

PROGRAMA ANALÍTICO.

1. Datos de identificación:

- Nombre de la institución y de la dependencia: Universidad Autónoma de Nuevo León
- Nombre de la unidad de aprendizaje: Autocuidado y estilo de vida saludable
- Horas aula-teoría y/o práctica, totales: 40 horas
- Horas extra aula totales: 20 horas
- Modalidad: Escolarizada
- Tipo de periodo académico: Semestre
- Tipo de Unidad de aprendizaje: Optativa
- Área Curricular: Formación General Universitaria
- Créditos UANL: 2
- Fecha de elaboración: 13/noviembre/2008
- Fecha de última actualización: 09/octubre/2015
- Responsable (s) del diseño: Ph.D. Raquel Alicia Benavides Torres, M.C.E. Santiago Enriqueta Esparza Almanza, M.S.P María de los Ángeles García Garza, Dra. Emma Bertha García Quintanilla, Dr. Raúl Gabino Salazar Montalvo, Dr. Francisco Rafael Guzmán Facundo, Dr. Miguel Ángel Quiroga García, Dra. Idalia Rodríguez Delgado y. Dr. José Leandro Tristán Rodríguez.

2. Presentación:

La unidad de aprendizaje (UA) Autocuidado y estilo de vida saludable se inserta en la concepción multidimensional del ser humano que orienta la formación integral de los estudiantes de nuestra Máxima Casa de Estudios y para este fin guiará a los estudiantes en el establecimiento de una cultura del autocuidado y estilo de vida saludable; proporcionándole información para que identifique, analice, reflexione y establezca hábitos alimenticios protectores y de higiene bucal así como la mejora de su entorno ambiental, el desarrollo de habilidades psicosociales para la prevención de conductas de riesgo y el incremento de su actividad física, con el fin de mejorar su salud y su entorno familiar y social.

3. Propósito:

Desarrollar acciones de autocuidado y generar un estilo de vida saludable en el estudiante para tomar decisiones oportunas y pertinentes en el cuidado de su salud, contribuyendo también a desarrollar el bienestar general con responsabilidad y respeto, buscando una sociedad sostenible que se adapte a los cambiantes ambientes sociales en pro de una mejora en la calidad de vida; compartiendo junto con las UA de Ética, sociedad y profesión, Ambiente y sustentabilidad el desarrollar una visión sustentable en fomento de los valores profesionales y personales necesarios en un estudiante universitario competente para su desarrollo profesional.

- **Enunciar las competencias del perfil de egreso:**

Competencias generales a las que contribuye esta unidad de aprendizaje:

Instrumentales:

- Aplicar estrategias de aprendizaje autónomo en los diferentes niveles y campos del conocimiento que le permitan la toma de decisiones oportunas y pertinentes en los ámbitos personal, académico y profesional.

Personales y de interacción social:

- Intervenir frente a los retos de la sociedad contemporánea en lo local y global con actitud crítica y compromiso humano, académico y profesional para contribuir a consolidar el bienestar general y el desarrollo sustentable.
- Practicar los valores promovidos por la UANL: verdad, equidad, honestidad, libertad, solidaridad, respeto a la vida y a los demás, respeto a la naturaleza, integridad, ética profesional, justicia y responsabilidad, en su ámbito personal y profesional para contribuir a construir una sociedad sostenible.

Integradoras:

- Resolver conflictos personales y sociales conforme a técnicas específicas en el ámbito académico y de su profesión para la adecuada toma de decisiones.
- Lograr la adaptabilidad que requieren los ambientes sociales y profesionales de incertidumbre de nuestra época para crear mejores condiciones de vida.

