



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 2022)

### I - Oferta Académica

Materia	Carrera	Plan	Año	Período
NUTRICION NORMAL I	LIC. EN NUTRICIÓN	11/20 09	2022	1° cuatrimestre C.D

### II - Equipo Docente

Docente	Función	Cargo	Dedicación
GAVIOLI, SILVINA	Prof. Responsable	P.Adj Exc	40 Hs
RODRIGUEZ SALAMA, SILVIA IVANA	Prof. Co-Responsable	P.Adj Semi	20 Hs
BACHEY, MARIA BELEN	Auxiliar de Práctico	CONTRATO	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
21/03/2022	30/06/2022	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 los postulados de la leyes de la alimentación.
- .Reconocer la importancia de la intervención del Licenciado en Nutrición en personas sanas y su perfil profesional.
- .Valorar la alimentación saludable como eje central en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles.
- .Reconocer los requerimientos y recomendaciones de energía, macronutrientes y micronutrientes, en la etapa adulta.
- .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, funciones, unidades de medida internacionales y fuentes alimentarias.
- .Reconocer los alimentos, su composición y valores energético.
- .Identificar los Requerimientos y Recomendaciones para la población adulta.
- .Adquirir destrezas en el cálculo de antropometría básica y su interpretación en el 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 los postulados de 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: Enunciado.

### UNIDAD 2

- A)El organismo humano: composición corporal y compartimentos
- B)Antropometría básica: peso, talla, circunferencia de la cintura, Índices cintura cadera. 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 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

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

### UNIDAD 6

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 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. Alimentos Fuente 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.

### **UNIDAD 9**

Minerales

MACROMINERALES: calcio, fósforo, magnesio. OLIGOELEMENTOS: hierro, iodo, 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.Nº4 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

- De la Promoción:

-Correlativas anteriores aprobadas.

80 % de asistencia a las clases teóricas.

100% de los parciales aprobados con el 80% equivalente a 7 (sietes) puntos o más de primera instancia.

## **IX - Bibliografía Básica**

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

[2] Guías Alimentarias para la población argentina.

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

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

- [5] GIL, A. Tratado de Nutrición. Nutrición Humana en el estado de salud. Tomo III. 2ª edición. Edit. Médica Panamericana. Madrid. 2010. Página 3
- [6] GIROLAMI, Daniel H.De. (2009) Fundamentos de Valoración Nutricional y Composición Corporal. Ed. El Ateneo Buenos Aires. Argentina.
- [8] HERNÁNDEZ RODRIGUEZ y SASTRE GALLEGO (1999). Tratado de Nutrición. Ed. Díaz de Santos. España.
- [9] LÓPEZ L; SUAREZ M. (2017) Fundamentos de Nutrición Normal. Ed. El Ateneo. Buenos Aires. Argentina

## **X - Bibliografía Complementaria**

- [1] [1] GIL, A. Tratado de Nutrición. Nutrición Clínica. Tomo IV. 2ª edición. Edit. Médica Panamericana. Madrid. 2010.
- [2] [2] GIL, A. Tratado de Nutrición. Nutrición Humana en el estado de salud. Tomo III. 2ª edición. Edit. Médica Panamericana. Madrid. 2010.
- [3] [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. 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**