



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 2015)

I - Oferta Académica

| Materia | Carrera | Plan | Año | Período |
|-------------------|-------------------|-------|------|-----------------|
| TÉCNICA DIETÉTICA | LIC. EN NUTRICIÓN | 11/09 | 2015 | 2° cuatrimestre |

II - Equipo Docente

| Docente | Función | Cargo | Dedicación |
|-------------------------------|-------------------------|-----------|------------|
| LORENZO, GRACIELA ANGELICA | Prof. Responsable | P.Adj Exc | 40 Hs |
| MARIA SILVINA CALCAGNI | Responsable de Práctico | CONTRATO | 40 Hs |
| ROMERO VIEYRA, MARIA AGUSTINA | Responsable de Práctico | A.1ra Exc | 40 Hs |

III - Características del Curso

| Credito Horario Semanal | | | | |
|-------------------------|----------|-------------------|---------------------------------------|-------|
| Teórico/Práctico | Teóricas | Prácticas de Aula | Práct. de lab/ camp/ Resid/ PIP, etc. | Total |
| 60 Hs | 2 Hs | 1 Hs | 3 Hs | 6 Hs |

| Tipificación | Periodo |
|---|-----------------|
| E - Teoria con prácticas de aula, laboratorio y campo | 2° Cuatrimestre |

| Duración | | | |
|------------|------------|---------------------|-------------------|
| Desde | Hasta | Cantidad de Semanas | Cantidad de Horas |
| 10/08/2015 | 20/11/2015 | 15 | 60 |

IV - Fundamentación

Técnica Dietética: es la asignatura orientada a la "formación práctica" de profesionales de la Nutrición en el manejo de los alimentos, brindándoles los conocimientos necesarios para plantear y resolver situaciones alimentarias destinadas al hombre sano, teniendo en cuenta factores psicológicos, económicos y socioculturales que los condicionan.

Se plantean y resuelven problemas que surgen en las diversas etapas de realización de los sistemas alimentarios: adquisición, preparación, cocción, costo y conservación.

La asignatura ofrece la posibilidad de experimentar la aplicación de diferentes técnicas, en el manejo e higiene de los alimentos, como así también la promoción de participación activa del alumno y su contacto familiar y comunitario; teniendo en cuenta la importancia de rescatar preparaciones tradicionales y originarias que pueden propiciar una alimentación saludable a bajo costo y sin desvalorizar la identidad cultural alimentaria.

Se aplican principios y conocimientos de física, matemática, bromatología, microbiología y parasitología, y nutrición normal; amalgamados para el conocimiento final del alimento y que sus transformaciones resulten beneficiosas para la alimentación individual o para comunidades sanas.

V - Objetivos / Resultados de Aprendizaje

- 1-Adquirir los conocimientos necesarios sobre principios que rigen la elaboración de los alimentos y la práctica en selección, preparación, manipulación y distribución de los mismos.
- 2- Identificar los alcances de la ciencia aplicada a los alimentos en el rol del Licenciado en Nutrición.
- 3-Alcanzar conocimientos sobre preparación de alimentos teniendo en cuenta: presentación, valor nutritivo, aceptabilidad, digestibilidad y aspectos económicos y culturales de los mismos; potenciando la adquisición de habilidades en el manejo

multidimensional del alimento con el fin de preservar la calidad total: organoléptica, microbiológica y nutricional.

4- Revalorizar la identidad local, rescatando preparaciones coquinarias tradicionales de la provincia.

5-Adquirir habilidades para desarrollar sistemas alimentarios adecuados a diferentes grupos biológicos.

6-Estimular el interés investigativo de procesos tradicionales y modernos sobre la elaboración de los alimentos, profundizando técnicas y estrategias de prevención y promoción de la salud y del trabajo en equipo.

VI - Contenidos

Unidad I

-Técnica Dietética: definición, objetivos y finalidad.

-Cocina Científica: conceptos y clasificación. Análisis y comparación. Unidades de medidas: medición de líquidos y sólidos. Conversión de unidades de medidas.

-Rol del Lic. en Nutrición en la Tecnología de los alimentos y evaluación sensorial de los alimentos.

-Operaciones fundamentales en la elaboración de los alimentos:

a) Mecánicos: concepto, clasificación, efectos en el aspecto, volumen y digestibilidad de los alimentos.

Incidencia de los procesos mecánicos sobre el estado sanitario y costo.

b) Físicos: mecanismos de transferencia calórica (conducción, convección, radiación). Métodos y procedimientos de cocción: clasificación y efectos sobre las características organolépticas de los alimentos.

Evaporación: leyes de la ebullición, diferencia entre evaporación y ebullición.

Sustracción de calor: enfriamiento, congelación. Modos prácticos y seguros de congelar los alimentos.

c) Químicos: conservación y preservación de los alimentos.

d) Biológicas: fermentos, levaduras y bacterias.

e) Operaciones Higiénico-Sanitarias.

