



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 2024)  
(Programa en trámite de aprobación)  
(Presentado el 25/09/2024 19:27:43)

### I - Oferta Académica

Materia	Carrera	Plan	Año	Período
NUTRICIÓN NORMAL II	LIC. EN NUTRICIÓN	11/20 09	2024	2° 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
SCATENA, SILVANA CECILIA	Responsable de Práctico	JTP Exc	40 Hs
BACHEY, MARIA BELEN	Auxiliar 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
Hs	2 Hs	3 Hs	Hs	5 Hs

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

Duración			
Desde	Hasta	Cantidad de Semanas	Cantidad de Horas
05/08/2024	15/11/2024	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, , mujer adulta y climaterio, adulto mayor ,vegetariano o alimentación basada en plantas y actividad física como hábito saludable )
- Demostrar criterio propio en la elaboración de planes 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 físicos/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. Clasificación según la OMS. 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:

Mujer Adulta: Climaterio /Menopausia y Nutrición. Conceptos de Climaterio y Menopausia. Climaterio: introducción a la fisiología del climaterio, cambios hormonales, corporales. Impacto del Climaterio sobre la salud cardiometabólica .Fases, tipos y edad de Menopausia. Modificaciones Oseas: Factores determinantes del desarrollo y la masa ósea. Modificación de la densidad ósea. Modificaciones de la Talla. Prevención de la Desmineralización Ósea. Sarcopenia en la Mujer Adulta. Obesidad Sarcopenica en la Mujer Adulta. Prevención de Osteoporosis en la mujer menopaúsica. Prevención del riesgo cardiovascular y cardiometabólico en la mujer menopaúsica Modificación del perfil lipídico. Impacto de la Nutrición en el Climaterio nutrientes críticos, pre bióticos, Fitoestrógenos: Isoflavonas. Fitoesteroles.

Confección de Plan Alimentario para este ciclo biológico de la mujer. Recomendaciones y Requerimientos.

### UNIDAD 4:

Nutrición y Envejecimiento: Generalidades: Gerontología, Biología del envejecimiento, Teorías de envejecimiento, Clasificación de adultos mayores, Conceptos y Epidemiología. Fisiología del envejecimiento. Valoración geriátrica. Screening y evaluación nutricional. Requerimientos nutricionales: Gasto energético, Macronutrientes, Micronutrientes y Requerimiento hídrico. Plan Alimentario. Nuevos paradigmas; construcción social del envejecimiento y la vejez. Envejecimiento Activo. Prevención primaria

### UNIDAD 5:

Conceptos de: Actividad Física, Actividad física y Salud. Actividad física en la Mujer Adulta Enfoque preventivo y Terapeutico. Recomendaciones.

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

### UNIDAD 6:

Alimentación Basada en Plantas: La ciencia en la alimentación basada en plantas (ABP) Desde el nutriente a la sustentabilidad. Concepto de ABP. Dieta Mediterránea. Dieta Dash. Tipos de Vegetarianismo. Vegetariano, historia, clasificación, variantes. Revisión y Consensos Actuales de Sociedades Científicas. . Graficas y/o Guías de ABP. Planificación de una alimentación basada en plantas: Macronutrientes y Micronutrientes. Abordaje Nutricional, planificación alimentaria, transición saludable. Grupos de Alimentos en la ABP y porciones. Recomendadas. Alimentación Basada en Plantas y Salud.

Prevención de las deficiencias en nutrientes potencialmente críticos. Complementación Proteica. Requerimientos y Requerimientos .

### UNIDAD 7

Nuevos paradigmas de alimentación. Alimentación baja en carbohidratos (Low Carb). Alimentación restringida en el tiempo.

### UNIDAD 8

Nutrición e inmunidad

Microbiota: Impactos de la microbiota en la salud de las personas. Prebióticos y probióticos. Patrones alimentarios “mioprotectores

## VII - Plan de Trabajos Prácticos

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

Trabajo Práctico N°2 " Plan Alimentario para la Mujer Adulta, Climaterio y Menopausia" Trabajo Práctico N°3: Plan Alimentario para Adulto Mayor "

Trabajo Práctico N 4:"Plan Alimentario en Alimentación Vegetariana" Trabajo Práctico N°5: "Otros Paradigmas Alimentarios"

## 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.

- 80% 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 que le permitan acceder a la PROMOCIÓN

- 80 % de asistencia a las clases prácticas

-80% % de trabajos prácticos presentados en fecha y horario estipulado con anticipación

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

El curso no admite condición de 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] Mujer Adulta, Menopausia y Nutrición. (2023) Dra. María Elena Torresani y Esp. Lic. María Inés Somoza. Curso de Posgrado.Sociedad Argentina de Nutrición. Apunte elaborado por la Cátedra.

[5] [5] ABP . Curso de Posgrado Sociedad Argentina de Nutrición. (2023) Lic. Evangelina Sosa-Lic. Cecilia Oliva. Apunte por la Cátedra.

[6] [6] Lic. Fernanda Garat - Lic. Mariela Clarke - Dra. Florencia Álvarez. Curso de Posgrado: Nutrición en Personas

[7] Mayores. Año 2023. Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas (AADYND). Apunte elaborado por el

[8] curso de nutrición normal II del adulto sano.

[9] [9] Oh R.; Gilani B.; Uppaluri K.R. (2020) Dieta baja en carbohidratos. Stat Pearls, NCBI Bookshelf

[10] [10] Canicoba M. (2020) Aplicaciones clínicas del ayuno intermitente. Rev. Nutr. Clin. Metab.3(2)

[11] [11] Ferrari A.; Vinderola G.; Weill R (2020). Alimentos fermentados : microbiología, nutrición, salud y cultura. 1a ed . Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Instituto Danone del Cono Sur.ISBN 978-987-25312-2-5

[12] [12] UBA, Escuela de Nutrición. Alimentos fermentados, Manual de uso.

## 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**

<b>ELEVACIÓN y APROBACIÓN DE ESTE PROGRAMA</b>	
	<b>Profesor Responsable</b>
Firma:	
Aclaración:	
Fecha:	