4. Representación gráfica:



6. Estructuración en capítulos, etapas, o fases, de la unidad de aprendizaje:

| Fase 1. Sexualidad responsable. | | | | |
|--|---|---|---|---|
| Elemento de competencia: | | | | |
| 1.1 Reflexionar entorno a una conducta sexual responsable para prevenir los embarazos no planeados e ITS (Infecciones de transmisión sexual) – SIDA (Síndrome de inmunodeficiencia adquirida). | | | | |
| Evidencias de aprendizaje | Criterios de desempeño | Actividades de aprendizaje | Contenidos | Recursos |
| 1. Plan de mejora sobre sexualidad responsable. | <ul style="list-style-type: none"> Utilizando el formato establecido elabora un plan de mejora que contenga: <ul style="list-style-type: none"> introducción en donde refiera el problema de una salud sexual reflejando los contenidos revisados, objetivo: debe de estar claramente establecido y debe dirigirse hacia la sexualidad responsable, la cual puede incluir el uso del condón, negociación para el uso del condón, abstinencia, etc. diseñar actuaciones (actividades): al menos debe de plantear tres. definir responsables, tiempos: debe de incluir un calendarización de las actividades en una hoja por separado, recursos, procedimiento, indicadores para evaluar lo que se está planteando (los indicadores de evaluación deben de incluir evidencias de que se cumplió con dicha actividad). | <ul style="list-style-type: none"> El estudiante realiza el cuestionario de conductas sexuales y autoevalúa el riesgo que tiene de un embarazo no planeado y/o una infección de ITS/SIDA, págs. 27-39. El docente solicita a los estudiantes por equipos realicen una búsqueda en bases de datos, sitios de internet confiables, organizaciones, buscadores y biblioteca los términos referentes a la sexualidad responsable. Los traerá impresos a la clase. En clase los estudiantes y el docente verán el video informativo respecto al sida. El docente expone los temas y realiza discusión guiada con los alumnos respecto a puntos de discusión como: <ul style="list-style-type: none"> formas de transmisión. medidas de protección. Realiza la actividad juego de roles: <ul style="list-style-type: none"> el docente crea el escenario. el docente entrega los guiones. implementa la técnica Dirás | <ul style="list-style-type: none"> Prevención de embarazos. Prevención de SIDA. Uso correcto y constante del condón. Sexo. Sexualidad. Control de la natalidad. Infecciones de transmisión sexual: <ul style="list-style-type: none"> -SIDA. -VIH. Salud sexual. Conducta sexual. Sexo seguro. Sexualidad responsable. Embarazos no deseados. Sexualidad precoz. Aborto. Abstinencia. Masturbación. Sexo oral, sexo vaginal, sexo anal. Reproducción humana. Identidad sexual. Virginidad. | <ul style="list-style-type: none"> Libro de texto Video el SIDA. www.youtube.com/watch?v=hL4QoStpU5Y Juego de roles: técnica Dirás. http://www.nlm.nih.gov/medl www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/healthtopics.html http://www.conevyt.org.mx/cursos/cursos/edu_hijos/contenido/fasciculos/sexualidad.htm Bases de datos de la Biblioteca digital UANL www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/healthtopics.html |

Fase 2. Medio ambiente.

Elemento de competencia:

2.1 Identificar los contaminantes y las enfermedades que pueden ser transmitidas por la contaminación del agua, el aire y la fauna nociva para conocer cómo tratar el agua en casa, evitar los efectos nocivos de aire contaminado y eliminar de forma segura la fauna nociva.

