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 2020)
(Programa en trámite de aprobación)
(Presentado el 06/10/2020 16:14:00)

I - Oferta Académica

Materia	Carrera	Plan	Año	Período
NUTRICIÓN NORMAL II	LIC. EN NUTRICIÓN	11/2009 C.D	2020	2° cuatrimestre

II - Equipo Docente

Docente	Función	Cargo	Dedicación
GAVIOLI, SILVINA	Prof. Responsable	P.Adj Exc	40 Hs
BIASI, ANTONELLA DE LAS MER	Auxiliar de Práctico	A.1ra Simp	10 Hs
SCATENA, SILVANA CECILIA	Auxiliar de Práctico	JTP Exc	40 Hs

III - Características del Curso

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

Tipificación	Periodo
C - Teoria con prácticas de aula	2º Cuatrimestre

Duración			
Desde	**Hasta**	**Cantidad de Semanas**	**Cantidad de Horas**
22/09/2020	18/12/2020	13	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.

•Reconocer la importancia de Nutrición y Salud.

•Desarrollar una actitud científica que permita la búsqueda y actualización de la información pertinente, con la finalidad de profundizar conocimientos.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

. Comprender y Revalorizar el rol de la alimentación en la prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles.

•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 , actividad física, vegetariano)

•Demostrar criterio propio en la elaboración de regímenes alimentarios.

VI - Contenidos

UNIDAD 1:

Definición/Conceptos de alimentos,Nutriente,Producto Alimenticio,Alimentos Protectores.Plan de Alimentación Normal: Definición según Pedro Escudero. Prescripción. Fórmula Sintética, caracteres físico/químicos.

Peso Bruto, Peso Neto, Factor de Corrección, Costo Real y Costo Aparente 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:

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. Modificaciones de la Talla. Factores de Riesgo. Prevención de la Desmineralización Ósea. Modificación del perfil lipídico. Fitoestrógenos: Isoflavonas. Fitoesteroles.

UNIDAD 3:

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. Modificaciones de la Talla. Factores de Riesgo. Prevención de la Desmineralización Ósea. Modificación del perfil lipídico. Fitoestrógenos: Isoflavonas. Fitoesteroles.

UNIDAD 3:

Nutrición y Envejecimiento: Nuevos paradigmas; construcción social del envejecimiento y la vejez. Una mirada al envejecimiento desde la biología. Envejecimiento Saludable y patológico: Factores que modifican el estado nutricional en la vejez, cambios psicológicos, metabólicos, bioquímicos, educativos. Envejecimiento Activo: conceptos, marco jurídico y factores determinante. Alimentación y Envejecimiento: factores que influyen en el consumo de los alimentos, recomendaciones, características del plan alimentario. Prevención de las deficiencias

Factores que modifican el estado Nutricional en la Vejez. Cambios Fisiológicos, Metabólicos, Psicológicos, Bioquímicos y Educativos. Alimentación y Vejez: Factores que influyen en el consumo de alimentos en la Vejez. Recomendaciones alimentarias. Características del plan alimentario. Prevención de las deficiencias.

UNIDAD 4: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.

UNIDAD 5:

Nutrición en el Vegetariano: Características, historia, clasificación, variantes.

Revisión y Consensos Actuales de Sociedades Científicas. Estudio del Vegetarianismo como práctica Alimentaria con Evidencia Científica. Prevención de las deficiencias. Nutrientes potencialmente críticos. Complementación Proteica. Requerimientos y Recomendaciones.

Implicancias de las dietas vegetarianas en la salud

VII - Plan de Trabajos Prácticos

TP: (No evaluable)

TP N°1 Plan Alimentario

TP N°2:Climaterio y Menopausia

TP N°3:Nuevos Paradigmas de Envejecimiento

TP N°4: Alimentación y Actividad Física.

