



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 2019)

I - Oferta Académica

Materia	Carrera	Plan	Año	Período
NUTRICION NORMAL I	LIC. EN NUTRICIÓN	11/20 09 C.D	2019	1° cuatrimestre

II - Equipo Docente

Docente	Función	Cargo	Dedicación
GAVIOLI, SILVINA	Prof. Responsable	P.Adj Exc	40 Hs
RODRIGUEZ SALAMA, SILVIA IVANA	Prof. Co-Responsable	P.Adj Semi	20 Hs
BUZZI, LEONARDO ALBERTO	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
Hs	2 Hs	2 Hs	Hs	4 Hs

Tipificación	Periodo
C - Teoría con prácticas de aula	1° Cuatrimestre

Duración			
Desde	Hasta	Cantidad de Semanas	Cantidad de Horas
13/03/2019	22/06/2019	15	60

IV - Fundamentación

El curso está orientado a aportar conocimientos sobre todos los aspectos relacionados a la nutrición normal de las personas adultas sanas, contribuyendo a la formación de Licenciados en Nutrición con habilidad hacia el trabajo en equipo inter y multidisciplinario, 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:

- Comprender los conceptos básicos de nutrición, alimentación y salud e identificar las leyes de la alimentación
- Reconocer la importancia de la intervención del Licenciado en Nutrición sobre personas, familias y comunidades sanas
- Valorar la alimentación saludable como eje central en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles
- Determinar requerimientos de nutrientes y necesidades de energía, teniendo en cuenta las distintas etapas biológicas normales de la vida adulta y su contexto cultural y socioeconómico
- Desarrollar una actitud científica que permita la búsqueda y actualización de la información pertinente, con la finalidad de profundizar conocimientos.

Objetivos específicos:

- Conocer las características de los nutrientes, sus funciones y fuentes alimentarias
- .Reconocer los alimentos, su composición y valor energético Identificar las recomendaciones para las poblaciones de adultos sanos.
- .Adquirir destrezas en el cálculo de la antropometría básica y determinar diagnóstico nutricional
- Identificar las tablas de estándares de peso, composición química de los alimentos e ingestas dietéticas de referencia
- Diferenciar los métodos para calcular la ingesta alimentaria
- Relacionar e integrar los contenidos brindados, logrando una base sólida para confección de planes alimentarios adecuados que cumplan con las leyes de la alimentación.

VI - Contenidos

UNIDAD 1

- A) Conceptos de Nutrición, Alimentación y Salud. Etapas de la nutrición.
- B) Rol del Licenciado en Nutrición en personas y comunidades sanas. Rol de la alimentación en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles.

UNIDAD 2

- A) El organismo humano: composición corporal y compartimentos
- B) Antropometría básica: peso, talla, circunferencia de la cintura, circunferencia de la muñeca; Técnicas de medición e interpretación. Estimaciones: constitución corporal, peso relativo, superficie corporal, índice de masa corporal. Empleo e interpretación de tablas de estándares. Mediciones antropométricas y cálculo de índice de masa corporal.
- C) Requerimientos y recomendaciones nutricionales del adulto: conceptos y diferencias. Uso e interpretación de tablas.

UNIDAD 3

Métodos de recolección de datos sobre ingesta alimentaria: registro alimentario, recordatorio de 24 hs, frecuencia alimentaria. Técnica, ventajas y desventajas de cada método.

Grupos de alimentos según de las guías alimentarias para la población argentina.

Plan de alimentación normal: concepto y finalidad. Leyes de la alimentación

UNIDAD 4

Necesidades de energía:

Medición de la energía: Unidades de energía Factores de conversión. Calorimetría directa e indirecta. Cociente respiratorio.

Componentes del gasto energético diario: Gasto basal, factores que lo modifican. Termogénesis inducida por la dieta.

Actividad física. Cálculo de las necesidades energéticas. Diferentes Métodos.

UNIDAD 5

Proteínas: Origen y Clasificación. Función. Calidad proteica: aminoácidos esenciales, semi esenciales y no esenciales. Score proteico. Proteína de referencia. Complementación proteica. Digestibilidad. Valor biológico. Requerimiento y Recomendaciones. Alimentos fuente.

Balance de nitrógeno. Utilidad. Técnica.

UNIDAD 6

Carbohidratos: Clasificación. Función. Requerimientos y Recomendaciones. Alimentos fuente.

Glucemia. Regulación endócrina: Insulina y hormonas de contra regulación. Respuesta glucémica e índice glucémico de los alimentos. Fibra dietética: propiedades, respuesta fisiológica. Requerimientos y Recomendaciones, alimentos fuente.