| Evidencias de aprendizaje | Criterios de desempeño | Actividades de aprendizaje | Contenidos | Recursos |
|--|--|--|---|---|
| <p>2. Plan de mejora personal sobre agua y aire contaminado y eliminación de fauna nociva.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Deberá constar de: <ul style="list-style-type: none"> - introducción de los riesgos ocasionados por la contaminación del agua y el aire, además de los riesgos a la salud y al ambiente ocasionados por la fauna nociva, - plantear objetivos que puedan llevarse a cabo para evitar la contaminación del agua y el aire y la proliferación de la fauna nociva en el hogar, - establecer por lo menos una acción para cumplir con los objetivos, - ensayo de reflexión sobre los contaminantes más comunes del aire, en donde incluirá ¿cuáles son? ¿qué efectos nocivos pueden provocar? y ¿cuáles son los valores IMECAS?; comprometiéndose a iniciar cambios en su comportamiento diario enfocados a evitar la contaminación, - ser entregado a tiempo, - el estudiante será responsable de las acciones a desarrollar y el docente será solo guía en caso de surgir dudas para que se cumplan dichas acciones, - los estudiantes deberán presentar por equipos | <ul style="list-style-type: none"> • El docente presentará oralmente los principales contaminantes del ambiente en la ciudad. • Los estudiantes expondrán por equipos uno de los tres temas de la unidad 3 (aire, agua y fauna) en donde analicen cuáles contaminantes son los más comunes y que daño producen en ser humano o en el ambiente, entregando al final un reporte con la información utilizada para la presentación. • El docente señalará que tema presentará cada equipo y que miembro del equipo hará las diferentes partes de la presentación (todos tendrán que tener conocimiento del tema por competo). • El estudiante diseñará cuadro sinóptico breve de los contaminantes más comunes del agua y será capaz de desarrollar una técnica para asegurar el consumo de agua segura de su hogar, será hecho por un equipo (previamente formado) de estudiantes. • Por equipos el estudiante elaborará un video en el que se muestren los pasos para tratar el agua en casa con una de las técnicas vistas en clase. • Los estudiantes elaborarán un cuadro sinóptico acerca de la fauna nociva donde describirá que enfermedades ocasionan, el modo de contagio y el uso de plaguicidas menos tóxicos para la salud humana y de su mascota. | <ul style="list-style-type: none"> • Contaminación del agua. • Contaminantes más comunes del agua, tanto físicos, químicos y biológicos. • Mejorar la calidad del agua en su hogar. • Contaminantes más comunes del aire. • Contaminantes sobre la atmósfera y la vida sobre la tierra y fauna. • Fauna nociva. • Métodos de control seguros podemos utilizar para evitar la fauna nociva. | <ul style="list-style-type: none"> • Aula. • Pintarrón. • Proyector multimedia. • Computadora. • Libro de texto. |

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| | <p>bibliografías que tengan una base científica sólida, además de la información que viene en el libro de texto.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Los estudiantes expondrán mediante alguna técnica de publicidad gráfica (carteles, posters, etc.) cuáles plaguicidas son los menos tóxicos para el ser humano y/o las mascotas. | | |
|--|--|---|--|--|

Fase 3. Alimentación.

Elemento de competencia:

3.1 Identificar oportunidades de mejora en su plan de alimentación de acuerdo a lo recomendado en la NOM-043.SSA2-2005 que le orienten en la toma de decisiones en el consumo de alimentos.

| Evidencias de aprendizaje | Criterios de desempeño | Actividades de aprendizaje | Contenidos | Recursos |
|--|--|---|--|--|
| <p>3. Plan de mejora personal de alimentación.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Deberá constar de: <ul style="list-style-type: none"> - introducción en donde refiera los riesgos dietéticos a los que se ha expuesto con algunos de sus hábitos alimentarios nocivos reflejando los contenidos revisados, - plantear un objetivo para mejorar su alimentación, - establecer 5 acciones a desarrollar en relación a su objetivo, - diseñar el procedimiento que seguirá para realizar cada acción de mejora, - para cada acción: definir responsabilidades y responsables, - determinar compromisos viables de cumplimiento, - identificar los recursos que posee y los que requiere para cumplir el plan. | <ul style="list-style-type: none"> • El docente expondrá oralmente la importancia de seguir las recomendaciones sobre consumo de alimento y se pedirá al estudiante que busque en Internet la NOM-043.SSA2-2005 para llevarla a clase. • En el aula con el docente, se revisará las representaciones gráficas del plato del bien comer y la jarra del bien beber. • El estudiante realizará su anamnesis (conjunto de datos) alimentaria, anotando todo lo que consume regularmente durante un día normal (no festivos, no sábados y no domingos) en la actividad 1 del libro de texto, pág. 74. • Tomando en cuenta la información que ha revisado en el material de lectura previo, el estudiante diseñará un platillo saludable considerando todas las características descritas y en equipo socializarlo. • Con ayuda del docente el estudiante diseñara individualmente un menú saludable de un día utilizando el formato | <ul style="list-style-type: none"> • Características de una alimentación saludable, • Diseño de un menú saludable. • Riesgos dietéticos. • Selección, compra y almacenamiento de alimentos. • Métodos para calcular peso, IMC y la circunferencia de cintura. | <ul style="list-style-type: none"> • Aula. • Pintarrón • Proyector multimedia. • Computadora. • Libro de texto. www.ssa.gob.mx • Ascencio García, M.N. 2005. <i>Nutrición para el adolescente</i>. Donde se toma tu manera de sentir, pensar y actuar. Editores de Textos Mexicanos, S.A. de C.V. México, D.F. • Bourges Rodríguez, H, Casanueva y López, E., Duran Vidarri, E.,Kaufer Horwitz, M., Morales de León, J., Pérez Lizaur, A. B. y otros |

