



# Guía para el profesor

Modelos de Evaluación  
Contemporáneos en Nutrición  
LSNU2242



## Índice

Información general del curso .....	3
Certificado .....	3
Metodología .....	4
Evaluación .....	5
Calendario .....	6
Bibliografía .....	7
Temario .....	8
Tips importantes .....	10
Notas de enseñanza .....	10
Evidencias.....	23
Anexos .....	26

## Información general del curso

### Modalidades

- Clave banner: LSNU2242
- Modalidad: presencial

### Competencia del curso

Integra los conceptos básicos del síndrome metabólico, su valoración, efectos en la calidad de vida del paciente y su relación con hábitos de alimentación en el diseño de estrategias dietéticas adecuadas.



## Certificado

Durante este curso, podrás obtener el certificado A del curso virtual "Implementación del paquete técnico HEARTS en la Atención Primaria de Salud" a través de la plataforma campus virtual de salud pública de la OPS. Disponible en el sitio: <https://campus.paho.org/es/curso/Iniciativa-HEARTS>

### CURSO VIRTUAL



**HEARTS** Curso virtual sobre la implementación del paquete técnico HEARTS en la Atención Primaria de Salud

- Hábitos y estilos de vida saludables: asesoramiento para los pacientes
- Riesgo cardiovascular
- Evidencia: protocolos de tratamiento clínico basados en la evidencia
- Trabajo basado en equipos multidisciplinarios
- Acceso a medicamentos y tecnologías esenciales
- Sistemas de monitoreo



**OPS**



CAMPUS VIRTUAL DE SALUD PÚBLICA



## Metodología

### 1. Características del curso

- Tiene una competencia.
- Está conformado por tres módulos distribuidos en 15 temas que integran su contenido.
- Se desarrollan actividades dentro del aula (individuales o en equipo).
- Cuenta con dos evidencias y un proyecto final.

### 2. Estructura del curso

<b>Módulo 1</b>	
Tema 1	Actividad 1
Tema 2	Actividad 2
Tema 3	Actividad 3
Tema 4	
Tema 5	
<b>Evidencia 1</b>	
<b>Módulo 2</b>	
Tema 6	Actividad 4
Tema 7	Actividad 5
Tema 8	
Tema 9	Actividad 6
Tema 10	
<b>Evidencia 2</b>	
<b>Módulo 3</b>	
Tema 11	Actividad 7
Tema 12	
Tema 13	Actividad 8
Tema 14	Actividad 9
Tema 15	
<b>Proyecto final</b>	

### 3. Cómo impartir el curso

El profesor debe revisar a fondo las actividades antes de que las realicen los alumnos y conocer todos los aspectos teóricos involucrados (capítulos de libros de texto o de apoyo y recursos) para brindar una respuesta o ayuda oportuna a los estudiantes dentro del modelo constructivista. Asimismo, debe indicar a los alumnos la información que requieren estudiar y buscar en internet para que puedan llevarla a las sesiones de clase, en caso de que se requiera.

A partir del tema 1, los alumnos se prepararán antes de la clase estudiando los temas a tratar, incluyendo sus recursos. El profesor debe desarrollar y aplicar comprobaciones de lo que los alumnos debieron realizar

previamente, y luego iniciar su clase con una breve explicación de la actividad y una visión general de los conceptos más importantes en los que los alumnos deben enfocar su atención.

Considerando esta explicación, los alumnos inician su trabajo y el profesor monitorea su avance (no al frente del grupo, sino caminando entre las mesas y, en ocasiones, sentándose al lado de los alumnos para observar su trabajo), tratando de no interrumpir los procesos de aprendizaje, pero guiando la actividad para que los alumnos se enfoquen en lo que están haciendo. Es muy importante que el profesor transmita a los alumnos sus experiencias relacionadas con los temas y aclare dudas.

#### 4. Actividades y exámenes

Las actividades y las prácticas de laboratorio se han diseñado para realizarse de manera individual o en equipos. Como una forma de promover el dinamismo y la interacción de los aprendedores en distintos formatos durante las sesiones, el profesor alterna intervenciones individuales, plenarias y grupales que enriquecen los puntos de vista y, al mismo tiempo, brindan la oportunidad de presentar ideas y posturas en torno a los temas de clase.

Para la interacción de los aprendedores, se utilizan funcionalidades de la herramienta de colaboración que permiten la creación de salas virtuales interactivas, en donde es posible compartir pantallas, documentos, videos y audios. El resultado de todas las actividades y evidencias debe entregarse y realizarse a través de la plataforma tecnológica para su revisión y evaluación por parte del docente.

Es muy importante revisar el esquema de evaluación y los criterios que utilizará el docente para asignar la calificación, con la intención de que, desde el inicio de la semana, se tenga claridad sobre el nivel de complejidad y el esfuerzo requerido para realizar las entregas semanales, y así garantizar el éxito dentro del curso.

En caso de tener dudas sobre alguna actividad o práctica de laboratorio, se puede contactar al docente a través de los medios que este indique.



### Evaluación

Unidades	Instrumento evaluador	Porcentaje
9	Actividades	50
1	Evidencia 1	15
1	Evidencia 2	15
1	Proyecto final	20
<b>Total</b>		<b>100</b>

## Calendario



Semana	Módulo	Tema	Evaluable	Ponderación
1	Módulo 1	Tema 1	Actividad 1	5
2		Tema 2	Actividad 2	5
3		Tema 3	Actividad 3	5
4		Tema 4		
5		Tema 5	Evidencia 1	15
6	Módulo 2	Tema 6	Actividad 4	6
7		Tema 7	Actividad 5	6
8		Tema 8		
9		Tema 9	Actividad 6	6
10		Tema 10	Evidencia 2	15
11	Módulo 3	Tema 11	Actividad 7	6
12		Tema 12		
13		Tema 13	Actividad 8	6
14		Tema 14	Actividad 9	5
15		Tema 15	Proyecto final	20
<b>Total</b>				<b>100</b>

 **Bibliografía** Libros de apoyo

- Gómez, F., Aguilar, C., Ríos, J., y Vera, J. (2022). *Síndrome metabólico*. México: Publications Permanyer, SL.  
ISBN: 978-8418150098
- Raymond, J., y Morrow, K. (2021). *Krause. Mahan Dietoterapia* (15ª ed.). España: Elsevier.  
ISBN: 978-8491139379




