**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 2023)**
**(Programa en trámite de aprobación)**
**(Presentado el 19/09/2023 14:37:47)**

## I - Oferta Académica

| Materia | Carrera | Plan | Año | Período |
|---|---|---|---|---|
| TÉCNICA DIETÉTICA | LIC. EN NUTRICIÓN | 11/2009 C.D | 2023 | 2° cuatrimestre |

## II - Equipo Docente

| Docente | Función | Cargo | Dedicación |
|---|---|---|---|
| ALBISU, ANA CECILIA DEL CARM | Prof. Responsable | P.Adj Exc | 40 Hs |
| ZULOAGA, NADIA LIZ | Responsable de Práctico | JTP Semi | 20 Hs |
| ALGARBE MARTINO, FERNANDA AYLEN | Auxiliar de Práctico | A.2da Simp | 10 Hs |
| ROMERO VIEYRA, MARIA AGUSTINA | Auxiliar de Práctico | SEC F EX | 10 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 | Hs | 2 Hs | 4 Hs |

| Tipificación | Periodo |
|---|---|
| B - Teoria con prácticas de aula y laboratorio | 2º Cuatrimestre |

| Duración | | | |
|---|---|---|---|
| **Desde** | **Hasta** | **Cantidad de Semanas** | **Cantidad de Horas** |
| 07/08/2023 | 17/11/2023 | 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, no solo 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, sino también para llevar a cabo actividades educativas comunitarias relacionadas al manejo doméstico de alimentos, optimizando el uso de los recursos disponibles y considerando la situación socioeconómica de las familias.
Para esto, se plantean y resuelven problemas que surgen en las diversas etapas de realización de los sistemas alimentarios: adquisición, preparación, cocción, costo y conservación, siempre considerando preparaciones tradicionales, sencillas, propias de nuestra cultura, rescatando tradiciones originarias acerca de la alimentación. Se aplican principios y conocimientos de física, química, matemática, bromatología, microbiología y parasitología, y nutrición normal; amalgamados para el conocimiento final del alimento y para lograr 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. Alcanzar conocimientos sobre preparación de alimentos teniendo en cuenta: presentación, valor nutritivo, transformaciones de los nutrientes por cocción, aceptabilidad, digestibilidad, 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.
3. Revalorizar la identidad local, rescatando preparaciones coquinarias tradicionales de la provincia, de bajo costo y de fácil acceso para la comunidad.
4. Adquirir habilidades para desarrollar sistemas alimentarios adecuados a diferentes grupos biológicos.
5. 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. Propiedades sensoriales de los alimentos.**
Operaciones fundamentales en la elaboración de los alimentos: Mecánicas: concepto, clasificación, efectos en el aspecto, volumen y digestibilidad de los alimentos. Incidencia de los procesos mecánicos sobre el estado sanitario y costo. Físicas: mecanismos de transferencia calórica (conducción, convección, radiación). Métodos y procedimientos de cocción: clasificación y efectos sobre las características organolépticas de los alimentos. Sustracción de calor: enfriamiento, congelación. Modos prácticos y seguros de congelar los alimentos. Variación de la masa. Factor de incremento de masa y factor de reducción de masa (FIM y FRM), peso bruto, peso neto y factor de corrección de los alimentos (FC). Químicas: conservación y preservación de los alimentos. Biológicas: fermentos, levaduras y bacterias. Higiénico-sanitarias: factores que contribuyen a las enfermedades transmitidas por los alimentos. Cadena alimentaria

**Unidad II: Alimentos de origen vegetal. Generalidades. Anti nutrientes.**
Hortalizas y frutas: estructura, composición química, clasificación. Contenido en hidratos de carbono y en agua y lípidos. Sistemas alimentarios y biodisponibilidad de nutrientes según formas de preparación. Prácticas para la preservación de nutrientes
Cereales y derivados: definición, estructura, composición química, tipos de cereales. Modificaciones de los cereales por cocción. Harina. Características. Sistemas alimentarios a base de harina: batidos y amasados Legumbres: definición, composición química. Tipos, transformación por cocción. Bebidas vegetales.
Semillas, tipos. Biodisponibilidad de nutrientes según formas de preparación en legumbres y semillas. Sistemas alimentarios. Edulcorantes nutritivos o calóricos: azúcares. Clasificación, propiedades: poder edulcorantes, solubilidad, caramelización, inversión. Cristalización, higroscopicidad de los azúcares. Edulcorantes no nutritivos o no calóricos. Sistemas alimentarios.

