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
NUTRICIÓN NORMAL II	LIC. EN NUTRICIÓN	11/2009 C.D	2021	2° 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	3 Hs	Hs	5 Hs

Tipificación	Periodo
C - Teoria con prácticas de aula	2º Cuatrimestre

Duración			
Desde	Hasta	Cantidad de Semanas	Cantidad de Horas
23/08/2021	26/11/2021	14	70

IV - Fundamentación

El presente curso aporta todos los conocimientos para la realización de planes alimentarios nutricionales destinados a personas adultas sanas que involucra la comprensión de las diferentes etapas biológicas de las mismas, como así también la influencia del medio en el que se desenvuelven teniendo en cuenta los estilos de vida. Se pretende lograr una formación de Licenciados en Nutrición con habilidad hacia el trabajo en equipo inter y multidisciplinario promoviendo la estrategia de la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles. 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:

•Aplicar los conocimientos adquiridos en el trazado de regímenes equilibrados que cubran los requerimientos individuales de personas adultas sanas.

•Reconocer la importancia de Nutrición y Salud.

•Desarrollar una actitud científica que permita la búsqueda y actualización de la información pertinente, con la finalidad de profundizar conocimientos.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:
. Comprender y Revalorizar el rol de la alimentación en la prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles.
•Enumerar y fundamentar las pautas para una alimentación saludable
•Integrar conocimientos y técnicas para el trazado de planes alimentarios para adultos sanos, y en diferentes situaciones (adulto joven, adulto mayor, mujer en etapa de menopausia , actividad física, vegetariano)
•Demostrar criterio propio en la elaboración de regímenes alimentarios.

VI - Contenidos

UNIDAD 1:
Definición/Conceptos de alimentos ,Nutriente, Producto Alimenticio, Alimentos Protectores. Plan de Alimentación Normal: Definición según Pedro Escudero. Prescripción. Fórmula Sintética, caracteres físico/químicos.
Peso Bruto, Peso Neto, Factor de Corrección, Equivalencias y Proporciones. Componentes de la fórmula sintética: Fórmula Calórica. Cociente y Porcentajes. Valor Vitamínico y Mineral, Fibra, caracteres del régimen. Realización Dietética. Fórmula Desarrollada: realización, componentes. Distribución diaria. Menú. Recomendaciones alimentarias.

UNIDAD 2:
Edad Adulta: Definición. Clasificación según la OMS. Características fisiológicas. Requerimientos y Recomendaciones. Alimentación y Hábitos Saludables del Adulto. Confección de Plan Alimentario para Adulto Joven y Prevención de enfermedades crónicas no transmisibles.

UNIDAD 3:
Salud de la mujer/Climaterio y Menopausia: Conceptos de Climaterio y Menopausia. Cambios hormonales. Síndrome Climatérico. Cambios corporales. Redistribución de la masa grasa. Alteración en la piel. Modificaciones Oseas: Factores determinantes del desarrollo y la masa ósea. Modificación de la densidad ósea. Modificaciones de la Talla. Factores de Riesgo. Prevención de la Desmineralización Ósea. Modificación del perfil lipídico. Fitoestrógenos: Isoflavonas. Fitoesteroles. Confección de Plan Alimentario para este ciclo biológico de la mujer. Recomendaciones y Requerimientos.
UNIDAD 4:
Nutrición y Envejecimiento: Nuevos paradigmas; construcción social del envejecimiento y la vejez. Una mirada al envejecimiento desde la biología. Envejecimiento Saludable y patológico: Factores que modifican el estado nutricional en la vejez, cambios psicológicos, metabólicos, bioquímicos, educativos. Envejecimiento Activo: conceptos, marco jurídico y factores determinante. Alimentación y Envejecimiento: factores que influyen en el consumo de los alimentos. Requerimientos y
Recomendaciones. Factores que influyen en el consumo de los alimentos. Recomendaciones y características del plan alimentario.

UNIDAD 5:Conceptos de: Actividad Física, Deporte y Aptitud Física. Bases fisiológicas de la Actividad física y
Salud. Metabolismo y suministro de energía durante el ejercicio: Principales vías metabólicas que suministran Energía. Suministro de Energía según la intensidad, la duración y el tipo de energía, importancia de los macronutrientes.
Condición física Cardiorrespiratoria – Metabólica: sus componentes y principios. Desarrollo de la Resistencia Aeróbica. Confección del Plan Alimentario.

