Ministerio de Cultura y Educación **(Programa del año 2022)**
Universidad Nacional de San Luis
Facultad de Ciencias de la Salud
Departamento: Ciencias de la Nutrición
Area: Area 4 Formación Profesional

I - Oferta Académica

Materia	Carrera	Plan	Año	Período
NUTRICION NORMAL I	LIC. EN NUTRICIÓN	11/2009 C.D	2022	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
BACHEY, MARIA BELEN	Auxiliar de Práctico	CONTRATO	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 - Teoria con prácticas de aula	1º Cuatrimestre

Duración			
Desde	**Hasta**	**Cantidad de Semanas**	**Cantidad de Horas**
21/03/2022	30/06/2022	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/as 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 los postulados de la leyes de la alimentación.

.Reconocer la importancia de la intervención del Licenciado en Nutrición en personas sanas y su perfil profesional.

.Valorar la alimentación saludable como eje central en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles.

.Reconocer los requerimientos y recomendaciones de energía, macronutrientes y micronutrientes, en la etapa adulta.

.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, funciones, unidades de medida internacionales y fuentes alimentarias.

.Reconocer los alimentos, su composición y valores energético.

.Identificar los Requerimientos y Recomendaciones para la población adulta.

.Adquirir destrezas en el cálculo de antropometría básica y su interpretación en el 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 los postulados de 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. Plan Alimentario: Enunciado.

UNIDAD 2

A)El organismo humano: composición corporal y compartimentos

B)Antropometría básica: peso, talla, circunferencia de la cintura, Índices cintura cadera. Técnicas de medición e interpretación. Estimaciones: constitución corporal, peso relativo, superficie corporal, índice de masa corporal. Empleo e interpretación de tablas. Requerimientos y recomendaciones nutricionales del adulto: conceptos y diferencias. Ingesta Adecuada, Nivel Superior de Ingesta, Uso e interpretación de tablas.

UNIDAD 3

Entrevista: concepto y proceso. Métodos de recolección de datos sobre ingesta alimentaria: registro alimentario, recordatorio de 24 hs, frecuencia alimentaria, Historia Dietética y Registro de pesos y medida. Técnica, ventajas y desventajas de cada método.

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 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

Carbohidratos: Clasificación. Función. Requerimientos y Recomendaciones. Alimentos fuente. Respuesta glucémica e índice glucémico de los alimentos. Fibra dietética: propiedades, respuesta fisiológica. Requerimientos y Recomendaciones.

UNIDAD 6

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 7

Lípidos: Origen y clasificación. Función. Requerimientos y Recomendaciones. Función de los Ácidos grasos esenciales.

Alimentos fuente.

UNIDAD 8.
Vitaminas
Vitaminas liposolubles. Nomenclatura. Funciones. Requerimientos y recomendaciones. Déficit y toxicidad. Alimentos Fuente Formas activas y precursores. Factores de conversión. Síntesis endógena. Vitaminas hidrosolubles. Unidades de expresión, absorción, transporte, metabolismo. Biodisponibilidad, facilitadores e inhibidores. Funciones. Requerimientos y recomendaciones. Déficit. Formas activas y precursores. Factores de conversión.

UNIDAD 9
Minerales
MACROMINERALES: calcio, fósforo, magnesio. OLIGOELEMENTOS: hierro, iodo, flúor, cinc, manganeso. Funciones. Unidades de expresión. Metabolismo. Requerimientos y recomendaciones. Biodisponibilidad. Facilitadores e inhibidores. Alimento fuente.

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. Unidades y factores de conversión. Equilibrio interno y alimento fuente

VII - Plan de Trabajos Prácticos

Trabajos prácticos áulicos.(Evaluables)

T.p.Nº1.Cálculos energéticos, requerimientos y recomendaciones.
T.p N°2 Macronutrientes
T.p.Nº3 Vitaminas
T.p.Nº4 Minerales 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.
- 100% de trabajos prácticos presentados en fecha y horario estipulado con anticipación. Teniendo un (1) recuperatorio, según Ordenanza C.SNº13/03.
- 100% de los parciales aprobados con el 60% equivalente a 4 (cuatro) puntos o más.
- 2 recuperatorios por parcial según Ordenanza 32/14-C.S
- De la Promoción:
-Correlativas anteriores aprobadas.
80 % de asistencia a las clases teóricas.
100% de los parciales aprobados con el 80% equivalente a 7 (sietes) puntos o más de primera instancia.

IX - Bibliografía Básica

[1] Asociación Argentina de Dietistas Y Nutricionistas Dietistas. (2000).
[2] Guías Alimentarias para la población argentina.
[3] (Documento Técnico y Manual de Multiplicadores) Buenos Aires.Argentina.
[4] GIL, A. Tratado de Nutrición. Nutrición Clínica. Tomo IV. 2ª edición. Edit. Médica Panamericana. Madrid. 2010.

[5] GIL, A. Tratado de Nutrición. Nutrición Humana en el estado de salud. Tomo III. 2ª edición. Edit.
[6] MédicaPanamericana. Madrid. 2010. Página 3
[7] GIROLAMI, Daniel H.De. (2009) Fundamentos de Valoración Nutricional y Composición Corporal. Ed. ElAteneo Buen Aires. Argentina.
[8] HERNÁNDEZ RODRIGUEZ y SASTRE GALLEGO (1999). Tratado de Nutrición. Ed. Díaz de Santos. España.
[9] LÓPEZ L; SUAREZ M. (2017) Fundamentos de Nutrición Normal. Ed. El Ateneo. Buenos Aires. Argentina

X - Bibliografia Complementaria

[1] [1]GIL, A. Tratado de Nutrición. Nutrición Clínica. Tomo IV. 2ª edición. Edit. Médica Panamericana. Madrid. 2010.
[2] [2]GIL, A. Tratado de Nutrición. Nutrición Humana en el estado de salud. Tomo III. 2ª edición. Edit.MédicaPanamericana. Madrid. 2010.
[3] [4]Organización Panamericana de la Salud, OPS e Instituto Internacional de Ciencias de la Vida, ILSI. (2003.) Conocimientos Actuales en Nutrición. 8º Edición. Barbara Bowman y Robert M. Russell. Editores. Washington.EEUU

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 tiempos de la nutrición y su relación con los compartimentos corporales, 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.
La Cátedra realizará las modificaciones pertinentes de fechas y modalidad de dictado de clases teóricas y practicas, según necesidades académicas.

XIV - Otros