



Ministerio de Cultura y Educación
 Universidad Nacional de San Luis
 Facultad de Ciencias de la Salud
 Departamento: Ciencias de la Nutrición
 Area: Area 4 Formación Profesional

(Programa del año 2014)

I - Oferta Académica

Materia	Carrera	Plan	Año	Período
NUTRICIÓN NORMAL II	LIC. EN NUTRICIÓN	11/09	2014	2° cuatrimestre
		RM		
		1861/		
		11		

II - Equipo Docente

Docente	Función	Cargo	Dedicación
GAVIOLI, SILVINA	Prof. Responsable	P.Adj Semi	20 Hs
RODRIGUEZ SALAMA, SILVIA IVANA	Responsable de Práctico	A.1ra Simp	10 Hs
GARRO BUSTOS, JESSICA VANINA	Auxiliar de Práctico	A.1ra Semi	20 Hs

III - Características del Curso

Credito Horario Semanal				
Teórico/Práctico	Teóricas	Prácticas de Aula	Práct. de lab/ camp/ Resid/ PIP, etc.	Total
5 Hs	2 Hs	3 Hs	Hs	5 Hs

Tipificación	Periodo
C - Teoría con prácticas de aula	2° Cuatrimestre

Duración			
Desde	Hasta	Cantidad de Semanas	Cantidad de Horas
20/08/2014	19/11/2014	15	70

IV - Fundamentación

El presente curso aporta todos los conocimientos para la realización de planes alimentarios nutricionales destinados a personas adultas sanas que involucra la comprensión de las diferentes etapas biológicas de las mismas, como así también la influencia del medio en el que se desenvuelven teniendo en cuenta los estilos de vida. Se pretende lograr una formación de Licenciados en Nutrición con habilidad hacia el trabajo en equipo inter y multidisciplinario promoviendo la estrategia de la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles. Con actitud reflexiva, que sean capaces de analizar el contexto y la realidad actual de las personas, familias y comunidades, adaptarse a los mismos e intervenir eficientemente para promover hábitos alimentarios saludables con la consecuente mejora en el estado de nutrición y salud.

V - Objetivos / Resultados de Aprendizaje

OBJETIVOS GENERALES:

- Aplicar los conocimientos adquiridos en el trazado de regímenes equilibrados que cubran los requerimientos individuales de personas adultas sanas.
- Desarrollar una actitud científica que permita la búsqueda y actualización de la información pertinente, con la finalidad de

profundizar conocimientos

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Enumerar y fundamentar las pautas para una alimentación saludable
- Integrar conocimientos y técnicas para el trazado de regímenes normales para adultos sanos, y en diferentes situaciones (adulto joven, adulto mayor, mujer en etapa de menopausia y climaterio, actividad física, vegetariano)
- Demostrar criterio propio en la elaboración de regímenes alimentarios.

VI - Contenidos

UNIDAD 1:

Plan de Alimentación Normal: Definición según Pedro Escudero. Prescripción. Fórmula Sintética, caracteres físico/químicos. Peso Bruto, Peso Neto, Factor de Corrección, Equivalencias y Proporciones. Componentes de la fórmula sintética: Fórmula Calórica. Cociente y Porcentajes. Valor Vitamínico y Mineral, Fibra, caracteres del régimen. Realización Dietética. Fórmula Desarrollada: realización, componentes. Distribución diaria. Menú. Recomendaciones alimentarias.

UNIDAD 2:

Edad Adulta: Definición. Clasificación según la OMS. Características fisiológicas. Requerimientos y Recomendaciones. Alimentación y Hábitos Saludables del Adulto. Prevención de enfermedades crónicas no transmisibles.

UNIDAD 3:

Nutrición y Envejecimiento: Envejecimiento Activo. Valoración del Estado Nutricional de los ancianos. Factores que modifican el estado Nutricional del anciano. Cambios Fisiológicos, Metabólicos, Psicológicos, Bioquímicos y Educativos. Alimentación y Vejez: Factores que influyen en el consumo de alimentos en los ancianos. Guías de alimentación para los ancianos: Recomendaciones alimentarias para ancianos. Características del plan alimentario. Prevención de las deficiencias.

