



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
(OPTATIVA I) "NUEVOS PARADIGMAS ALIMENTARIOS" Curs.OPTA	LIC. EN NUTRICIÓN	11/20 09 C.D	2022	2° cuatrimestre

### II - Equipo Docente

Docente	Función	Cargo	Dedicación
GARRO BUSTOS, JESSICA VANINA	Prof. Responsable	P.Adj Semi	20 Hs
BIASI, ANTONELLA DE LAS MER	Responsable 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
4 Hs	2 Hs	2 Hs	Hs	4 Hs

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

Duración			
Desde	Hasta	Cantidad de Semanas	Cantidad de Horas
23/08/2022	18/11/2022	14	60

### IV - Fundamentación

El poder funcional de los alimentos sobre la salud es de origen milenario a lo largo de la historia de la cultura oriental principalmente. En la actualidad, los alimentos y la medicina son considerados igualmente importantes tanto para promover salud en personas sanas, como así también curar a personas enfermas.

La realidad nos demuestra que el estrés de la vida moderna (donde se cocina menos y abundan los productos procesados), con la presión constante y contradictoria de la publicidad, y con mayor posibilidad de tener productos disponibles constantemente, son unos de los principales factores de riesgo para la aparición de enfermedades relacionadas con la alimentación que repercuten en todos los sistemas de nuestro organismo.

Este pensamiento nos invita a analizar y reflexionar sobre las actuales tendencias que existen sobre el abordaje alimentario y que se componen de estrategias y modelos de alimentación basados en conceptos tales como “la Alimentación Consciente”, “Agricultura Sustentable” “Alimentación Funcional”, “Alimentación Antiinflamatoria”, “Alimentación Nutriaging”, “Alimentación basada en plantas”, “Alimentación limpia” y la relevante relación que existe entre Nutrición- intestino y cerebro, tanto a nivel bioquímico, biológico, metabólico e inmunológico.

Actualmente estos conceptos se encuentran abordados por numerosas personas que en su mayoría carecen de preparación profesional específica relacionada con la disciplina Nutrición, por lo cual resulta pertinente que los estudiantes de nutrición conozcan sobre estos conceptos y adquieran las herramientas teóricas con concreto rigor científico necesarias para el abordaje de los mismos.

Es menester de este curso poner en conocimiento y fomentar el pensamiento crítico y reflexivo en los estudiantes sobre estas nuevas tendencias que actualmente están en auge combinando la evidencia científica, las prácticas clínicas demostradas junto a los contenidos ya abordados en la carrera que constituyen bases teóricas tradicionales que sustentan la formación de un Licenciado en Nutrición.

Finalmente, este curso aporta una visión integral y amplia sobre estos contenidos actuales, que incentiva a relacionar la alimentación y la agricultura sostenible en el proceso global de los Objetivos de Desarrollo Sustentable en nuestro país para alcanzar una Alimentación Completa y Adecuada que promueva la Salud Crónica.

## V - Objetivos / Resultados de Aprendizaje

Promover en los estudiantes el aprendizaje significativo de los conceptos relacionados con los nuevos paradigmas alimentarios promoviendo en ellos el pensamiento crítico y reflexivo desde una visión integral.

## VI - Contenidos

### **UNIDAD 1: Principios de la alimentación Consciente, natural y sustentable**

Concepto de Alimentación Consciente y Natural. Reflexiones sobre la alimentación real vs ultra procesados. Concepto de Mindful Eating. Diferencia entre el hambre fisiológico y el hambre emocional. Niveles del Hambre. Agricultura Sustentable y responsable: concepto: Impacto en la salud. Alimentación orgánica: concepto y rol en la salud. Marco legal.

### **UNIDAD 2: Principios de la Nutrición Funcional**

Concepto y Definición de la alimentación funcional y de la Nutrición funcional. Principales Compuestos bioactivos/ Fitoquímicos de los alimentos: Flavonoides, organosulfurados, carotenos, omega 3, glucosinolatos y fitoesteroles. Características, principales acciones y alimentos fuentes.

