



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 2013)  
 (Programa en trámite de aprobación)  
 (Presentado el 04/03/2014 19:28:51)

### I - Oferta Académica

Materia	Carrera	Plan	Año	Período
NUTRICION NORMAL I	LIC. EN NUTRICIÓN	11/09	2013	1° cuatrimestre

### II - Equipo Docente

Docente	Función	Cargo	Dedicación
GAVIOLI, SILVINA	Prof. Responsable	P.Adj Simp	10 Hs
GARRO BUSTOS, JESSICA VANINA	Auxiliar de Práctico	A.1ra Semi	20 Hs
RODRIGUEZ SALAMA, SILVIA IVANA	Auxiliar de Práctico	A.1ra Simp	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	2 Hs	Hs	4 Hs

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

Duración			
Desde	Hasta	Cantidad de Semanas	Cantidad de Horas
08/03/2013	30/06/2013	15	60

### IV - Fundamentación

La presente asignatura está orientada a la formación de profesionales Licenciado en Nutrición en los aspectos referidos a Nutrición Normal de personas adultas sanas, que involucran la comprensión de los procesos fisiológicos, así como las influencias del medio en el que el individuo se desenvuelve, para integrarlos en la aplicación de prácticas tendientes al logro de un eficiente relación Nutrición/Salud

### V - Objetivos / Resultados de Aprendizaje

<p>Objetivos Generales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar las funciones que cumplen los nutrientes en estados fisiológicos normales y de acuerdo a las características biológicas del individuo.</li> <li>• Adquirir destrezas en el cálculo y determinación de necesidades de energía y nutrientes para individuos en diferentes situaciones biológicas, culturales y socioeconómicas.</li> <li>• Desarrollar una actitud científica que le permita evaluar y actualizar la información en Nutrición.</li> </ul> <p>Objetivos Específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>.Comprender e integrar los procesos de alimentación y nutrición.</li> <li>.Identificar la ingesta dietéticas recomendadas para individuos sanos.</li> <li>.Distinguir los nutrientes sus funciones y requerimientos.</li> <li>.Realizar la conversión de diferentes unidades de energía y nutrientes.</li> <li>•Reconocer los alimentos, su composición y su valor energético.</li> <li>•Aplicar en forma adecuada las tablas de: composicion quimica de los alimentos, recomendaciones y requerimientos</li> </ul>
---

## 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. Prácticas de 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

- A) Métodos de recolección de datos sobre ingesta alimentaria: registro alimentario, recordatorio de 24 hs, frecuencia alimentaria, anamnesis alimentaria. Técnica, ventajas y desventajas de cada método.
- B) Grupos de Alimentos. Gráficas (Ovalos).
- C) Plan de alimentación normal: concepto y finalidad. Leyes de la alimentación.

### UNIDAD 4. Energía y Macronutrientes

#### 4.1 Necesidades de energía:

- A) Medición de la energía: Unidades de energía Factores de conversión. Calorimetría directa e indirecta. Cociente respiratorio.
- B) Componentes del gasto energético diario: Gasto basal, factores que lo modifican. Termogénesis inducida por la dieta. Actividad física.
- C) Cálculo de las necesidades energéticas. Diferentes Métodos.

#### 4.2 Proteínas

- A) 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 Fuentes
- B) Balance de nitrógeno. Utilidad. Técnica.

#### 4.3 Carbohidratos

- A) Clasificación. Función. Requerimientos y Recomendaciones. Alimentos fuente.
- B) Glucemia. Regulación endócrina: Insulina y hormonas de contra regulación. Umbral renal.
- C) Respuesta glucémica e índice glucémico de los alimentos.
- D) Fibra dietética: propiedades, respuesta fisiológica. Requerimientos y Recomendaciones, alimentos Fuentes

#### 4.4 Lípidos

- A) Origen y clasificación. Fuentes. Función. Requerimientos y Recomendaciones.
- B) Función de los Ácidos grasos esenciales. Alimentos Fuente.

### UNIDAD 5. Vitaminas

#### 5.1 Vitaminas Liposolubles

Nomenclatura. Funciones. Necesidades y recomendaciones. Déficit y toxicidad. Fuentes alimenticias. Formas activas y precursores. Factores de conversión. Síntesis endógena.

#### 5.2 Vitaminas Hidrosolubles

Unidades de expresión, absorción, transporte, metabolismo. Biodisponibilidad, Facilitadores e inhibidores. Funciones. Necesidades y recomendaciones. Déficit. Fuentes alimenticias. Formas activas y precursores. Factores de conversión.