Unidad II

- Alimentos de Origen Vegetal: composición química, clasificación, transformaciones posibles - Alimentos de Origen Vegetal: composición química, clasificación, transformaciones posibles.

a- Azúcares: edulcorantes nutritivos o calóricos. Clasificación, propiedades (poder edulcorantes, solubilidad, caramelización, inversión. Cristalización, higroscopicidad de los azúcares. Edulcorantes no nutritivos o no calóricos. Preparaciones. Helados: clasificación, componentes, características cualitativas, proceso de elaboración. - Bebidas alcohólicas: bebidas fermentadas y destiladas. Características y composición química. Valor calórico.

b- Cereales y derivados: definición, estructura, composición química, tipos de cereales. Modificaciones de los cereales por cocción. Harina: composición, gelatinización del almidón. Formación de masa: gluten, propiedades. Sistemas alimentarios a Edulcorantes no nutritivos o no calóricos. Sistemas alimentarios. Helados: clasificación, componentes, características cualitativas, proceso de elaboración.

c- Legumbres: definición, composición química. Tipos, transformación por cocción. Importancia nutricional de las legumbres. Leches vegetales.

d- Semillas: definición, valor alimentario, sub productos. Preparaciones.

e- Hortalizas: estructura, composición química, clasificación contenido en hidratos de carbono y en agua y lípidos.

Transformaciones y valor nutritivo en relación con el medio de cocción. Conservación. Preparaciones.

f- Frutas: definición, clasificación según hidratos de carbono, agua y lípidos. Composición química, valor nutritivo de frutas frescas acuosas y deshidratadas o desecadas. Valor nutritivo de frutas secas. Conservación. Preparaciones con frutas.

Unidad III.

Alimentos de origen animal: estructura y composición.

a- Leche y derivados: composición, valor nutricional. Modificaciones: por acción del calor, espontánea y por agregado de ácidos. Tipos de leche, conservación. Crema de leche o nata. Manteca. Quesos. Yogur. Kefir. Kumis. Ricota y cuajada, dulce de leche.

Sistemas alimetarios.

b- Huevo: composición, valor nutricional, estructura, conservación, utilización. Modificaciones: espontáneas, por medios mecánicos. Poder coagulante, emulsionante y espumante. Sistemas alimentarios.

c- Carnes (vacuna, pollo, pescado, cerdo, animales de caza): estructura, composición, valor nutricional y utilización.

Caracteres organolépticos. Consistencia. Cambios pos mortem del músculo (rigor mortis y maduración) vísceras. Cortes: denominación y localización, calidad y utilización de los diversos cortes. Modificaciones: por calor, enfriamiento y congelación. Métodos de conservación. Sistemas alimentarios.

Unidad IV

- Grasas y aceites: definición, clasificación, composición química, valor nutricional, caracteres organolépticos, consistencia, punto de fusión.
- Cocción de los alimentos en diferentes medios grasos. Absorción lipídica. Modificaciones de los aceites por acción del calor.
- Emulsiones, tipos, preparaciones, factores que intervienen en la rotura y re composición de la emulsión.
- Salsas: clasificación, salsas básicas y derivados. Sopas.
- Condimentos: clasificación, especias y hierbas. Aplicación.
- Alimentos estimulantes: café, té, yerba mate, cacao. Composición, propiedades. Valor nutritivo. Usos.
- Alimentos minerales: agua: concepto, clasificación (agua corriente, agua mineral, agua mineralizada, etc.), composición química, cantidad de agua de los alimentos. Sal. Valor alimentario de los alimentos de origen mineral.
- Bebidas alcohólicas: bebidas fermentadas y destiladas. Características y composición química. Valor calórico.

VII - Plan de Trabajos Prácticos

Cada trabajo práctico deberá contener: cálculo calórico del total de sistema y por ración, cálculo de costo en base a precios actualizados y descripción de las Operaciones Fundamentales ocurridas durante la elaboración de los sistemas propuestos.

Trabajo Práctico 1: estandarización de medidas. Elaboración de sistemas alimentarios donde se observen propiedades físico químicas del azúcar: merengues, bombones de fruta, paletas de colores, mermelada de manzana.

Trabajo Práctico 2: Sistemas alimentarios a base de harina de trigo y harinas que no formen gluten (fécula de mandioca, harina de arroz, fécula de papa.)

Trabajo Práctico 3: búsqueda de precios de lista de composición química del SARA.

Trabajo Práctico 4: Descripción del aumento de masa total de los granos de cereal y legumbres enteros con respecto al peso seco. Combinación para suplementación proteica.

Trabajo Práctico 5: Elaboración de sistemas donde se observe poder coagulante y espumante del huevo. Sistemas alimentarios con leche y diversos tipos de queso.

