Rivera Dommarco (2018) La Obesidad en México: Estado de la política pública y recomendaciones para su prevención y control, primera edición, Instituto Nacional de Salud Pública ISBN:978-607-511-179-7
2. Judith E. Brown (2014) *Nutrición en las diferentes etapas de la vida*, 5ta edición, Editorial Mc Graw Hill Interamericana.
3. Leopoldo de la Reina Montero, Vicente Martínez de Haro, *Manual de teoría y práctica del acondicionamiento físico*, 2003 CV Ciencias del Deporte
4. Luis A. Oblitas 2008 *Psicología de la salud: una ciencia del bienestar y la felicidad*. UNIFE Universidad Nacional Autónoma de México.
5. Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria.
6. OMS (2001) *Fortaleciendo la promoción de la salud mental*, Ginebra, Organización Mundial de la Salud (hoja informativa No. 220)
7. Silvia Escott- Stump, *Nutrición, diagnóstico y tratamiento*, 5ª edición, Editorial Mc Graw Hill Interamerican
8. Velarde E, Avila C. Evaluación de la calidad de vida. *Salud Publica Mex* 2002;44:349-361. El texto completo en inglés de este artículo está disponible en: <http://www.insp.mx/salud/index.html>



Universidad Autónoma de Zacatecas
"Francisco García Salinas"
Unidad Académica de Cultura

9. Paloma Roque (2014) EDUCACIÓN PARA LA SALUD , primera edición Ebook, grupo editorial patria México
10. Araceli Suverza y Karime Haa 2010 El ABCD de la Evaluación del estado nutricional. primera edición por, McGRAW-HILL INTERAMERICANA EDITORES, S. A. de C. V.

BIBLIOGRAFÍA EN BIBLIOTECA UAZ <http://bibliotecas.uaz.edu.mx/>

- World health encyclopedia = Enciclopedia mundial de la nutrición y la salud.
- Vitaminas y minerales en la salud la nutrición / Matti Tolonen ; traducido por Bernabé sanz Pérez.
- Vida y nutrición / María del Carmen Sánchez Mora
- Unidades normativas para la educación en nutrición / Secretaría de Salubridad y Asistencia. Dirección General de Educación para la Salud.
- Tratado de nutrición y alimentación / José Mataix Verdú... [et al.].
- Tratado de nutrición / director Ángel Gil Hernández.
- Super engordame [Videograbación]= Super sizeme / producido por y dirigido por Morgan Spurlock.
- Sistema mexicano de alimentos equivalentes / autoras, Ana Bertha Pérez Lizaur, Berenice Palacios González, Ana Laura Castro Becerra, Isabel Flores Galicia. SMAE Sistema mexicano de alimentos equivalentes.
- Recomendaciones de ingestión de nutrimentos para la población mexicana / Héctor Bourges R...[et al.].