### **UNIDAD 3: Eje microbiota-intestino-cerebro**

#### **Intestino: ¿segundo cerebro? Concepto de Microbiota e intestino rebióticos, probióticos y simbióticos:**

características, mecanismos de acción e indicaciones. Suplementos y alimentos fuentes. Alimentos Fermentados: Kéfir, Kombucha y otros. Características y evidencias científicas de su acción y beneficios. Alimentación y Nutrición Antiaging: Concepto. Nutrientes y sistema inmune.

### **UNIDAD 4: Diferentes tipos de abordajes Alimentarios desde la visión de la nutrición integral y funcional**

Tipos de alimentación según nuevos paradigmas alimentarios: Alimentación reducida en fodmaps. Alimentación cetogénica. Alimentación low carb. Alimentación basada en plantas: Alimentación Basada en Plantas. Concepto de Ayuno Intermitente. Indicaciones y contraindicaciones.

## VII - Plan de Trabajos Prácticos

Trabajos prácticos de aula virtual

Los Trabajos Prácticos de Aula se llevarán a cabo al finalizar cada unidad temática. siguientes: Se proponen los siguientes:

TP N° 1: ¿Qué comprendo sobre alimentación consciente?

TP N° 2: ¿Qué comprendo sobre los principales compuestos bioactivos de los alimentos y su implicancia en la salud?

TP N° 3: ¿Qué comprendo sobre la alimentación y Nutrición Funcional a nivel cerebral, intestinal e inmunológico? TP N° 4:

¿Qué comprendo sobre el rol del Lic. en Nutrición frente a los nuevos paradigmas alimentarios?

La modalidad de presentación de trabajos prácticos será mediante las plataformas antes mencionadas y con recursos didácticos a acordar con los estudiantes.

Los trabajos prácticos virtuales se presentarán durante la cursada en tiempos estipulados y acordados.

En estos trabajos se fomentará el autoaprendizaje, el trabajo en equipo, las habilidades básicas de manejo de documentación digital y las destrezas en el uso del material profesional, entre otras para su aprobación. Por lo tanto la evaluación será de tipo formativa.

## VIII - Regimen de Aprobación

El presente Curso Optativo presenta como metodología de aprobación un RÉGIMEN DE PROMOCIÓN SIN EXAMEN FINAL, cuyos requisitos se describen:

Para la aprobación de los cursos se deberá cumplir:

- a) con las condiciones de regularidad preestablecidas en la Ord. CS, No 13/03: aprobación del 100% de los trabajos prácticos de aula virtual.
- b) con el 80% de asistencia a las clases teórico-prácticas virtuales.
- c) con una calificación al menos de (7) siete puntos en la evaluación de integración en modo presencial o virtual (presentación power point sincrónica virtual on line).

## IX - Bibliografía Básica

- [1] Blanco, A., & Blanco, G. (2011). Química biológica. El Ateneo.
- [2] Rodriguez, G. E. & Martín D. (2015). Nutrición y Neurología. Akadia
- [3] Patiño Restrepo J. F. (2014). Metabolismo, Nutrición y Shock. Panamericana
- [4] Cousens, G. (2000). Conscious eating. North Atlantic Books.
- [5] Roberts, M. A., Mutch, D. M., & German, J. B. (2001). Genomics: food and nutrition. *Current Opinion in Biotechnology*, 12(5), 516-522.
- [6] Cao, C., Xiao, Z., Wu, Y., & Ge, C. (2020). Diet and Skin Aging—From the Perspective of Food Nutrition. *Nutrients*, 12(3), 870.
- [7] Sharma, P., Gaur, V. K., & Srivastava, J. K. (2019). Diet and Nutrition in Alzheimer's Disease and Healthy Aging. In *Biological, Diagnostic and Therapeutic Advances in Alzheimer's Disease* (pp. 183-208). Springer, Singapore.
- [8] Das, G., Paramithiotis, S., Sivamaruthi, B. S., Wijaya, C. H., Suharta, S., Sanlier, N., ... & Patra, J. K. (2020). Traditional fermented foods with anti-aging effect: A concentric review. *Food Research International*, 109269.
- [9] Ros, M., & Carrascosa, J. M. (2020). Current nutritional and pharmacological anti-aging interventions. *Biochimica et Biophysica Acta (BBA)-Molecular Basis of Disease*, 1866(3), 165612.
- [10] Ayseli, Y. I., AYTEKIN, N., Buyukkayhan, D., Aslan, I., & Ayseli, M. T. (2020). Food policy, nutrition and nutraceuticals in the prevention and management of COVID-19: Advice for healthcare professionals. *Trends in Food Science & Technology*.
- [11] Mena, P., & Angelino, D. (2020). Plant Food, Nutrition, and Human Health. Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (2019), Ministerio de Salud y Desarrollo Social, Secretaría de Gobierno de Salud, Presidencia de la Nación, Argentina.
- [12] Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (2018), Ministerio de Salud y Desarrollo Social, Secretaría de Gobierno de Salud, Presidencia de la Nación, Argentina.
- [13] Perlmutter David. 2019 Grain Brain The Surprising Truth about Wheat, Carbs, and Sugar – Your Brain's Silent Killers. Primera edición digital: mayo, 2014. D. R. ©
- [14] FAO, (2018) Roma TRANSFORMAR LA ALIMENTACIÓN Y LA AGRICULTURA PARA ALCANZAR.

