



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 2014)

### I - Oferta Académica

Materia	Carrera	Plan	Año	Período
NUTRICION NORMAL I	LIC. EN NUTRICIÓN	11/09	2014	1° cuatrimestre
		RM		
		1861/		
		11		

### II - Equipo Docente

Docente	Función	Cargo	Dedicación
GAVIOLI, SILVINA	Prof. Responsable	P.Adj Semi	20 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
2 Hs	2 Hs	Hs	Hs	4 Hs

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

Duración			
Desde	Hasta	Cantidad de Semanas	Cantidad de Horas
12/03/2014	20/06/2014	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**

### **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**

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.

Grupos de Alimentos según ovalo nutricional de las gráficas 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 Fuentes

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 Fuentes

#### **UNIDAD 7**

Lípidos: Origen y clasificación. Fuentes. 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 Fuentes. Formas activas y precursores. Factores de conversión.

## **UNIDAD 9**

Agua y Electrolitos

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

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

## **UNIDAD 10**

Minerales

Funciones, alimentos fuentes, unidades de expresión, absorción, transporte, metabolismo, necesidades y recomendaciones diarias, biodisponibilidad, almacenamiento, déficit y excesos.

MACROMINERALES: calcio, fósforo, magnesio. Requerimiento, alimentos fuente, funciones, facilitadores e inhibidores,

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: Antropometría Básica y Diagnostico Nutricional

T.P. N ° 2: Métodos para calcular la ingesta alimentaria

T.P. N ° 3: Cálculo de Requerimiento Calórico Basal y Diario.

T.P. N ° 4: Identificar tipos de carbohidratos y alimentos fuentes.

T.P. N ° 5: Reconocer el valor biológico de las proteínas y alimentos fuentes

T.P. N ° 6: Identificar tipos de lípidos y alimentos fuentes

T.P. N ° 7: Clasificación de vitaminas y reconocimiento de: funciones, fuentes y su biodisponibilidad.

T.P. N ° 8: Hierro y Calcio: funciones, alimentos fuentes y su biodisponibilidad.

## **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 y aprobados.

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

- 1 recuperatorio por parcial y 1 recuperatorio especial para los alumnos que hayan presentado en fecha los certificados de trabajo o con hijos menores de 6 años a cargo

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
- Los alumnos que adquieran la condición regular deberán rendir un examen final, oral o escrito, quedando a criterio de la cátedra
- Los alumnos que se ausenten el día del examen parcial: por razones de salud o fuerza mayor deben presentar certificado con fecha y firma donde avale su ausentismo, dentro de las 24hs posteriores sin excepción y rendirán en la instancia de recuperatorio para ese parcial
- 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). Guías Alimentarias para la población argentina. (Documento Técnico y Manual de Multiplicadores) Buenos Aires. Argentina.
- [3] 3. GIL, A. Tratado de Nutrición. Nutrición Clínica. Tomo IV. 2ª edición. Edit. Médica Panamericana. Madrid. 2010.
- [4] 4. GIL, A. Tratado de Nutrición. Nutrición Humana en el estado de salud. Tomo III. 2ª edición. Edit. Médica Panamericana. Madrid. 2010.
- [5] 5. GIROLAMI, Daniel H.De. (2009) Fundamentos de Valoración Nutricional y Composición Corporal. Ed. El Ateneo. Buen Aires. Argentina.
- [6] 6. HERNÁNDEZ RODRIGUEZ y SASTRE GALLEGO (1999). Tratado de Nutrición. Ed. Díaz de Santos. España.
- [7] 7. LÓPEZ L; SUAREZ M. (2002) Fundamentos de Nutrición Normal. Ed. El Ateneo. Buenos Aires. Argentina.
- [8] 8. MAHAN KATHLEEN; ESCOTE STUMP SYLVIA (1996) Nutrición y Dietoterapia de Krause. 8ºEd.Interamericana. México.
- [9] 9. MARTÍNEZ, J.A. (1998). Fundamentos Teórico-prácticos de nutrición y dietética. Interamericana. McGRAW-HILL. Madrid.
- [10] 10. MATAIX VERDÚ, J. (2010) Valoración del Estado Nutricional. En Tratado de Nutrición y Alimentación Humana. Cap. 31. Vol. 2. Edit. Océano.
- [11] 11. MAURICE Shills Y COLS. (2002) Nutrición en Salud y Enfermedad. Vol I y II. 9º edición. Ed. McGraw Hill. México
- [12] 12. 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.
- [13] 13. PUPI, BRUSCO, SALINAS y col. (1986). Nutrición. López Libreros. Buenos Aires. Argentina
- [14] 14. ROBINSON, C. (1979) Fundamentos de Nutrición Normal. Compañía Editorial Continental. México
- [15] 15. SIERRA, A. (1999) Metabolismo de los Lípidos y su importancia clínica. Ed. Kimpres. Bogotá.
- [16] 16. SIERRA, A. (1999). Metabolismo de los hidratos de carbono y su importancia clínica. Ed. Kimpres. Bogotá

## X - Bibliografía 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**