UNIDAD 4:

Salud de la mujer/Climaterio y Menopausia: Conceptos de Climaterio y Menopausia. Cambios hormonales. Síndrome Climatérico. Cambios corporales. Redistribución de la masa grasa. Alteración en la piel. Modificaciones Oseas: Factores determinantes del desarrollo y la masa ósea. Modificación de la densidad ósea. Determinación de la densidad mineral ósea. Modificaciones de la Talla. Osteoporosis: Epidemiología, factores de riesgo de Osteoporosis. Riesgo Cardiovascular. Modificación del perfil lipídico. Hipertensión Arterial. Nutrición y Climaterio. Fitoestrógenos: Isoflavonas. Fitoesteroles. Probióticos y Prebióticos. Antioxidantes.

UNIDAD 5:

Nutrición y Actividad Física: Conceptos de: Actividad Física, Deporte y Aptitud Física. Bases fisiológicas de la Actividad física y Salud. Metabolismo y suministro de energía durante el ejercicio: Principales vías metabólicas que suministran Energía. Suministro de Energía según la intensidad, la duración y el tipo de energía, importancia de los macronutrientes. Condición física Cardiorrespiratoria – Metabólica: sus componentes y principios. Desarrollo de la Resistencia Aeróbica. Beneficios del Entrenamiento de condición física Cardiorrespiratoria – Metabólica. Diferencias entre Ejercicio Aeróbico y Anaeróbico. Repercusiones Clínicas. Condición física Musculo –Esquelética Isotónica. Desarrollo de la fuerza isométrica. Contraindicaciones y cuidados de la actividad física. Beneficios de la condición física Cardiorrespiratoria – Metabólica como parte del tratamiento de ECNT y otras etapas biológicas del adulto.

UNIDAD 6:

Nutrición en el Vegetariano: Características, historia, clasificación, variantes. Nuevas clasificación de papilas gustativas. Revisión y Consensos Actuales de Sociedades Científicas. Estudio del Vegetarianismo como práctica Alimentaria con Evidencia Científica. Nutrientes potencialmente críticos. Complementación Proteica. Requerimientos y Recomendaciones. Implicancias de las dietas vegetarianas en la salud.

VII - Plan de Trabajos Prácticos

T.P. N ° 1: Identificar las partes que componen un Plan de Alimentación Normal.

Régimen normal: confección de fórmula sintética, desarrollada y distribución. Cálculos de cocientes y porcentajes: Cociente ceto-anticetógeno; porcentajes: de proteínas animales y de alimentos protectores; cociente gramo/kcaloría. Interpretación de los resultados.

T.P. N ° 2: Plan alimentario para adulto joven: Confección de menús teniendo en cuenta caracteres físicos y químicos.

T.P. N ° 3: Plan alimentario para el adulto mayor: Realización de un régimen de alimentación completo y adecuado para un anciano. Cálculo del aporte de ácidos grasos y colesterol.

T.P. N ° 4: Plan Alimentario para la mujer/Climaterio y Menopausia

Realización de un régimen de alimentación completo y adecuado para una mujer durante el climaterio. Cálculo del aporte de calcio y fibra

T.P. N ° 5: Reconocer los beneficios de la Actividad física junto con la alimentación saludable para la prevención de ECNT.

T.P. N ° 6: Plan alimentario para la persona Vegetariana.

Confección de plan ovo-lacto-vegetariano, valorando el aporte de nutrientes críticos.

VIII - Regimen de Aprobación

De la Inscripción a la Asignatura:

1 -Podrán ser inscriptos en la asignatura los alumnos que reúnan las condiciones en el plan vigente.

2--Los certificados de trabajo, último recibo de sueldo o partida de nacimiento de niños menores de 6 años deberán ser presentados según consta en Ordenanza 13/03-C.S

De la Regularización:

- Correlativas anteriores regularizadas.