Trabajo Práctico 6: Elaboración de sistemas alimentarios con carne: vacuna, de cerdo, pollo y vísceras. Elaboración de sistemas alimentarios con horatizas y frutas que complementen un menú con alimentos cárneos.

Trabajo Práctico 7: "Rescate y Revalorización de las preparaciones tradicionales". Rescate de recetas tradicionales familiares y de la comunidad en que vive el alumno .Preparación de una receta a elección con análisis del valor alimentario de cada ingrediente, operaciones fundamentales, cambios físico - químicos de los alimentos empleados, cálculo de costo y valor calórico total y por ración. Salsas, Emulsiones, Grasas y Aceites. Preparación a partir del procedimiento de salteado. Preparación donde se observe el gratinado. Elaboración de una mayonesa y a partir de ella preparación de variedad de salsas. Elaboración de diferentes salsas.

VIII - Regimen de Aprobación

Al inscribirse en el curso de Técnica Dietética el alumno deberá cumplir con los siguientes requisitos:

*Materia Cursada: Bromatología, Microbiología y Parasitología Alimentarias y Nutrición Normal I.

*Materia Aprobada: Anatomía y Fisiología II.

*Para rendir deberá tener materias rendidas y aprobadas: Bromatología, Microbiología y Parasitología Alimentarias y Nutrición Normal I.

Régimen Regular: para regularizar el curso el alumno deberá cumplir con los siguientes requisitos:

-Asistencia al 60% de clases teóricas y teórico - prácticas.

-Aprobación del 100% de los trabajos prácticos.

-Aprobar 2 parciales con una nota igual o mayor a 6 (que equivale al 60% de la evaluación parcial), con derecho a dos recuperatorios (2) por cada parcial, 4 recuperatorios en total, con una nota mayor o igual a 6 (que equivale al 60% de la evaluación parcial).

-Rendir un examen final oral con presentación de carpeta de prácticos.

IX - Bibliografía Básica

- [1] -Cervera, P; Clapes, J; Rigoflas, R. Alimentación y Dietoterapia, 3ra ed. 1999.-
- [2] Código Alimentario Argentino, revisión 2010.
- [3] Falgor, Oscar Francisco; GMP – HACCP- Buenas prácticas de manufactura: análisis de peligros y control de puntos críticos, ed. 2000.
- [5] Garda, M. Rita, Técnicas del manejo de los alimentos, Edit. Eudeba, ed. 2009.
- [6] Garimaldi, O, Los alimentos y su manejo, Ediciones Macchi, ed. 1968.
- [7] Jay, James; Microbiología moderna de los alimentos, 4ta ed.,2002.
- [8] Lema, Sivia. Guías Alimentarias, Manual de Multiplicadores,Bs. As.,2003.
- [9] Longo, E.; Navarro, T. Elizabeth. Técnica Dietoterápica. Ed. El Ateneo, 1994.
- [10] López – Suárez, Fundamentos de la Nutrición Normal, Bs As. Ed. El Ateneo, 2002.
- [11] Madigan, Michael; Brock, Biología de los microorganismos, Madrid, Pearsons educación,2009.
- [12] Nelson, Jennifer, Moxness, Kare; Jensen, Michael; Gastineau, Clifford, Dietética y Nutrición, Manual de Clínica mayo
- [13] Ed. Harcourt brace, 1993

X - Bibliografía Complementaria

- [1] Rey, A. M; Silvesrte A.A, Comer sin riesgos.
- [2] Las madres sanluiseñas, PRANI
- [3] www.fao-oms.org
- [4] www.inta.gov.ar
- [5] Recetas con aroma cuyano, rescatando lo autóctono desde la historia familiar, Plan Nacional de Seguridad Alimentaria

XI - Resumen de Objetivos

Que los alumnos adquieran conocimientos necesarios en la selección, elaboración, manipulación y distribución de los alimentos; teniendo en cuenta: presentación, valor nutritivo, aceptabilidad, digestibilidad, aspectos económicos y culturales de los mismos. Como así también mantengan el interés investigativo de procesos de elaboración de los alimentos; y que aprehendan técnicas y estrategias de prevención y promoción de la salud, apuntando a un estilo de vida saludable.

XII - Resumen del Programa

Operaciones fundamentales en la elaboración de los alimentos (mecánicas, físicas, químicas y biológicas).

- Alimentos de origen vegetal: azúcares, cereales y derivados, legumbres, semillas, hortalizas y frutas.
- Alimentos de origen animal: leche, huevo y carnes.
- Grasas y aceites. Alimentos estimulantes. Alimentos de origen mineral: sal y agua
- Rescate y re valorización de preparaciones tradicionales.

XIII - Imprevistos

Los imprevistos se analizarán en el momento de presentarse por el equipo docente.

XIV - Otros