**Temario**

<b>Tema 1</b>	<b>Introducción al síndrome metabólico, ¿qué impacto tiene en la actualidad?</b>
1.1	Historia del síndrome metabólico
1.2	Análisis de las definiciones del síndrome metabólico
1.3	Prevalencia del síndrome metabólico
<b>Tema 2</b>	<b>Criterios de diagnóstico del síndrome metabólico</b>
2.1	OMS (Organización Mundial de la Salud)
2.2	Criterios diagnósticos para síndrome metabólico en niños
<b>Tema 3</b>	<b>Fisiopatología del síndrome metabólico</b>
3.1	¿Cómo inicia y progresa la enfermedad?
3.2	Fenotipos del síndrome metabólico
3.3	Impacto genético
<b>Tema 4</b>	<b>Factores de riesgo y cálculo de riesgo cardiovascular</b>
4.1	Factores de riesgo cardiovascular
4.2	Riesgo cardiovascular y su estratificación
<b>Tema 5</b>	<b>Procesos inflamatorios y sistémicos del síndrome metabólico</b>
5.1	Efectos hormonales
5.2	Inflamación en el síndrome metabólico
5.3	Efecto de las incretinas
<b>Tema 6</b>	<b>Síndrome de ovario poliquístico y síndrome metabólico</b>
6.1	Correlación entre el síndrome metabólico y alteraciones hormonales
6.2	Síndrome de ovario poliquístico
<b>Tema 7</b>	<b>Prediabetes y diabetes</b>
7.1	Intolerancia a la glucosa y resistencia a la insulina
7.2	La diabetes y el síndrome metabólico
7.3	Estrategias de intervención en pacientes con prediabetes o diabetes y síndrome metabólico (índice y carga glucémicos) e intervención nutricional
<b>Tema 8</b>	<b>Dislipidemia</b>
8.1	Diagnóstico clínico y diferencial de las dislipidemias
8.2	Seguimiento de un paciente con dislipidemia
8.3	Evaluación e intervención en paciente con dislipidemia y síndrome metabólico
<b>Tema 9</b>	<b>Hipertensión arterial y obesidad</b>

9.1	Diagnóstico clínico de la hipertensión arterial
9.2	Intervención nutricional en la hipertensión arterial
9.3	Métodos de diagnóstico de la obesidad e intervención nutricional
<b>Tema 10</b>	<b>Enfermedad de hígado graso no alcohólica y su relación con el síndrome metabólico</b>
10.1	Fisiopatología del hígado graso y su relación con el síndrome metabólico
10.2	Intervención nutricional
<b>Tema 11</b>	<b>Tratamientos del síndrome metabólico</b>
11.1	Tratamiento médico en el síndrome metabólico y su interacción con la nutrición
11.2	El papel de la microbiota, el tejido adiposo y los macrófagos
11.3	Ejercicio como tratamiento preventivo
<b>Tema 12</b>	<b>Evaluación del estado nutricional en el paciente con síndrome metabólico</b>
12.1	Historia del paciente y herramientas de evaluación y monitoreo
12.2	Mediciones antropométricas y examen físico orientado a la nutrición
12.3	Datos bioquímicos, exámenes médicos y procedimientos y antecedentes relacionados con la alimentación y la nutrición
<b>Tema 13</b>	<b>Estrategias dietéticas en el síndrome metabólico 1</b>
13.1	Intervención nutricional en la obesidad, resistencia a la insulina y diabetes
13.2	Intervención nutricional en la hipertensión arterial sistémica (HAS)
13.3	Intervención nutricional en la hiperuricemia
<b>Tema 14</b>	<b>Estrategias dietéticas en el síndrome metabólico 2</b>
14.1	Intervención nutricional en las dislipidemias (hipercolesterolemia e hipertrigliceridemia)
14.2	Educación y orientación alimentaria para el paciente con síndrome metabólico
14.3	Hábitos de alimentación y síndrome metabólico
<b>Tema 15</b>	<b>Nutrientes de importancia en el síndrome metabólico</b>
15.1	Función de la vitamina D en el síndrome metabólico
15.2	Omega 3
15.3	Prebióticos y probióticos

## Tips importantes

- ➔ Recomienda al aprendiz revisar las explicaciones de los temas desarrollados en la plataforma educativa previo a la sesión en el aula.
- ➔ Se sugiere que el aprendiz lea y visualice los recursos de apoyo de cada tema previo a la sesión en el aula.
- ➔ Invita al alumno a leer y resumir los temas del curso en la bibliografía de apoyo recomendada.
- ➔ El aprendiz deberá dar lectura previa a las actividades con la finalidad de resolver alguna duda respecto a la realización.
- ➔ Las actividades forman parte de las horas de estudio individual de cada aprendiz y no podrán realizarse en sesiones en el aula.
- ➔ Las actividades deberán entregarse en formato digital a través de la plataforma educativa.
- ➔ En cada tema, asegúrate de cubrir el checkpoint durante la sesión.



## Notas de enseñanza

### Tema 1 Introducción al síndrome metabólico, ¿qué impacto tiene en la actualidad?

#### Notas para la enseñanza del tema

En este tema se realizará la revisión de los subtemas:

1. Historia del síndrome metabólico
2. Análisis de las definiciones del síndrome metabólico
3. Prevalencia del síndrome metabólico

Para iniciar, se deben considerar las preguntas planteadas en la introducción al tema en la plataforma educativa; se permite que el aprendiz participe, responda y reflexione con sus compañeros sus puntos de vista. Se abordan cada uno de los subtemas previamente preparados, basándose en la experiencia laboral y en investigaciones actualizadas con evidencia científica.

Puede utilizarse el contenido del libro de apoyo sugerido para este tema.

Gómez, F., Aguilar, C., Ríos, J., y Vera, J. (2022). <i>Síndrome metabólico</i> . México: Publications Permanyer, SL.	<b>Capítulo 2.</b> Epidemiología del síndrome metabólico
---	--

Dedica unos minutos a resolver cualquier duda que los estudiantes puedan tener, de modo que el cierre sea realmente claro y todos se sientan preparados para continuar aprendiendo.

Termina la clase con una actitud positiva, agradeciendo la participación y motivando a los estudiantes para la siguiente lección. El cierre debe ser dinámico y reflexivo, orientado a consolidar el aprendizaje y a dejar a los estudiantes con una sensación de logro. Finalmente, revisa el checkpoint para asegurarte de que se haya cumplido.