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| | | <p>propuesto en la actividad 1 pág.75 del libro del libro de texto.</p> <ul style="list-style-type: none"> • El estudiante comparará el consumo regular que realiza y el menú saludable que planeó, para compartir sus resultados con el grupo. • El estudiante redactará en una cuartilla las coincidencias o diferencias que identificó y las anexará al PIA. • El docente realizará preguntas sobre las actividades de la lectura del apartado 4.2 del libro de texto pág. 75-84. • El estudiante responderá honestamente la tabla 4.1 de la actividad 2, pág. 75 del libro de texto y analizará el resultado. • Con la participación del docente, identificará los factores de riesgo nutricio de acuerdo a su alimentación habitual. • Se realizará trabajo colaborativo resolviendo las actividad 3 del libro de texto, pág. 18 para identificar los elementos clave en una etiqueta nutrimental “Lectura de etiquetas de contenido nutrimental.” • En equipo los estudiantes realizarán una práctica de cálculo de IMC y circunferencia de cintura. • Actividades 4, 5 y 6, del libro de texto, pág. 82, 83 y 84. • El docente planteará ejemplos para que los estudiantes realicen una clasificación de los alimentos para su compra. • Actividad 7 y 8 del libro de texto, pág. 86 y 87. • Los estudiantes elaborarán una lista de compra según su plan de mejora de la alimentación. | | <p>(2004), <i>Pautas para la orientación alimentaria en México</i>, Ilsi de México, A.C. México, D.F.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Carranza, I. (2003). <i>Consumo de refrescos en México</i>, Revista del Consumidor, 29-37. • Combs, G. (2001). <i>Vitaminas</i>, en K. Mahan y S. Escott-Stump, Nutrición y dietoterapia de Krause (pags. 73-119), McGrawHill, México, D.F. • Khan, A. y White, J. (2007). <i>Changing the office culture to make it work</i> en D. Deen y L. Hark, The complete guide to nutrition in primary care (pp. 15-30), Blackwell Publishing, Massachusetts. • Martíñez de Flores Escobar, G. M. de Flores, G., González-Garza, D. y Covadonga Torre M. (2002). <i>Iniciación en las técnicas culinarias</i>. Editorial Limusa, Noriwwa Editores, México, D.F. |
|--|--|---|--|--|

| | | | | |
|--|--|---|--|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Actividad 9 del libro de texto, pág. 89. • El docente expondrá situaciones sobre las condiciones en que habitualmente se almacenan los alimentos en casa para que el estudiante realice una comparación y exponga las conclusiones y recomendaciones ante sus compañeros de clase. | | <ul style="list-style-type: none"> • Pérez Lizaur, A.B. y Marvan Laborde, L. (2005). <i>Manual de dietas: normales y terapéuticas</i>. Los alimentos en la salud y la enfermedad. La Prensa Médica Mexica, S.A. de C.V. México, D.F. • Salvador Castell, G. y Bultó, L. (2004). <i>Prevención y tratamiento de enfermedades mediante la alimentación</i>, en G. Salvador Castell y L. Bultó, De la Dietética y la Nutrición (pp. 74-112), Larousse, Barcelona. • Expertos UANL. • Bases de datos de la Biblioteca digital UANL. |
|--|--|---|--|---|