UNIDAD 7

Lípidos: Origen y clasificación. Alimento fuente. Función. Requerimientos y Recomendaciones.

Función de los Ácidos grasos esenciales. Alimentos fuente.

UNIDAD 8.

Vitaminas

Vitaminas liposolubles. Nomenclatura. Funciones. Necesidades y recomendaciones. Déficit y toxicidad. Fuentes alimenticias.

Formas activas y precursores. Factores de conversión. Síntesis endógena. Vitaminas hidrosolubles. Unidades de expresión, absorción, transporte, metabolismo. Biodisponibilidad, facilitadores e inhibidores. Funciones. Necesidades y recomendaciones. Déficit. Alimentos fuente. Formas activas y precursores. Factores de conversión.

UNIDAD 9

Minerales

MACROMINERALES: calcio, fósforo, magnesio.

OLIGOELEMENTOS: hierro, yodo, flúor, cinc, molibdeno, manganeso, níquel, selenio, cromo, cobre.

Funciones. Unidades de expresión. Metabolismo. Alimento fuente. Requerimientos y recomendaciones. Bioaccesibilidad y biodisponibilidad. Facilitadores e inhibidores.

UNIDAD 10

Agua y Electrolitos

AGUA: Funciones. Balance de agua. Necesidades y recomendaciones. Mecanismos de regulación. Alimento fuente. Equilibrio ácido-base.

SODIO, POTASIO y CLORO: Funciones. Compartimentos orgánicos. Sistemas de regulación. Necesidades y aportes. Alimento fuente. Unidades y factores de conversión. Equilibrio interno.

VII - Plan de Trabajos Prácticos

Trabajos prácticos aúlicos.

T.p.Nº1. Antropometría básica y cálculos energéticos.

T.p. Nº2 Anamnesis alimentaria.

T.p.Nº3 Macronutrientes

T.p.Nº3 Vitaminas

T.p.Nº4 Minerales, agua y electrolitos.

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. Teniendo un (1) recuperatorio, según Ordenanza C.SNº13/03.

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

- 2 recuperatorios por parcial según Ordenanza 32/14-C.S

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 de evaluación.

- 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] [1] ALPERS, Stenson Y BIER. (2003) Nutrición. 4º Edición - Ed. Marbán. España

[2] [2] Asociación Argentina de Dietistas Y Nutricionistas Dietistas. (2000).

[3] [3] Guías Alimentarias para la población argentina.

[4] [4] (Documento Técnico y Manual de Multiplicadores) Buenos Aires. Argentina.

[5] [5] GIL, A. Tratado de Nutrición. Nutrición Clínica. Tomo IV. 2ª edición. Edit. Médica Panamericana. Madrid. 2010.

[6] [6] GIL, A. Tratado de Nutrición. Nutrición Humana en el estado de salud. Tomo III. 2ª edición. Edit.

Médica Panamericana. Madrid. 2010.

- [7] [7] GIROLAMI, Daniel H.De. (2009) Fundamentos de Valoración Nutricional y Composición Corporal. Ed. ElAteneo
[8] Buen Aires. Argentina.
- [9] [8] HERNÁNDEZ RODRIGUEZ y SASTRE GALLEGO (1999). Tratado de Nutrición. Ed. Díaz de Santos.
[10] [9] España.
- [11] [10] LÓPEZ L; SUAREZ M. (2017) Fundamentos de Nutrición Normal. Ed. El Ateneo. Buenos Aires. Argentina.
- [12] [11] MAHAN KATHLEEN; ESCOTE STUMP SYLVIA (1996) Nutrición y Dietoterapia de Krause.
[13] [12] 8ªEd.Interamericana. México.
- [14] [13] MARTÍNEZ, J.A. (1998). Fundamentos Teórico-prácticos de nutrición y dietética.
Interamericana.McGRAW-HILL.
[15] Madrid.
- [16] [14] MATAIX VERDÚ, J. (2010) Valoración del Estado Nutricional. En Tratado de Nutrición y Alimentación]Humana.
[17] [15] Cap. 31. Vol. 2. Edit. Océano.
- [18] [16] MAURICE Shills Y COLS. (2002) Nutrición en Salud y Enfermedad. Vol I y II. 9ª edición. Ed. McGraw
Hill.México
- [19] [17] Organización Panamericana de la Salud, OPS e Instituto Internacional de Ciencias de la Vida, ILSI. (2003.)
[20] [18] Conocimientos Actuales en Nutrición. 8ª Edición. Barbara Bowman y Robert M. Russell. Editores.
Washington.EEUU.

X - Bibliografia Complementaria

XI - Resumen de Objetivos

La curricula 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