



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 2021)

I - Oferta Académica

Materia	Carrera	Plan	Año	Período
NUTRICION NORMAL I	LIC. EN NUTRICIÓN	11/20 09 C.D	2021	1° 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
BUZZI, LEONARDO ALBERTO	Auxiliar de Práctico	A.1ra Semi	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 - Teoría con prácticas de aula	1° Cuatrimestre

Duración			
Desde	Hasta	Cantidad de Semanas	Cantidad de Horas
05/04/2021	08/07/2021	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 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

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: concepto.

UNIDAD 2

A) El organismo humano: composición corporal y compartimentos

B) Antropometría básica: peso, talla, circunferencia de la cintura, 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 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 fuente.

Balance de nitrógeno. Utilidad. Técnica.

UNIDAD 6

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

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. Fuentes alimenticias.

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. Alimentos fuente.

UNIDAD 9

Minerales

MACROMINERALES: calcio, fósforo, magnesio.

OLIGOELEMENTOS: hierro, yodo, 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 Nº2 Macronutrientes

T.p.Nº3 Vitaminas

T.p.Nº3 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

- Los alumnos que adquieran la condición regular deberán rendir un examen final, oral o escrito, quedando a criterio de la cátedra.

- Este curso no admite la condición de alumnos libre.

IX - Bibliografía Básica

[1] LÓPEZ L; SUAREZ M. (2017) Fundamentos de Nutrición Normal. Ed. El Ateneo. Buenos Aires. Argentina.

[2] Asociación Argentina de Dietistas Y Nutricionistas Dietistas. (2000).

[3] Guías Alimentarias para la población argentina.

[4] (Documento Técnico y Manual de Multiplicadores) Buenos Aires. Argentina.

[5] GIROLAMI, Daniel H.De. (2009) Fundamentos de Valoración Nutricional y Composición Corporal. Ed. ElAteneo[10]

[8] Buen Aires. Argentina.

X - Bibliografía Complementaria

[1] GIL, A. Tratado de Nutrición. Nutrición Clínica. Tomo IV. 2ª edición. Edit. Médica Panamericana. Madrid. 2010.

[2] GIL, A. Tratado de Nutrición. Nutrición Humana en el estado de salud. Tomo III. 2ª edición. Edit.

[3] MédicaPanamericana. Madrid. 2010.

[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.

[5] 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