| Fase 4. Salud bucal. | | | | |
|---|---|---|--|--|
| Elemento de competencia: | | | | |
| 4.1 Identificar las oportunidades de mejora referente a su salud bucal considerando la etiología y medidas preventivas para las enfermedades bucales de mayor prevalencia que lo orienten en la toma de decisiones para su higiene bucal. | | | | |
| Evidencias de aprendizaje | Criterios de desempeño | Actividades de aprendizaje | Contenidos | Recursos |
| 4. Plan de mejora personal de salud bucal. | <ul style="list-style-type: none"> • Deberá constar de: - introducción en donde refiera el problema de una salud | <ul style="list-style-type: none"> • El docente planteará la importancia de identificar las principales enfermedades bucales y se pedirá al estudiante busque en Internet las funciones de los dientes, su | <ul style="list-style-type: none"> • Elementos de la cavidad oral y su importancia. | <ul style="list-style-type: none"> • Aula. • Libro de Texto. |

| | | | | |
|--|---|---|---|---|
| | <p>bucal inadecuada reflejando los contenidos revisados,</p> <ul style="list-style-type: none"> - objetivo, - planificar cómo evolucionará mi práctica de autocuidado en higiene bucal, - implementar acciones de higiene bucal como: técnica de cepillado, uso de hilo y uso de enjuague, - tiempos, - Recursos, - incluir en la planeación / calendarización visita a un dentista por lo menos una vez cada seis meses. | <p>clasificación y enfermedades bucales de mayor prevalencia en la población.</p> <ul style="list-style-type: none"> • El estudiante realizará su propio análisis de las estructuras bucales relacionándolo con sus hábitos de higiene que regularmente lleva a cabo en un día y elaborará individualmente la actividad 1 del libro de texto, pág. 105. • El estudiante tomará en cuenta la información que ha revisado en el material de lectura previamente para identificar las enfermedades bucales de mayor prevalencia, sus causas, síntomas y métodos de prevención y elabora la actividad 2 y 3 del libro de texto, pág. 109 y 110. • Se discutirá en grupo los beneficios de visitar al odontólogo desde edades tempranas y se propondrán una serie de acciones preventivas con la finalidad de estructurar su plan de mejora personal respecto a salud bucal. • El estudiante realizará las actividades 4 y 5 del libro de texto, pág. 112 y 113. • Aplicación de examen tipo formativo de los temas revisados en clase. | <ul style="list-style-type: none"> • Enfermedades orales más comunes y sus causas. • Métodos de prevención de las enfermedades de la cavidad oral. • Hábitos que deterioran la salud oral. | <ul style="list-style-type: none"> • Computadora. • Proyector. • Pizarrón. • Plataforma Nexus. • Bases de datos. |
|--|---|---|---|---|

Fase 5. Actividad física.

Elemento de competencia:

5.1 Aplicar programas de ejercicio físico coadyuvando al desarrollo de hábito físicos para la mejora del autocuidado.

| Evidencias de aprendizaje | Criterios de desempeño | Actividades de aprendizaje | Contenidos | Recursos |
|----------------------------------|--|---|---|---|
| 5. Plan de actividad física. | <ul style="list-style-type: none"> • Establece 5 actividades físicas que mejoren su estilo de vida saludable. • Identifica sus riesgos de no | <ul style="list-style-type: none"> • El docente planteará ejemplos que concienticen sobre la importancia de la actividad física y el estudiante aplicará un autodiagnóstico con el C-AEF (Cuestionario de actitudes hacia la | <ul style="list-style-type: none"> • Beneficios físicos, psicológicos, sociales y de salud originados a través de la práctica del ejercicio. | <ul style="list-style-type: none"> • Libro de texto. • Instalaciones y material para el desarrollo de las |