## Tema 2 Criterios de diagnóstico del síndrome metabólico

### Notas para la enseñanza del tema

En este tema se realizará la revisión de los subtemas:

- 2.1 OMS (Organización Mundial de la Salud)
- 2.2 Criterios diagnósticos para síndrome metabólico en niños

Para iniciar, se deben considerar las preguntas planteadas en la introducción del tema en la plataforma educativa; se permite que el aprendedor participe, responda y reflexione con sus compañeros sobre sus puntos de vista.

Se abordan cada uno de los subtemas previamente preparados, basándose en la experiencia laboral y en investigaciones actualizadas con sustento científico. Puede utilizarse el contenido del libro de apoyo sugerido para este tema.

Gómez, F., Aguilar, C., Ríos, J., y Vera, J. (2022). <i>Síndrome metabólico</i> . México: Publications Permanyer, SL.	<b>Capítulo 1.</b> Concepto y definición del síndrome metabólico
---	--

Se recomienda reconocer el esfuerzo y los logros de los estudiantes durante la clase, ya que esto puede aumentar su motivación y compromiso. Se deben dedicar unos minutos a resolver cualquier duda que puedan tener, de modo que el cierre sea claro y todos se sientan preparados para continuar aprendiendo.

La clase debe concluir con una actitud positiva, agradeciendo la participación y motivando a los estudiantes para la siguiente lección. El cierre debe ser dinámico y reflexivo, orientado a consolidar el aprendizaje y dejar a los estudiantes con una sensación de logro. Finalmente, se revisa el Checkpoint para asegurarse de que se haya cumplido.

### Tema 3 Fisiopatología del síndrome metabólico

#### Notas para la enseñanza del tema

En este tema se realizará la revisión de los subtemas:

- 3.1 ¿Cómo inicia y progresa la enfermedad?
- 3.2 Fenotipos del síndrome metabólico
- 3.3 Impacto genético

Para iniciar, considera las preguntas planteadas en la introducción al tema en la plataforma educativa; permite que el aprendedor participe, responda y reflexione con sus compañeros sus puntos de vista. Aborda cada uno de los subtemas que previamente preparó, basándose en su experiencia laboral y en las investigaciones actualizadas con evidencia científica. Puedes utilizar el contenido del libro de apoyo sugerido para este tema.

<p>Gómez, F., Aguilar, C., Ríos, J., y Vera, J. (2022). <i>Síndrome metabólico</i>. México: Publications Permanyer, SL.</p>	<p><b>Capítulo 3.</b> Fisiopatología del síndrome metabólico</p> <p><b>Capítulo 4.</b> Aspectos genéticos y epigenéticos del síndrome metabólico</p>
---	--

Incluso, abordar alguna otra referencia de tu elección.

En el cierre del tema, se deben recapitular las dudas, repasar los puntos más importantes de cada subtema y mencionar las actividades a desarrollar derivadas del contenido abordado. Asimismo, se debe verificar que el aprendedor conozca los criterios de evaluación, la ponderación de la actividad y los aspectos relevantes a considerar.

Se recomienda reconocer el esfuerzo y los logros de los estudiantes durante la clase, ya que esto puede aumentar su motivación y compromiso. Se deben dedicar unos minutos a resolver cualquier duda que puedan tener, de modo que el cierre sea claro y todos se sientan preparados para continuar aprendiendo.

La clase debe concluir con una actitud positiva, agradeciendo la participación y motivando a los estudiantes para la siguiente lección. El cierre debe ser dinámico y reflexivo, orientado a consolidar el aprendizaje y dejar a los estudiantes con una sensación de logro. Finalmente, se revisa el checkpoint para asegurarse de que se haya cumplido.

## Tema 4 Factores de riesgo y cálculo de riesgo cardiovascular

### Notas para la enseñanza del tema

En este tema se realizará la revisión de los subtemas:

- 4.1 Factores de riesgo cardiovascular
- 4.2 Riesgo cardiovascular y su estratificación

Para iniciar, considera las preguntas planteadas en la introducción al tema en la plataforma educativa; permite que el aprendiz participe, responda y reflexione con sus compañeros sus puntos de vista. Aborda cada uno de los subtemas que previamente preparó, basándose en su experiencia laboral y en las investigaciones actualizadas con evidencia científica.

Puedes utilizar el contenido del libro de apoyo sugerido para este tema.

Gómez, F., Aguilar, C., Ríos, J., y Vera, J. (2022). <i>Síndrome metabólico</i> . México: Publications Permanyer, SL.	<b>Capítulo 19.</b> Complicaciones microvasculares y síndrome metabólico
---	--

Dedica unos minutos a resolver cualquier duda que los estudiantes puedan tener, de modo que el cierre sea realmente claro y todos se sientan preparados para continuar aprendiendo. Finalmente, revisa el checkpoint para asegurarte de que se haya cumplido.

## Tema 5 Procesos inflamatorios y sistémicos del síndrome metabólico

### Notas para la enseñanza del tema

En este tema se realizará la revisión de los subtemas:

- 5.1 Efectos hormonales
- 5.2 Inflamación en el síndrome metabólico
- 5.3 Efecto de las incretinas

Para iniciar, considera las preguntas planteadas en la introducción al tema en la plataforma educativa; permite que el aprendiz participe, responda y reflexione con sus compañeros sus puntos de vista.

Aborda cada uno de los subtemas que previamente preparó, basándose en su experiencia laboral y en las investigaciones actualizadas con evidencia científica.

Puedes utilizar el contenido del libro de apoyo sugerido para este tema.

Gómez, F., Aguilar, C., Ríos, J., y Vera, J. (2022). <i>Síndrome metabólico</i> . México: Publications Permanyer, SL.	<b>Capítulo 6.</b> Papel del tejido adiposo en la resistencia a la insulina
---	---

Dedica unos minutos a resolver cualquier duda que los estudiantes puedan tener, de modo que el cierre sea realmente claro y todos se sientan preparados para continuar aprendiendo. Finalmente, revisa el checkpoint para asegurarte de que se haya cumplido.

## Tema 6 Síndrome de ovario poliquístico y síndrome metabólico

### Notas para la enseñanza del tema

En este tema se realizará la revisión de los subtemas:

- 6.1 Correlación entre el síndrome metabólico y alteraciones hormonales
- 6.2 Síndrome de ovario poliquístico

Para iniciar, considera las preguntas planteadas en la introducción al tema en la plataforma educativa; permite que el aprendedor participe, responda y reflexione con sus compañeros sus puntos de vista.