UNIDAD 6:
Nutrición en el Vegetariano: Características, historia, clasificación, variantes. Nuevos paradigmas." Alimentación basado en Plantas".
Revisión y Consensos Actuales de Sociedades Científicas. Estudio del Vegetarianismo como práctica Alimentaria con Evidencia Científica. Prevención de las deficiencias. Complementación Proteica. Requerimientos y Recomendaciones. Implicancias de las dietas vegetarianas en la salud

VII - Plan de Trabajos Prácticos

Trabajo Práctico Nº1" Calculo de peso neto según factor de corrección y determinar la composición química y el valor calórico de los alimentos"

Trabajo Práctico Nº2:"Plan Alimentario para adulto Joven"
Trabajo Práctico Nº3"Plana Alimentario para una mujer en etapa de climaterio y menopausia"
Trabajo Práctico Nº4:Nuevos paradigmas del envejecimiento"
Trabajo Práctico Nº5:"Nutrición y Actividad Física"
Trabajo Práctico N 6:"Alimentación Vegetariana"

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.
De la Regularización:
-Correlativas anteriores regularizadas.
-80 % de asistencia a clases prácticas.
-80% de trabajos prácticos presentados en fecha y aprobados.
-Tendrán la Recuperación de 1 T. P. a definir por la cátedra.
100% de los parciales aprobados con 4 (cuatro) puntos o más equivalente al 60 %.
-Tendrán 2 Recupera torios por Parcial según Ordenanza CSNº13/03
De la aprobación:
-Los trabajos Prácticos y exámenes parciales se tomarán en fecha determinadas según cronograma al inicio de la Cursada.
-Los alumnos que adquieran la condición regular deberán rendir un examen final, oral a programa abierto
-Este curso no admite la condición de alumnos libre.

IX - Bibliografía Básica

[1] 1. Ministerio de Salud de la Nación. Guías Alimentarias para la Población Argentina, Buenos Aires 2016.
[2] 2. Gil. A. (2010). “Tratado de Nutrición” Tomo IV Nutrición Clínica. Editorial Medica Panamericana. España.
[3] 3. López L.; Suárez M. (2017) “Fundamentos de Nutrición Normal”. Ed. El Ateneo. Buenos Aires. Argentina.
[4] 4. Mataix VJ. (2010) “Tratado de Nutrición y Alimentación”. Océano. España
[5] 5. Navarro, A. (2003)” Alimentación y Ancianidad”. Ed. Universitas. Argentina.
[6] 6. Torresani ME. (2006) “Aprendamos a comer frente al cambio hormonal”. Ed. Akadia. Argentina .
[7] 7. Armando E. Pancorbo Sandoval (2012) “Medicina y Ciencias del Deporte y la Actividad Física”.
[8] Ed..Océano/Ergon. Barcelona, España.
[9] 8. Ministerio de Salud. Presidencia de la Nación. (2012) Manual Director de Actividad Física y Salud de la
[10] República Argentina

X - Bibliografia Complementaria

[1] .Ciudades Amigables OMS(2007)https://www.who.int/ageing/AFCSpanishfinal.pdf.(en línea)
[2] [2] 2.Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud
[3] (2015)https://apps.who.int/iris/bitstream/10665/186466/1/9789240694873_spa.pdf?ua=1 (en línea)
[4] [3] 3.Alimentación Vegetariana. Revisión de la Sociedad Argentina de Nutrición.(SAN) 2014.Versión en Pdf.
[5] [4] 4.Pautas Nutricionales para la alimentación Vegetariana.Asriana E. Kizlansky.1a Ed.Ciudad Autónoma de Bs As.2013

XI - Resumen de Objetivos

La currícula se desarrollará de modo que los contenidos teóricos guarden una estrecha vinculación y se plasmen en la parte práctica dentro del proceso activo de enseñanza - aprendizaje.A su vez se prevé diferentes instancias para el proceso de evaluación de los objetivos alcanzados

XII - Resumen del Programa

Nutrición Normal II tiene como finalidad la comprensión de macro nutrientes y micronutrientes, alimentos fuentes y necesidades diarias, en cuanto a requerimientos/o recomendaciones,para la elaboración de planes alimentarios resaltando su importancia en la nutrición adulta respetando los ciclos fisiológicos y resaltando la prevención de enfermedades.

XIII - Imprevistos

Cada caso en particular se tratará en forma individual por la Cátedra. La modalidad del dictado de clases teóricas y prácticas se adecuará a la situación epidemiológica y de la Universidad.
Las clases teóricas (encuentros sincrónicos) no se considerarán en la asistencia.

XIV - Otros