- 80 % de asistencia a clases prácticas.

- 80% de trabajos prácticos presentados en fecha y aprobados.

- 100% de los parciales aprobados con 4 (cuatro) puntos o más.

- 1 recuperatorio por parcial y 1 recuperatorio especial para los alumnos que hayan presentado en fecha acordada por los docentes de la cátedra y los alumnos, los certificados de trabajo o con hijos menores de 6 años a cargo

De la Promoción:

- Estar inscriptos de categoría de regulares o tener aprobadas al finalizar el ciclo lectivo las asignaturas correlativas anteriores.

- 100 % de asistencia a las clases prácticas.

- 100 % de trabajos prácticos presentados en fecha y aprobados.

- 100% de los parciales aprobados con 7 (siete) puntos o más, en primera instancia, no existe una instancia recuperatoria para adquirir la categoría de promocional

De la aprobación:

-Los trabajos Prácticos y exámenes parciales se tomarán en fecha determinadas según cronograma al inicio de la Cursada.

- Los alumnos que promocionen deberán presentarse a un coloquio integrador quedando a criterio de la cátedra las consignas y modalidad

- Los alumnos que adquieran la condición regular deberán rendir un examen final, oral o escrito, quedando a criterio de la cátedra

- Este curso no admite la condición de alumnos libre.

IX - Bibliografía Básica

[1]  Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas. (2000). “Guías Alimentarias para la población argentina”. (Documento Técnico y Manual de Multiplicadores) Bs. As. Argentina

[2]  Gil. A. (2010). “Tratado de Nutrición” Tomo IV Nutrición Clínica. Editorial Medica Panamericana. España.

[3]  López L.; Suarez M. (2002) “Fundamentos de Nutrición Normal”. Ed. El Ateneo. Buenos Aires. Argentina.

[4]  Mataix VJ. (2010) “Tratado de Nutrición y Alimentación”. Océano. España.

[5]  Navarro, A. (2003)” Alimentación y Ancianidad”. Ed. Universitas. Argentina

[6]  OPS (1997) “Conocimientos Actuales en nutrición” –7ma Edición. Washington

[7]  Pupí, Brusco, Salinas y col. (1980) “Nutrición”. López Libreros Buenos Aires, Argentina.

[8]  Torresani ME. (2006) “Aprendamos a comer frente al cambio hormonal”. Ed. Akadia. Argentina
[9]  Armando E. Pancorbo Sandoval (2012) “Medicina y Ciencias del Deporte y la Actividad Física”. Ed. Oceano/Ergon. Barcelona, España.
[10]  Ministerio de Salud. Presidencia de la Nación. (2012) Manual Director de Actividad Física y Salud de la Replública Argentina

X - Bibliografía Complementaria

[1]  Aparicio MR y COL. (2004) Manual de Antropometría Departamento de Nutrición Aplicada y Educación Nutricional. Instituto Nacional de Cs. Médicas y Nutrición. 2° Edición. Conacit. México
[2]  Mahan, L. Kathleen, Escote-Stump, Sylvia. (1996) “Nutrición y Dietoterapia de Krause”. Ed. Mc Graw-Hill. México.

XI - Resumen de Objetivos

La currícula se desarrollará de modo que los contenidos teóricos en cuanto su composición cuanti y cualitativa guarden una estrecha relación con la fisiología, metabolismo en la alimentación /nutrición y su repercusión en la salud, como las influencias del medio del adulto sano.

XII - Resumen del Programa

Nutrición Normal tiene como finalidad la comprensión de macro nutrientes y micronutrientes, definiciones, funciones, digestibilidad, biodisponibilidad, metabolismo, toxicidad, alimentos fuentes y necesidades diarias, en cuanto a requerimientos y/o recomendaciones, resaltando su importancia en la nutrición adulta.

XIII - Imprevistos

Cada caso en particular se tratará en forma individual por la Cátedra.

XIV - Otros