Aborda cada uno de los subtemas que previamente preparó, basándose en su experiencia laboral y en las investigaciones actualizadas con evidencia científica.

Puedes utilizar el contenido del libro de apoyo sugerido para este tema.

Gómez, F., Aguilar, C., Ríos, J., y Vera, J. (2022). <i>Síndrome metabólico</i> . México: Publications Permanyer, SL.	<b>Capítulo 22.</b> Hiperandrogenismo y síndrome metabólico
---	---

Termina la clase con una actitud positiva, agradeciendo la participación y motivando a los estudiantes para la siguiente lección.

El cierre debe ser dinámico y reflexivo, orientado a consolidar el aprendizaje y a dejar a los estudiantes con una sensación de logro.

Finalmente, revisa el checkpoint para asegurarte de que se haya cumplido.

## Tema 7 Prediabetes y diabetes

### Notas para la enseñanza del tema

En este tema se realizará la revisión de los subtemas:

- 7.1 Intolerancia a la glucosa y resistencia a la insulina
- 7.2 La diabetes y el síndrome metabólico
- 7.3 Estrategias de intervención en pacientes con prediabetes o diabetes y síndrome metabólico (índice y carga glucémicos) e intervención nutricional

Para iniciar, considera las preguntas planteadas en la introducción al tema en la plataforma educativa; permite que el aprendedor participe, responda y reflexione con sus compañeros sus puntos de vista.

Aborda cada uno de los subtemas que previamente preparó, basándose en su experiencia laboral y en las investigaciones actualizadas con evidencia científica.

Puedes utilizar el contenido del libro de apoyo sugerido para este tema.

<p>Gómez, F., Aguilar, C., Ríos, J., y Vera, J. (2022). <i>Síndrome metabólico</i>. México: Publications Permanyer, SL.</p>	<p><b>Capítulo 14.</b> Alteraciones de la tolerancia a la glucosa y síndrome metabólico</p> <p><b>Capítulo 16.</b> Relación entre inflamación, síndrome metabólico y diabetes</p>
---	---

En el cierre del tema, se deben recapitular las dudas, repasar los puntos más importantes de cada subtema, mencionar las actividades a desarrollar derivadas del tema y asegurarse de que el aprendedor conozca los criterios de evaluación, la ponderación de la actividad y los aspectos clave a considerar.

Se recomienda reconocer el esfuerzo y los logros de los estudiantes durante la clase, ya que esto puede incrementar su motivación y compromiso. Se deben dedicar unos minutos a resolver cualquier duda que los estudiantes tengan, de modo que el cierre sea verdaderamente claro y todos se sientan preparados para continuar aprendiendo.

La clase debe finalizar con una actitud positiva, agradeciendo la participación y motivando a los estudiantes para la siguiente lección. El cierre debe ser dinámico y reflexivo, orientado a consolidar el aprendizaje y a dejar a los estudiantes con una sensación de logro.

Finalmente, se revisa el Checkpoint para confirmar que se haya cumplido.

## Tema 8 Dislipidemia

### Notas para la enseñanza del tema

En este tema se realizará la revisión de los subtemas:

- 8.1 Diagnóstico clínico y diferencial de las dislipidemias
- 8.2 Seguimiento de un paciente con dislipidemia
- 8.3 Evaluación e intervención en paciente con dislipidemia y síndrome metabólico

Para iniciar, considera las preguntas planteadas en la introducción al tema en la plataforma educativa; permite que el aprendiz participe, responda y reflexione con sus compañeros sus puntos de vista.

Aborda cada uno de los subtemas que previamente preparó, basándose en su experiencia laboral y en las investigaciones actualizadas con evidencia científica.

Puedes utilizar el contenido del libro de apoyo sugerido para este tema.

Gómez, F., Aguilar, C., Ríos, J., y Vera, J. (2022). <i>Síndrome metabólico</i> . México: Publications Permanyer, SL.	<b>Capítulo 15.</b> Alteraciones de las lipoproteínas en el síndrome metabólico
---	---

Incluso, abordar las guías de práctica clínica actualizadas en el área o alguna otra referencia de su elección.

Dedica unos minutos a resolver cualquier duda que los estudiantes puedan tener, de modo que el cierre sea realmente claro y todos se sientan preparados para continuar aprendiendo.

Finalmente, revisa el checkpoint para asegurarte de que se haya cumplido.

## Tema 9 Hipertensión arterial y obesidad

### Notas para la enseñanza del tema

En este tema se realizará la revisión de los subtemas:

- 9.1 Diagnóstico clínico de la hipertensión arterial
- 9.2 Intervención nutricional en la hipertensión arterial
- 9.3 Métodos de diagnóstico de la obesidad e intervención nutricional

Para iniciar, considera las preguntas planteadas en la introducción al tema en la plataforma educativa; permite que el aprendiz participe, responda y reflexione con sus compañeros sus puntos de vista.

Aborda cada uno de los subtemas que previamente preparó, basándose en su experiencia laboral y en las investigaciones actualizadas con evidencia científica.

Puedes utilizar el contenido del libro de apoyo sugerido para este tema.

Raymond, J., y Morrow, K. (2021). <i>Krause. Mahan Dietoterapia</i> (15ª ed.). España: Elsevier.	<b>Capítulo 32.</b> Tratamiento nutricional médico en las enfermedades cardiovasculares
--	---

Incluso, pueden abordarse las guías de práctica clínica actualizadas en el área o alguna otra referencia de libre elección.

En el cierre del tema, se deben recapitular las dudas, repasar los puntos más relevantes de cada subtema, mencionar las actividades a desarrollar derivadas del tema y asegurarse de que el aprendiz conozca los criterios de evaluación, la ponderación de la actividad y los aspectos clave a considerar.

Se recomienda reconocer el esfuerzo y los logros de los estudiantes durante la clase, ya que esto puede aumentar su motivación y compromiso. Se deben dedicar unos minutos a resolver cualquier duda que los estudiantes tengan, de modo que el cierre sea claro y todos se sientan preparados para continuar aprendiendo.

La clase debe concluir con una actitud positiva, agradeciendo la participación y motivando a los estudiantes para la siguiente lección. El cierre debe ser dinámico y reflexivo, orientado a consolidar el aprendizaje y a dejar a los estudiantes con una sensación de logro.