### UNIDAD 6. Agua y Electrolitos

6.1 AGUA: Funciones. Balance de agua. Necesidades y recomendaciones. Mecanismos de Regulación. Fuentes. Equilibrio ácido-base.

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

### UNIDAD 7. Minerales

#### Página 2

- A) Funciones, fuentes alimenticias, unidades de expresión, absorción, transporte, metabolismo, necesidades y recomendaciones diarias, biodisponibilidad, almacenamiento, déficit y excesos.
- B) MACROMINERALES: calcio, fósforo, magnesio. Requerimiento, alimentos fuente, funciones, facilitadores e inhibidores,
- C) OLIGOELEMENTOS: hierro, iodo, flúor, cinc, molibdeno, manganeso, níquel, selenio, cromo, cobre. Requerimiento,

alimentos fuentes, facilitadores e inhibidores.

## VII - Plan de Trabajos Prácticos

- T.P. N ° 1: Peso corporal y Superficie Corporal.
- T.P. N ° 2: Registro diario de frecuencia de alimentos / Anamnesis Alimentaria.
- T.P. N ° 3: Requerimiento Calórico Basal y Diario.
- T.P. N ° 4: Cálculo de la digestibilidad Proteica de una alimentación.
- T.P. N ° 5: Cálculo de carbohidratos e índice glucémico.
- T.P. N ° 6: Comparación de valores lipídicos y calóricos en alimentos.
- T.P. N ° 7: Calculo de vitaminas liposoluble e hidrosolubles
- T.P. N ° 8: Cálculo de minerales y digestibilidad

## VIII - Regimen de Aprobación

Régimen 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 (para obtener la condición de Regular):

- Correlativas anteriores regularizadas.
- 80 % de asistencia a clases prácticas.
- 80% de trabajos prácticos presentados y aprobados.
- 100% de los dos parciales aprobados con mínimo de 4 (cuatro) puntos.
- 1 recuperatorio por parcial y en las categorías de regímenes especiales se regirán por Ord. ,26/97 y 15/00-CS.

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 realizados, presentados en fecha establecida, y aprobados.
- 100% de los dos parciales aprobados con 7 (siete) puntos o más, en primera instancia.

Las Categorías de regímenes especiales se regirán por Ord 26/97 y 15/00 CS.

- Presentación Oral de coloquio Integrador.

Los trabajos Prácticos y parciales se tomarán en fecha determinadas con anticipación y cronograma al inicio de la Cursada.

Sobre la aprobación de la asignatura:

1. Se aprobará de acuerdo a lo establecido por promociones.
2. En caso de no promocionar será en condición de alumno Regular, con examen escrito.

## IX - Bibliografía Básica

- [1] [2] - Conocimientos Actuales en Nutrición-O.P.S 7\* Edición -1997
- [2] [3] - Fundamentos de Nutrición Normal. López L.;Suarez M. Ed. El Ateneo.2002
- [3] [4] - Nutrición. Pupi, Brusco, Salinas y col..López Libreros-1986
- [4] [5] - Compendio de Nutrición Normal. Brusco. López Libreros. 1980
- [5] [6] - Asociación Argentina de Dietistas Y Nutricionistas Dietistas. Guías Alimentarias para la población argentina. Bs As.
- [6] (Documento Técnico y Manual de Multiplicadores) 2000.
- [7] [7] - Fundamentos de Valoración Nutricional y Composición Corporal. Daniel H.DE Girolami. Ed. El Ateneo. 2009

## X - Bibliografía Complementaria

- [1] [1] - Nutrición y Dietoterapia de Krause-Mahan y Arlin-8\*Ed.Interamericana-1997
- [2] [2] - Tratado de Fisiología Médica. Guyton. 8\* Ed.Interamericana McGraw-Hill-1991

- [3] [3] - Manual de Antropometría. Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición. Departamento de Nutrición Aplicada y Educación Nutricional. 2ª Ed. 2004.
- [5] [4] - Buenas Prácticas para una alimentación saludable de los argentinos. Ed. Facultad de Agronomía. U.B.A 1ª Edición [6] 2010
- [7] [5] - Revisión Metodológicas de Cálculo de la Absorción de Hierro. Brito, G; López L. Cátedra de Nutrición Normal. U.B.A 2006 (versión PDF)
- [9] [6] - Los Alimentos y su Manejo. Dr. U. Garimaldi. Ed Héctor Macchi

## 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

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