TP N°5: Alimentación del Vegetariano

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.
De la Regularización:
-Correlativas anteriores regularizadas.
-80 % de asistencia a clases prácticas.
-80% de trabajos prácticos presentados en fecha y aprobados.
-Tendrán la Recuperación de 1 T. P. a definir por la cátedra.
Evaluación de Parciales:100% de los parciales aprobados con 60% que equivale a 4 (cuatro) puntos o más.
-2 Recupera torio por Parcial según Ordenanza CSNº13/03-
-Los trabajos Prácticos y exámenes parciales se tomarán en fecha determinadas según cronograma al inicio de la Cursada. -
-Los alumnos que adquieran la condición regular deberán rendir un examen final, oral.
-Este curso no admite la condición de alumnos libre.
-Este curso no admite Promoción.

IX - Bibliografía Básica

[1] 1] 1. Ministerio de Salud de la Nación. Guías Alimentarias para la Población Argentina, Buenos Aires 2016.
[2] 2. Gil. A. (2010). “Tratado de Nutrición” Tomo IV Nutrición Clínica. Editorial Medica Panamericana. España.
[3] 3. López L.; Suárez M. (2002) “Fundamentos de Nutrición Normal”. Ed. El Ateneo. Buenos Aires. Argentina.
[4] 4. Mataix VJ. (2010) “Tratado de Nutrición y Alimentación”. Océano. España
[5] 5. Navarro, A. (2003)” Alimentación y Ancianidad”. Ed. Universitas. Argentina
[6] 6. Bowman, Barbara A. - ed. “Conocimientos actuales sobre nutrición”8a ed. Washington, D.C.: OPS e Instituto
[7] Internacional de Ciencias de la Vida, ©2003.(Serie Publicación Científica y Técnica N0 592).
[8] 7. Torresani ME. (2006) “Aprendamos a comer frente al cambio hormonal”. Ed. Akadia. Argentina .
[9] 8. Armando E. Pancorbo Sandoval (2012) “Medicina y Ciencias del Deporte y la Actividad Física”.
[10] Ed..Océano/Ergon. Barcelona, España.
[11] 9. Ministerio de Salud. Presidencia de la Nación. (2012) Manual Director de Actividad Física y Salud de la
[12] República Argentina

X - Bibliografia Complementaria

[1] 1.Ciudades Amigables OMS(2007)https://www.who.int/ageing/AFCSpanishfinal.pdf.(en línea)
[2] 2.Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud
[3] (2015)https://apps.who.int/iris/bitstream/10665/186466/1/9789240694873_spa.pdf?ua=1 (en línea)
[4] 3.Alimentación Vegetariana. Revisión de la Sociedad Argentina de Nutrición.(SAN) 2014.Versión en Pdf.
[5] 4.Pautas Nutricionales para la alimentación Vegetariana.Asriana E. Kizlansky.1a Ed.Ciudad Autónoma de Bs As.2013

XI - Resumen de Objetivos

La currícula se desarrollará de modo que los contenidos teóricos guarden una estrecha vinculación y se plasmen en la parte práctica dentro del proceso activo de enseñanza - aprendizaje.A su vez se prevé diferentes instancias para el proceso de evaluación de los objetivos alcanzados.

XII - Resumen del Programa

Nutrición Normal II tiene como finalidad la comprensión de macro nutrientes y micronutrientes, alimentos fuentes y necesidades diarias, en cuanto a requerimientos/o recomendaciones,para la elaboración de planes alimentarios resaltando su importancia en la nutrición adulta respetando los ciclos fisiológicos y resaltando la prevención de enfermedades.

XIII - Imprevistos

Cada caso en particular se tratará en forma individual por la Cátedra.
Según Resol.CS N°68,art.4...("Prever para el segundo cuatrimestre una modalidad preferentemente no presencial)la materia adopta la modalidad de dictado virtual, lo que aplica para los contenidos teóricos como prácticos. Además en virtud de la situación de público conocimiento del COVID-19, las horas establecida para dicho curso quedan en 13 semanas según la

mencionada Resol. art 1(inicio y finalización)

XIV - Otros

ELEVACIÓN y APROBACIÓN DE ESTE PROGRAMA	
	Profesor Responsable
Firma:	
Aclaración:	
Fecha:	