Finalmente, se revisa el checkpoint para confirmar que se haya cumplido.

## **Tema 10** Enfermedad de hígado graso no alcohólica y su relación con el síndrome metabólico

### **Notas para la enseñanza del tema**

En este tema se realizará la revisión de los subtemas:

10.1 Fisiopatología del hígado graso y su relación con el síndrome metabólico

10.2 Intervención nutricional

Para iniciar, considera las preguntas planteadas en la introducción al tema en la plataforma educativa; permite que el aprendiz participe, responda y reflexione con sus compañeros sus puntos de vista.

Aborda cada uno de los subtemas que previamente preparó, basándose en su experiencia laboral y en las investigaciones actualizadas con evidencia científica.

Puedes utilizar el contenido del libro de apoyo sugerido para este tema.

Gómez, F., Aguilar, C., Ríos, J., y Vera, J. (2022). <i>Síndrome metabólico</i> . México: Publications Permanyer, SL.	<b>Capítulo 21.</b> Enfermedad por hígado graso no alcohólico
---	---

Incluso, pueden abordarse las guías de práctica clínica actualizadas en el área, o alguna otra referencia de libre elección.

En el cierre del tema, se deben recapitular las dudas, repasar los puntos más importantes de cada subtema, mencionar las actividades derivadas del tema y asegurarse de que el aprendiz conozca los criterios de evaluación, la ponderación de la actividad y los detalles relevantes.

Se recomienda reconocer el esfuerzo y los logros de los estudiantes durante la clase, ya que esto puede incrementar su motivación y compromiso. Se deben dedicar unos minutos a resolver cualquier duda que los estudiantes tengan, de modo que el cierre sea claro y todos se sientan preparados para continuar aprendiendo.

La clase debe concluir con una actitud positiva, agradeciendo la participación y motivando a los estudiantes para la siguiente lección. El cierre debe ser dinámico y reflexivo, orientado a consolidar el aprendizaje y a dejar a los estudiantes con una sensación de logro. Finalmente, se revisa el checkpoint para confirmar que se haya cumplido.

## **Tema 11** Tratamientos del síndrome metabólico

### **Notas para la enseñanza del tema**

En este tema se realizará la revisión de los subtemas:

- 11.1 Tratamiento médico en el síndrome metabólico y su interacción con la nutrición
- 11.2 El papel de la microbiota, el tejido adiposo y los macrófagos
- 11.3 Ejercicio como tratamiento preventivo

Para iniciar, considera las preguntas planteadas en la introducción al tema en la plataforma educativa; permite que el aprendedor participe, responda y reflexione con sus compañeros sus puntos de vista.

Aborda cada uno de los subtemas que previamente preparó, basándose en su experiencia laboral y en las investigaciones actualizadas con evidencia científica.

Puedes utilizar el contenido del libro de apoyo sugerido para este tema.

Raymond, J., y Morrow, K. (2021). <i>Krause. Mahan Dietoterapia</i> (15ª ed.). España: Elsevier.	<b>Capítulo 20.</b> Nutrición en el tratamiento del peso
--	--

Incluso, abordar las guías de práctica clínica actualizadas en el área o alguna otra referencia de su elección.

Dedica unos minutos a resolver cualquier duda que los estudiantes puedan tener, de modo que el cierre sea realmente claro y todos se sientan preparados para continuar aprendiendo. El cierre debe ser dinámico y reflexivo, orientado a consolidar el aprendizaje y a dejar a los estudiantes con una sensación de logro.

Finalmente, revisa el checkpoint para asegurarte de que se haya cumplido.

## **Tema 12** Evaluación del estado nutricional en el paciente con síndrome metabólico

### **Notas para la enseñanza del tema**

En este tema se realizará la revisión de los subtemas:

12.1 Historia del paciente y herramientas de evaluación y monitoreo

12.2 Mediciones antropométricas y examen físico orientado a la nutrición

12.3 Datos bioquímicos, exámenes médicos y procedimientos y antecedentes relacionados con la alimentación y la nutrición

Para iniciar, considera las preguntas planteadas en la introducción al tema en la plataforma educativa; permite que el aprendedor participe, responda y reflexione con sus compañeros sus puntos de vista.

Aborda cada uno de los subtemas que previamente preparó, basándose en su experiencia laboral y en las investigaciones actualizadas con evidencia científica.

Puedes utilizar el contenido del libro de apoyo sugerido para este tema.

Raymond, J., y Morrow, K. (2021). *Krause. Mahan Dietoterapia* (15ª ed.). España: Elsevier.

**Capítulo 20.** Nutrición en el tratamiento del peso.

Incluso, abordar las guías de práctica clínica actualizadas en el área o alguna otra referencia de su elección.

Dedica unos minutos a resolver cualquier duda que los estudiantes puedan tener, de modo que el cierre sea realmente claro y todos se sientan preparados para continuar aprendiendo.

Finalmente, revisa el checkpoint para asegurarte de que se haya cumplido.

### Tema 13 Estrategias dietéticas en el síndrome metabólico 1

#### Notas para la enseñanza del tema

En este tema se realizará la revisión de los subtemas:

13.1 Intervención nutricional en la obesidad, resistencia a la insulina y diabetes

13.2 Intervención nutricional en la hipertensión arterial sistémica (HAS)

13.3 Intervención nutricional en la hiperuricemia

Para iniciar, considera las preguntas planteadas en la introducción al tema en la plataforma educativa; permite que el aprendedor participe, responda y reflexione con sus compañeros sus puntos de vista.

Aborda cada uno de los subtemas que previamente preparó, basándose en su experiencia laboral y en las investigaciones actualizadas con evidencia científica.

Puedes utilizar el contenido del libro de apoyo sugerido para este tema.

Gómez, F., Aguilar, C., Ríos, J., y Vera, J. (2022). *Síndrome metabólico*. México: Publications Permanyer, SL.

**Capítulo 9.** Dieta, ejercicio y síndrome metabólico

Incluso, abordar las guías de práctica clínica actualizadas en el área o alguna otra referencia de su elección.

Dedica unos minutos a resolver cualquier duda que los estudiantes puedan tener, de modo que el cierre sea realmente claro y todos se sientan preparados para continuar aprendiendo. El cierre debe ser dinámico y reflexivo, orientado a consolidar el aprendizaje y a dejar a los estudiantes con una sensación de logro.

Finalmente, revisa el checkpoint para asegurarte de que se haya cumplido.