## X - Bibliografía Complementaria

- [1] Dr. Jean Seignalet (2001) LA ALIMENTACIÓN O LA TERCERA MEDICINA. Cómo tratar enfermedades mediante una correcta alimentación. (págs. 592-593) Traducción del texto publicado en francés en el 2001 (4ª edición)
- [2] Mahan L. Kathleen; Raymond Janice (2017) Krause dietoterapia. 14 edición. Ed Elsevier.
- [3] Pedrón Giner C. Manual para la practica de la dieta cetogénica. Hospital Infantil Universitario Niño Jesús.
- [4] Madrid.. Disponible en: [https://senpe.com/documentacion/grupos/estandarizacion/manual\\_dieta\\_cetogenica.pdf](https://senpe.com/documentacion/grupos/estandarizacion/manual_dieta_cetogenica.pdf)
- [5] Ilian N. Arsof Saab. Intervenciones y patrones nutricionales que influyen en la progresión del cáncer o en la respuesta al tratamiento oncológico. Universidad de Catalunya Julio 2018. Disponible en: [http://openaccess.uoc.edu/webapps/o2/bitstream/10609/83769/1/TFM\\_Intervenciones%20y%20patrones%20nutricionales%20que%20influyen%20en%20la%20progresi%C3%B3n%20del%20c%C3%A1ncer\\_I.%20Arsof.pdf](http://openaccess.uoc.edu/webapps/o2/bitstream/10609/83769/1/TFM_Intervenciones%20y%20patrones%20nutricionales%20que%20influyen%20en%20la%20progresi%C3%B3n%20del%20c%C3%A1ncer_I.%20Arsof.pdf)
- [6] Rubinsztein, DC (2017). "La modulación de la autofagia como un posible objetivo terapéutico para diversas enfermedades". *Nature Reviews Drug Discovery* . (9): 709–730. doi : 10.1038 / nrd3802 . PMC 3518431 . PMID 22935804 .
- [7] Fung, Jason (2017) El Código De La Obesidad. Editorial Sirio.
- [8] Vicinanza, M .; Rubinsztein, DC (2019). "PI (5) P regula la biogénesis del autofagosoma". *Célula Molecular* . 57(2): 219–234. doi : 10.1016 / j.molcel.2014.12.007 . PMC4306530 . PMID 25578879

## **XI - Resumen de Objetivos**

Promover en el alumno el aprendizaje significativo de los conceptos relacionados con los nuevos paradigmas alimentarios

## **XII - Resumen del Programa**

UNIDAD 1: Alimentación natural y Real

UNIDAD 2: Agricultura sustentable. Rotulado nutricional

UNIDAD 3: Alimentación y Nutrición Funcional: implicancia a nivel cerebral, intestinal e inmunológico) UNIDAD 4: Rol del licenciado en nutrición frente a diferentes tipos de alimentación.

## **XIII - Imprevistos**

Este curso contemplará situaciones especiales y las analizará en conjunto según situación epidemiológica del país.

## **XIV - Otros**