| | | | | |
|--|---|--|---|---|
| | <p>hacer actividad física y el impacto en su estilo de vida saludable.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Participa en eventos deportivos o de actividad física en su institución. | <p>educación física) pág. 118, del libro de texto.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grupalmente y con ayuda del docente se realizará una valoración física al inicio y fin del programa, fase práctica en la que los estudiantes se aplicarán entre ellos la batería de pruebas para que por medio de la interpretación de resultados, se pueda determinar su condición física orientada a su salud. • El docente expondrá oralmente la presentación y un análisis de los beneficios de la práctica del ejercicio físico. • Se discutirá el tema por equipos y se busca obtener conclusiones específicas. • El docente con sus alumnos organizará espacios como la semana de activación física en cada dependencia o a nivel institucional, trotes, caminatas. • El docente promoverá la participación en distintas opciones de actividad física de los estudiantes a fin que participen en ellas y de esta forma realicen una integración de aprendizajes en estos espacios. | <ul style="list-style-type: none"> • Condición física relacionada con la salud: resistencia, fuerza y flexibilidad. • Hábitos saludables de ejercitación física. • La promoción de la práctica del ejercicio: como carreras, caminatas, ciclismo, torneos, programas de activación física. | <p>pruebas físicas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Instalaciones y material deportivo para las sesiones prácticas. |
|--|---|--|---|---|

Fase 6. Prevención de adicciones.

Elemento de competencia:

6.1 Cuidar su salud al reconocer conductas nocivas por consumo de drogas y sus consecuencias, así como formas de rechazo de drogas que le permitan promover un ambiente libre de drogas.

| Evidencias de aprendizaje | Criterios de desempeño | Actividades de aprendizaje | Contenidos | Recursos |
|---|--|--|--|--|
| 6. Plan de mejora individual para prevenir el | <ul style="list-style-type: none"> • El plan de mejora deberá: <ul style="list-style-type: none"> - iniciar con una introducción que plantee la conducta de consumo de drogas como un problema de | <ul style="list-style-type: none"> • El estudiante consultará la página web del Nacional Institute on Drugs Abuse, NIDA; donde identificará las | <ul style="list-style-type: none"> • Conceptos básicos de farmacodependencia. • Etapas de la adicción. | <ul style="list-style-type: none"> • Página web NIDA www.nida.nih.gov • Página web Editorial |

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| <p>consumo de drogas lícitas e ilícitas.</p> | <p>salud que repercute en los ámbitos familiar, social, escolar y laboral (entre otros),</p> <ul style="list-style-type: none"> - sustentar el escrito con fuentes actualizadas revisadas en los contenidos o nueva literatura científica, - fijar objetivos, - diseñar actuaciones, - nombrar responsables de cada actuación, - disponer recursos para llevar a efecto la medida, - prever un procedimiento o método de trabajo, - establecer un calendario para comprobar si se ha cumplido cada objetivo. | <p>diferentes drogas, de las cuales se elige una de ellas, para elaborar un resumen que debe incluir: formas en que se conoce a la sustancia seleccionada (nombres populares), efectos inmediatos, afecciones en organismo y otro tipo de consecuencias.</p> <ul style="list-style-type: none"> • El estudiante realizará una autovaloración de factores de riesgo para el consumo de tabaco, alcohol y drogas ilícitas a través del instrumento POSIT, actividad 2, pág. 150 a153, del libro de texto. • El estudiante realiza una valoración y autovaloración de consumo de tabaco y alcohol en 5 personas cercanas (familiares, compañeros, amigos) buscando identificar patrones de consumo : <ul style="list-style-type: none"> - sensato o excesivo. - dependiente. - dañino. • En aula se realiza discusión sobre la clasificación del consumo de tabaco y alcohol. • Por equipos se realizarán juegos de roles para ejemplificar las estrategias de rechazo a la oferta de drogas. • El estudiante realizará un tríptico que promueva en su | <ul style="list-style-type: none"> • Consecuencias del consumo de drogas. • Factores de riesgo y protección. • Clasificaciones de consumo de tabaco, alcohol y drogas. • Motivaciones para el consumo de tabaco y alcohol. • Formas de rechazo. | <p>Patria www.recursoacademicosenline-gep.com.mx</p> <ul style="list-style-type: none"> • Libro de texto. • Aula. • Plataforma Nexus. |
|--|---|--|--|--|