## Tema 14 Estrategias dietéticas en el síndrome metabólico 2

### Notas para la enseñanza del tema

En este tema se realizará la revisión de los subtemas:

- 14.1 Intervención nutricional en las dislipidemias (hipercolesterolemia e hipertrigliceridemia)
- 14.2 Educación y orientación alimentaria para el paciente con síndrome metabólico
- 14.3 Hábitos de alimentación y síndrome metabólico

Para iniciar, considera las preguntas planteadas en la introducción al tema en la plataforma educativa; permite que el aprendedor participe, responda y reflexione con sus compañeros sus puntos de vista.

Aborda cada uno de los subtemas que previamente preparó, basándose en su experiencia laboral y en las investigaciones actualizadas con evidencia científica.

Puedes utilizar el contenido del libro de apoyo sugerido para este tema.

Gómez, F., Aguilar, C., Ríos, J., y Vera, J. (2022). <i>Síndrome metabólico</i> . México: Publications Permanyer, SL.	<b>Capítulo 9.</b> Dieta, ejercicio y síndrome metabólico.
---	--

Incluso, abordar las guías de práctica clínica actualizadas en el área o alguna otra referencia de su elección.

Dedica unos minutos a resolver cualquier duda que los estudiantes puedan tener, de modo que el cierre sea realmente claro y todos se sientan preparados para continuar aprendiendo. El cierre debe ser dinámico y reflexivo, orientado a consolidar el aprendizaje y a dejar a los estudiantes con una sensación de logro.

Finalmente, revisa el checkpoint para asegurarte de que se haya cumplido.

## Tema 15 Nutrimientos de importancia en el síndrome metabólico

### Notas para la enseñanza del tema

En este tema se realizará la revisión de los subtemas:

- 15.1 Función de la vitamina D en el síndrome metabólico
- 15.2 Omega 3
- 15.3 Prebióticos y probióticos

Para iniciar, considera las preguntas planteadas en la introducción al tema en la plataforma educativa; permite que el aprendedor participe, responda y reflexione con sus compañeros sus puntos de vista.

Aborda cada uno de los subtemas que previamente preparó, basándose en su experiencia laboral y en las investigaciones actualizadas con evidencia científica.

Puedes utilizar el contenido del libro de apoyo sugerido para este tema.

Gómez, F., Aguilar, C., Ríos, J., y Vera, J. (2022). <i>Síndrome metabólico</i> . México: Publications Permanyer, SL.	<b>Capítulo 9.</b> Dieta, ejercicio y síndrome metabólico
---	---

Comprender que los prebióticos y probióticos tienen un impacto positivo cuando existe una adecuada ingesta de fibra. En pacientes con obesidad, ha incrementado la disbiosis, por lo que el uso de estos componentes propicia mejor colonización en la microbiota intestinal.

Este tema marca el fin del módulo 3, por lo que el aprendedor deberá desarrollar el proyecto final para su evaluación. Instruye al alumno acerca de los criterios de evaluación y la rúbrica.



## Evidencias

### Evidencia 1

Obtener el certificado A del curso virtual "Implementación del paquete técnico HEARTS en la Atención Primaria de Salud" a través de la plataforma campus virtual de salud pública de la OPS. Disponible en el sitio: <https://campus.paho.org/es/curso/Iniciativa-HEARTS>

#### Instrucciones

1. Registrarse como usuario <https://campus.paho.org/es/curso/Iniciativa-HEARTS>
  - a. Haz clic en el botón "Crear cuenta".
  - b. Completa el formulario de registro con tu información personal, incluyendo tu nombre completo, dirección de correo electrónico y una contraseña segura.
  - c. Verifica tu dirección de correo electrónico haciendo clic en el enlace que te enviaremos a tu bandeja de entrada.
2. Accede a los módulos del curso.
  - a. El curso está disponible en la plataforma del campus virtual de salud pública de la OPS/OMS, las 24 horas del día, los siete días de la semana, en una modalidad autoadministrada de acuerdo con el ritmo del aprendiz.

MÓDULO 0) Bienvenida

MÓDULO I) Estructura y contenido del curso

MÓDULO II) Descripción de la Iniciativa Global HEARTS

MÓDULO III) Hábitos y estilos de vida saludables: Asesoramiento para los pacientes

MÓDULO IV) Protocolos de tratamiento basados en la evidencia

MÓDULO V) Acceso a medicamentos y tecnología esenciales

MÓDULO VI) Evaluación de factores de riesgo cardiovascular

MÓDULO VII) Trabajo basado en equipos multidisciplinares

MÓDULO VIII) Sistemas de monitoreo

MÓDULO IX) Implementación

MÓDULO X) Ética de la investigación en implementación

MÓDULO XI) Herramienta de determinación de costos

3. Participa, realiza las actividades y cuestionarios del curso.
4. Obtén el certificado A, cubriendo los contenidos del curso.

Realiza la entrega de la evidencia con base en los criterios de evaluación que se muestran en la rúbrica (ver anexo 1).

## Evidencia 2

Diseñar un instrumento de tamizaje para Riesgo de Síndrome Metabólico basado en literatura científica y guías clínicas reconocidas (ATP III, IDF, OMS, entre otras), para posteriormente identificar el nivel de riesgo de síndrome metabólico y sus patologías asociadas mediante la aplicación del instrumento a un grupo de personas adultas.

