



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
NUTRICIÓN NORMAL II	LIC. EN NUTRICIÓN	11/20 09 C.D	2022	2° cuatrimestre

### 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	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 - Teoría con prácticas de aula	2° Cuatrimestre

Duración			
Desde	Hasta	Cantidad de Semanas	Cantidad de Horas
08/08/2022	25/11/2022	15	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 planes alimentarios 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 ESPECÍFICOS:

. Comprender y revalorizar el rol de la alimentación en la prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles.

Reconocer y fundamentar las pautas para una alimentación saludable.

•Integrar conocimientos teóricos y prácticos en la elaboración de planes alimentarios para adultos sanos y/o en diferentes situaciones( adulto joven, adulto mayor, mujer en etapa de climaterio, vegetariano o alimentación basada en plantas )

•Demostrar criterio propio en la elaboración de planes alimentarios 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 con el criterio de 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. Envejecimiento

Saludable y patológico: Factores que modifican el estado nutricional en la

vejez, cambios fisiológicos, corporales, psicológicos, metabólicos, bioquímicos, . Envejecimiento Activo, envejecimiento

Saludable y Exitoso: conceptos, 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, Bases fisiológicas de la Actividad física y Salud. Recomendaciones de la OMS.

Beneficios de la actividad física para la salud en los diferentes sistemas del adulto.

### UNIDAD 6:

Alimentación Basada en Plantas: Vegetariano, historia, clasificación, variantes. Nuevos paradigmas de alimentación.

Revisión y Consensos Actuales de Sociedades Científicas. Estudio del Vegetarianismo como práctica Alimentaria con

Evidencia Científica. Prevención de las deficiencias en nutrientes potencialmente críticos. Complementación Proteica.

Requerimientos y Recomendaciones.

Implicancias de las dietas vegetarianas en la salud Importancia de la Microbiota: Nutrición e Inmunidad. Alimentos

Fermentados.

## VII - Plan de Trabajos Prácticos

Trabajo Práctico N°1: "Plan Alimentario para adulto Joven y Maduro"

Trabajo Práctico N°2 " Plan Alimentario para Adulto Mayor"

Trabajo Práctico N°3: Plana Alimentario para una mujer en etapa de climaterio y menopausia"

Trabajo Práctico N 4: "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.

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.SN°13/03.
- 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 aprobadas según Plan Vigente.
- 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] [1] 1. Ministerio de Salud de la Nación. Guías Alimentarias para la Población Argentina, Buenos Aires 2016.
- [2] [2] 2. Gil. A. (2010). “Tratado de Nutrición” Tomo IV Nutrición Clínica. Editorial Medica Panamericana. España.
- [3] [3] 3. López L.; Suárez M. (2017) “Fundamentos de Nutrición Normal”. Ed. El Ateneo. Buenos Aires. Argentina.
- [4] [4] 4. Mataix VJ. (2010) “Tratado de Nutrición y Alimentación”. Océano. España.
- [5] 5.Informe Mundial sobre el ENVEJECIMIENTO y LA SALUD.( 2015).OMS
- [6] [6] 6. Torresani ME. (2006) “Aprendamos a comer frente al cambio hormonal”. Ed. Akadia. Argentina .

## **X - Bibliografía Complementaria**

[1]

## **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 en la realización de planes alimentarios para adultos sanos.

## **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 el equipo docente que conforman el curso.

## **XIV - Otros**