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| | | escuela un ambiente libre de drogas, seleccionando los mensajes de promoción sobre un ambiente libre de humo. | | |
|--|--|---|--|--|

7. Evaluación integral de procesos y productos (ponderación / evaluación sumativa):

| Evidencias de aprendizaje | Ponderación |
|---|--------------------|
| Evidencia 1. Plan de mejora sobre sexualidad responsable. | 10 |
| Evidencia 2. Plan de mejora personal sobre agua y aire contaminado y eliminación de fauna nociva. | 10 |
| Evidencia 3. Plan de mejora personal de alimentación. | 10 |
| Evidencia 4. Plan de mejora personal de salud bucal. | 10 |
| Evidencia 5. Plan de actividad física. | 10 |
| Evidencia 6. Plan de mejora individual para prevenir el consumo de drogas lícitas e ilícitas. | 10 |
| P.I.A. Desarrollo de un plan de mejora de autocuidado y estilo de vida saludable | 40 |

8. Producto integrador del aprendizaje de la unidad de aprendizaje:

Desarrollo de un plan de mejora de autocuidado y estilo de vida saludable.

9. Fuentes de apoyo y consulta (bibliografía, hemerografía, fuentes electrónicas).

BIBLIOGRAFÍA:

Libro de texto:

Benavides, Ceballos, Colina, Esparza, García, González, Guzmán, Quiroga, García, Delgado, Salazar, Segura. 2009. *Autocuidado y estilos de vida saludables*. Por la salud y el bienestar del universitario. UANL. México.

Bibliografía complementaria:

Ascencio García, M.N. 2005. *Nutrición para el adolescente*. Donde se toma tu manera de sentir, pensar y actuar. Editores de Textos Mexicanos, S.A. de C.V. México, D.F.

Bourges Rodríguez, H, Casanueva y López, E., Duran Vidarri, E.,Kaufer Horwitz, M., Morales de León, J., Pérez Lizaur, A. B. y otros (2004). *Pautas para la orientación alimentaria en México*, Ilsi de México, A.C. México, D.F.

Carranza, I. (2003) *Consumo de refrescos en México*, Revista del Consumidor, 29-37.

Combs, G. (2001), *Vitaminas*, en K. Mahan y S. Escott-Stump, *Nutrición y dietoterapia de Krause* (pags. 73-119), McGrawHill, México, D.F.

Khan, A. y White, J. (2007). *Changing the office culture to make it work* en D. Deen y L. Hark, *The complete guide to nutrition in primary care* (pp. 15-30), Blackwell Publishing, Massachusetts.

Martínez de Flores Escobar, G. M. de Flores, G., González-Garza, D. y Covadonga Torre M. (2002). *Iniciación en las Técnicas Culinarias*. Editorial Limusa, Noriwwa Editores, México, D.F.

Pérez Lizaur, A.B. y Marvan Laborde, L. (2005). *Manual de dietas: normales y terapéuticas. Los alimentos en la salud y la enfermedad*. La Prensa Médica Mexica, S.A. de C.V. México, D.F

Salvador Castell, G. y Bultó, L. (2004). *Prevención y tratamiento de enfermedades mediante la alimentación*, en G. Salvador Castell y L. Bultó, *De la Dietética y la Nutrición* (pp. 74-112), Larousse, Barcelona.

Fuentes electrónicas:

www.ssa.gob.mx

<http://www.nlm.nih.gov/medl>

<https://www.youtube.com/watch?v=hL4QoStpU5Y>

www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/healthtopics.html

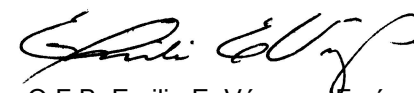
http://www.conevyt.org.mx/cursos/cursos/edu_hijos/contenido/fasciculos/sexualidad.htm

www.nida.nih.gov

www.recursoacademicosenline-gep.com.mx

Área Curricular Formación General Universitaria
Aprobado por el H. Consejo Universitario, el 9 de junio de 2005

Vo. Bo.



Q.F.B. Emilia E. Vásquez Farías
Directora de Estudios de Licenciatura