Instrucciones

1. Con base en los temas revisados en el módulo 2, diseña una herramienta de tamizaje para identificar el riesgo de síndrome metabólico en personas adultas. El formato debe incluir de forma estructurada y clara los siguientes elementos:
  - a. Datos generales: edad, sexo, escolaridad, ocupación.
  - b. Indicadores por módulos temáticos específicos:
    - Síndrome de Ovario Poliquístico (SOP), por ejemplo: irregularidades menstruales, diagnóstico previo de SOP, entre otros.
    - Resistencia a la insulina, prediabetes y diabetes mellitus, por ejemplo: diagnóstico de diabetes, glucosa, consumo habitual de azúcares simples, entre otras opciones.
    - Dislipidemia, por ejemplo: colesterol total, HDL, LDL, triglicéridos, frecuencia de consumo de grasas saturadas, grasas trans, entre otros.
    - Hipertensión arterial y obesidad, por ejemplo: presión arterial, índice de masa corporal, circunferencia abdominal, consumo de sodio, actividad física semanal, entre otros aspectos.
    - Hígado graso no alcohólico, por ejemplo: presencia de síntomas digestivos, consumo frecuente de productos procesados, diagnóstico previo de hígado graso, entre otras posibilidades.
  - c. Diseño visual y estructura clara, uso de tablas, cuadros o secciones.
  - d. Instrucciones breves, claras y concisas sobre cómo completar el formato.
  - e. Debe contar con una escala de puntaje final que clasifique el riesgo en niveles (bajo, moderado, alto), de modo que el resultado sea fácil de interpretar. Es recomendable incluir opciones cerradas de respuesta (tipo múltiple opción, escalas, sí/no).
2. Aplica el instrumento de tamizaje a un mínimo de diez personas adultas de tu entorno (asegúrate de respetar la confidencialidad de los datos).
3. Registra los puntajes, analiza los datos recolectados y haz una interpretación del riesgo según la escala que desarrolles, evaluando cuántas personas se clasifican en los diferentes niveles de riesgo.
4. Redacta un reporte en el que describas los hallazgos encontrados al aplicar la herramienta de tamizaje, los factores de riesgo más comunes que observaste, por ejemplo: hábitos alimentarios, prevalencia de obesidad, nivel de actividad física, entre otros aspectos, e incluye una reflexión final sobre la importancia del abordaje preventivo del síndrome metabólico.

5. Incluye en el reporte una conclusión en la que describas las características y objetivo del instrumento de tamizaje que diseñaste, las limitaciones que encontraste al aplicar el formato y qué recomendarías para mejorarlo.
6. Adjunta en tu entrega el instrumento de tamizaje aplicado (formato).

Realiza la entrega de la evidencia con base en los criterios de evaluación que se muestran en la rúbrica (ver anexo 2).

## Proyecto Final

Realizar un análisis comparativo de guías internacionales sobre síndrome metabólico y aplicar los conocimientos en la valoración clínica y diseño de una intervención nutricional personalizada para tres casos reales.

### Instrucciones

1. Realiza un análisis comparativo de al menos tres guías internacionales de práctica clínica más actualizadas en el manejo nutricional del síndrome metabólico en tres regiones: México, Canadá y Europa. Elabora una tabla comparativa que incluya los siguientes elementos:
  - a. Criterios diagnósticos de síndrome metabólico.
  - b. Recomendaciones nutricionales clave.
  - c. Consideraciones específicas según edad, comorbilidades u otras variables clínicas.

### 2. Selección de casos reales

Retoma los resultados obtenidos en la Evidencia 2, en la que aplicaste el instrumento de tamizaje de riesgo de síndrome metabólico a diez adultos. Elige a tres personas con alto riesgo o con criterios de diagnóstico de síndrome metabólico, solicita su apoyo para que colaboren contigo y permitan realizar una valoración nutricional con fines educativos.

### 3. Valoración clínica nutricional

Por cada persona seleccionada, realiza una valoración completa mediante la historia clínica nutricional, lleva a cabo todas las mediciones antropométricas necesarias y, de ser posible, solicita previamente a cada paciente los estudios bioquímicos correspondientes para complementar la historia clínica.

4. Con apoyo de la tabla comparativa que elaboraste para el análisis de las guías internacionales de práctica clínica más actualizadas en el manejo nutricional del síndrome metabólico, establece el diagnóstico de cada paciente en formato PES.

5. Una vez establecido el diagnóstico de cada paciente, define la estrategia de intervención nutricional para cada uno y especifica los siguientes elementos:

- a. Plantea los objetivos de la intervención nutricional.
- b. Determina la distribución y cálculo de macro y micronutrientes.

- c. Diseña y calcula un menú como ejemplo para cada paciente.
  - d. Elabora una lista de mínimo quince recomendaciones nutricionales personalizadas, incluyendo sugerencias de nutrimentos funcionales como omega 3, vitamina D, prebióticos, probióticos y de actividad física.
  - e. Puedes entregar a cada paciente la lista de recomendaciones nutricionales personalizadas y el material educativo de orientación nutricional desarrollado en actividades anteriores de cada módulo del curso.
6. Entrega un documento que incluya la historia clínica, el diagnóstico, los objetivos de la intervención, el menú de ejemplo y la lista de recomendaciones para cada paciente.

Realiza la entrega de la evidencia con base en los criterios de evaluación que se muestran en la rúbrica (ver anexo 3).



## Anexos

### Anexo 1

Criterios de evaluación	Nivel de desempeño			%
	Altamente competente 100%-86%	Competente 85%-70%	Aún sin desarrollar la competencia 69%-0%	
Participación en los módulos del curso	30-26 puntos	25-21 puntos	20-0 puntos	30
	Participa activamente en el 80% de los foros del curso.	Participa en al menos 60-79% de los foros, con aportes que son útiles, pero no siempre relevantes.	Participa en menos del 60% de los foros, o sus aportes son mínimos o irrelevantes.	
Evaluación de conocimientos (exámenes o cuestionarios)	40-36 puntos	35-30 puntos	29-0 puntos	40
	Obtiene calificaciones aprobatorias superiores a 80 puntos en los cuestionarios o exámenes del curso.	Obtiene calificaciones aprobatorias en algunos cuestionarios y exámenes, con un rendimiento variable.	Obtiene calificaciones no aprobatorias en la mayoría de los cuestionarios y exámenes, mostrando poco entendimiento del contenido.	
Proyecto o actividades prácticas	30-26 puntos	25-21 puntos	20-0 puntos	30
	Entrega el 80% de actividades o proyectos del curso.	Entrega entre el 60% y 79% de las actividades, cumpliendo con la mayoría de los requisitos.	Entrega menos del 60% de las actividades o proyectos, o no cumple con los requisitos básicos.	
<b>Total</b>				<b>100%</b>