**Unidad III: Alimentos de origen animal: generalidades. Valor proteico.**
Leche y derivados: composición, valor nutricional. Sistemas alimentarios y modificaciones: por acción del calor, y por agregado de ácidos. Leches ácidas: Yogur. Kefir. Leches acidificadas: Ricota. Leches coaguladas: quesos. Tratamientos de conservación. Usos de la leche. Crema de leche.
Huevo: Composición, valor nutricional, estructura, conservación, utilización. Sistemas alimentarios. Propiedades funcionales de los huevos: Poder coagulante, emulsionante y espumante. Antinutrientes y biodisponibilidad de nutrientes según forma de preparación.
Carnes: Estructura y composición. Sacrificio y conversión del músculo en carne. Composición química del músculo. Propiedades de la carne. Cortes de carne. Modificaciones de la carne por cocción. Modificaciones según métodos de cocción. Pescados. Clasificación. Composición química. Aves. Composición química. biodisponibilidad de nutrientes según forma de preparación.

**Unidad IV: Grasas y aceites: definición, clasificación, funciones. Propiedades físico-químicas más relevantes de las grasas: cristalización, punto de fusión, punto de humo, propiedades lubricantes, plasticidad, densidad, capacidad emulsionante. Cambios en los aceites y grasas: enranciamiento, acidificación, hidrogenación. Cocción de los alimentos en medio lipídico. Reacciones térmicas.**
Salsas: clasificación. Sopas. Condimentos: clasificación. Condimentos aromáticos: Especias y hierbas. Uso culinario.
Infusiones: café, té, yerba mate, Composición, propiedades. Valor nutritivo.
Agua: Concepto. Cantidad de agua en los alimentos. Dureza del agua.
Unidades de medida y conversión (peso, volumen). Creación de recetas. Escalado y ajuste de recetas: rendimiento y cálculo de porciones individuales y colectivas. Planificación de menús. Valor nutritivo. Costo. Utensilios necesarios para una cocina.

## VII - Plan de Trabajos Prácticos

Cada trabajo práctico deberá contener: cálculo calórico del total de sistema y por ración, rendimiento, cálculo de costo en base a precios actualizados y descripción de las operaciones fundamentales ocurridas durante la elaboración de los sistemas propuestos, funciones de cada ingrediente en la preparación.
Elementos mínimos necesarios que el alumno debe presentar:
Ropa de cocina reglamentaria (ver reglamento de uso de laboratorio cocina de FCS –UNSL)
Un cuaderno y lapicera para ir registrando la técnica
Tabla de composición química de los alimentos de la Universidad de Luján.
Tablas de factores de corrección de alimentos y tabla de medidas caseras
Ingredientes necesarios por grupo para la preparación. (Se procurará la distribución de diferentes recetas por grupo)
Al finalizar la actividad el grupo debe exponer el trabajo realizado y presentar por escrito la descripción del mismo en el siguiente encuentro.

1. Seguridad e Higiene, realizacion de mise en place. Operaciones fundamentales y factor de correccion.
2. Vegetales y frutas
3. Cereales y Legumbres
4. Germinacion y activacion de semillas y fermentos
5. Alimentos carnicos
6. Leche y huevo
7. Aceites, grasas y salsas. Condimentos

## VIII - Regimen de Aprobación

## IX - Bibliografía Básica

**[1]** Carbajal Azcona, A; Manual de Nutrición y Dietética, Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid. España 2013.
**[2]** Garda, M. Rita, Técnicas del manejo de los alimentos, Edit. Eudeba, ed. 2009.
**[3]** Cervera P; Clapes J; Rigoflas R. Alimentación y Dietoterapia. 3ra ed. 1999
**[4]** MataixVerdú, J. Tratado de alimentación y nutrición. Editorial OCÉANO. Barcelona, 2011
**[5]** Alimentos Argentinos. Ministerio de Agroindustria - www.alimentosargentinos.gob.arhttp://www.alimentosargentinos.gob.ar/HomeAlimentos/Nutricion/fichaspdf/. Año 2016
**[6]** Academia Española de Nutrición y Dietética. Curso virtual: Habilidades culinarias para la educación alimentaria. Año 2020. www.nutrinfo.com
**[7]** Universidad de Belgrano. Curso de posgrado “Alimentación vegana y vegetariana”. Año 2020.
**[8]** FAO. Manual sobre la utilización de los cultivos andinos sub explotados en la alimentación. Oficina Regional de la FAO para América Latina y El Caribe. Santiago de Chile, 1992

## X - Bibliografia Complementaria

## XI - Resumen de Objetivos

Que los alumnos adquieran conocimientos necesarios para la selección, elaboración, manipulación y de los sistemas alimentarios; considerando su valor nutritivo, aceptabilidad, digestibilidad, aspectos económicos y culturales de los mismos, diseñando preparaciones para comunidades sanas, o para aquellas en que es necesaria la prevención de complicaciones o enfermedades

## XII - Resumen del Programa

## XIII - Imprevistos

-La cátedra realizará las modificaciones pertinentes de fechas y modalidad de dictado de clases teóricas y prácticas, según necesidades académicas.
- En el caso de imposibilidad institucional para que los alumnos no puedan llevar a cabo los trabajos prácticos en las instalaciones de la Universidad, dichas actividades serán adaptadas para llevarse a cabo en los domicilios, considerando la disponibilidad de insumos y utensilios de cocina

## XIV - Otros

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