## Anexo 2

Criterios de evaluación	Nivel de desempeño			%
	Altamente competente 100%-86%	Competente 85%-70%	Aún sin desarrollar la competencia 69%-0%	
Estructura del instrumento	20-17 puntos	16-14 puntos	13-0 puntos	20
	Incorporación de cinco apartados: datos generales (edad, sexo, escolaridad, ocupación), indicadores por módulo, instrucciones de llenado, escala de riesgo, diseño segmentado mediante tablas o cuadros.	Incorporación de al menos cuatro apartados: datos generales (edad, sexo, escolaridad, ocupación), indicadores por módulo, instrucciones de llenado, escala de riesgo, diseño segmentado mediante tablas o cuadros.	Incorporación de tres o menos apartados: datos generales (edad, sexo, escolaridad, ocupación), indicadores por módulo, instrucciones de llenado, escala de riesgo, diseño segmentado mediante tablas o cuadros.	
Indicadores y opciones de respuesta	20-17 puntos	16-14 puntos	13-0 puntos	20
	Integración de tres indicadores mínimo por cada módulo temático (SOP, resistencia a la insulina, dislipidemia, hipertensión y obesidad, hígado graso no alcohólico), con opciones de respuesta cerradas y justificación documentada (mínimo una referencia científica por módulo).	Integración de al menos dos indicadores por módulo, con opciones de respuesta cerradas y justificación en al menos tres módulos.	Integración de menos de dos indicadores por módulo o uso de opciones abiertas sin referencias en más de la mitad de los módulos.	
Escala de clasificación del riesgo	20-17 puntos	16-14 puntos	13-0 puntos	20
	Construcción de escala con rangos numéricos definidos para cada nivel (bajo, moderado, alto), especificando el puntaje de corte para cada nivel y aplicable a todos los módulos temáticos, incluyendo ejemplo de interpretación en el formato.	Construcción de escala con niveles (bajo, moderado, alto), pero sin definición numérica completa para todos los módulos o sin ejemplo de interpretación.	Ausencia de escala o definición de niveles sin puntajes concretos, impidiendo clasificar adecuadamente el riesgo.	

Aplicación y análisis de resultados	20-17 puntos	16-14 puntos	13-0 puntos	20
	Aplicación a un grupo de mínimo 10 personas adultas, registro del 100% de las respuestas esperadas en todos los indicadores, cálculo de puntajes individuales, distribución de participantes por nivel de riesgo y descripción de al menos dos factores de riesgo frecuentes identificados.	Aplicación a 10 personas adultas con registro de al menos el 80% de las respuestas, cálculo de puntaje general y distribución de participantes en niveles de riesgo sin identificar factores frecuentes.	Aplicación a menos de 10 personas, o registro incompleto en más del 20% de indicadores, sin cálculo de puntaje ni clasificación de riesgo.	
Reporte final	20-17 puntos	16-14 puntos	13-0 puntos	20
	Redacción de reporte con mínimo 150 palabras que incluya descripción de características y objetivo del instrumento, síntesis de hallazgos, identificación de dos limitaciones encontradas, dos recomendaciones de mejora y reflexión sobre la prevención del síndrome metabólico.	Redacción de reporte entre 80 y 149 palabras, mencionando características generales del instrumento, al menos un hallazgo de la aplicación y una recomendación de mejora.	Redacción de reporte menor a 80 palabras, sin descripción de hallazgos, sin limitaciones ni recomendaciones ni reflexión sobre la prevención.	
			<b>Total</b>	<b>100%</b>

## Anexo 3

Criterios de evaluación	Nivel de desempeño			%
	Altamente competente 100%-86%	Competente 85%-70%	Aún sin desarrollar la competencia 69%-0%	
Análisis comparativo de guías	20-17 puntos	16-14 puntos	13-0 puntos	20
	Presentación de tabla comparativa con mínimo tres guías (México, Canadá, Europa), integrando tres criterios diagnósticos, tres recomendaciones nutricionales y tres consideraciones clínicas distintas por región, con referencias identificadas.	Presentación de tabla comparativa con mínimo dos guías de dos regiones, integrando dos criterios diagnósticos, dos recomendaciones nutricionales, y al menos una consideración clínica por región.	Presentación de tabla con una sola guía, o con menos de dos criterios diagnósticos, recomendaciones y consideraciones clínicas.	
Selección y consentimiento de casos	15-13 puntos	12-11 puntos	10-0 puntos	15
	Registro de tres personas adultas con riesgo alto, documentación del consentimiento escrito y antecedentes clínicos registrados en mínimo cinco apartados de la historia clínica inicial.	Registro de dos personas con riesgo alto, consentimiento documentado de forma parcial (sin constancia escrita) y antecedentes clínicos en tres o cuatro apartados.	Registro de un solo caso o sin evidencia de consentimiento, con antecedentes clínicos en menos de tres apartados.	
Valoración clínica nutricional	20-17 puntos	16-14 puntos	13-0 puntos	20
	Registro de historia clínica nutricional con mínimo cinco apartados (antecedentes personales, antecedentes familiares, hábitos alimentarios, mediciones antropométricas de peso, talla, IMC, circunferencia abdominal).	Registro de historia clínica con mínimo tres apartados completos, mediciones antropométricas con hasta dos valores faltantes.	Registro de historia clínica en menos de tres apartados, mediciones antropométricas ausentes.	
Diagnóstico nutricional (formato PES)	15-13 puntos	12-11 puntos	10-0 puntos	15
	Redacción del diagnóstico nutricional en formato PES para cada paciente, detallando problema, etiología y signos/síntomas con al menos dos frases explicativas por componente y referencia a guías consultadas.	Redacción de diagnóstico PES para dos pacientes, con al menos dos componentes completos y uno parcial, con una frase por componente.	Ausencia del diagnóstico PES en dos o más pacientes, o sin relación con los hallazgos clínicos ni referencia a guías.	

Diseño de intervención nutricional	20-17 puntos	16-14 puntos	13-0 puntos	20
	Definición de mínimo dos objetivos de intervención por paciente, cálculo de distribución energética con desglose de macronutrientes y micronutrientes, menú de tres tiempos de comida y dos colaciones, y lista de 15 recomendaciones personalizadas incluyendo nutrimentos funcionales y actividad física.	Definición de al menos un objetivo de intervención por paciente, cálculo energético general sin desglose detallado de macronutrientes, menú incompleto (menos de tres tiempos de comida o sin colaciones) y lista de entre 10 y 14 recomendaciones.	Ausencia de objetivos claros, sin cálculo energético, menú inexistente o lista de menos de 10 recomendaciones.	
Entrega	10-9 puntos	8-7 puntos	6-0 puntos	10
	Integración de archivo con portada, índice de contenidos, historia clínica, diagnóstico PES, objetivos de intervención, menú ejemplo y lista de recomendaciones para los tres pacientes.	Integración parcial del archivo (con ausencia de máximo un elemento).	Entrega de archivo con más de dos elementos ausentes, sin índice.	
<b>Total</b>				<b>100%</b>