



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 2025)

I - Oferta Académica

Materia	Carrera	Plan	Año	Período
NUTRICIÓN NORMAL I	LIC. EN NUTRICIÓN	11/20 09 C.D	2025	1° 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
SCATENA, SILVANA CECILIA	Responsable de Práctico	JTP Semi	20 Hs
BACHEY, MARIA BELEN	Auxiliar de Práctico	CONTRATO	30 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 - Teoria con prácticas de aula	1° Cuatrimestre

Duración			
Desde	Hasta	Cantidad de Semanas	Cantidad de Horas
12/03/2025	24/06/2025	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

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 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, yodo, 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)

N ° 1: Métodos de Recolección de datos, Composición Corporal, Antropometría Básica)

N 2: Cálculos Energético, Requerimientos y Recomendaciones de Nutrientes.

N°3: Macronutrientes

N 4: Macronutrientes

N °5: Vitaminas

N°6: Minerales, Agua 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.

- 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 anteriores aprobadas.

80 % de asistencia a las clases teóricas.

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 80% equivalente a 7 (sietes) puntos o más de primera instancia. Este curso no admite la condición de LIBRE

IX - Bibliografía Básica

[1] 1). LÓPEZ L; SUAREZ M. (2017) Fundamentos de Nutrición Normal. Ed. El Ateneo. Buenos Aires. Argentina.

[2] 2). Girolami D. fundamentos de valoración nutricional y composición corporal. 1ª edición. Buenos Aires: El Ateneo, 2003

[3] 3). Torresani ME, Somoza MI. Lineamientos para el cuidado nutricional. 3a edición. Buenos Aires: Eudeba, 2011.

[4] [4]Apuntes de Cátedra. (2025) Recopilación bibliográfica . Asaduroglu A. Métodos de recolección de datos de ingesta alimentaria. Cátedra. Castro Citera P y cols. Evaluación Nutricional. Contenidos teóricos. Cátedra Evaluación Nutricional. UBA. 2020.Nutrición y Alimentación Humana. UNC, FCM. 2020.

[5] [5]Del Souc A. Modelos de anamnesis alimentaria. Fecha de acceso 13 de marzo de 2025. Disponible en:

[6] https://www.academia.edu/38380128/MODELO_DE_ANAMNESIS_ALIMENTARIA

[7] 6. Guía de Soporte de Trabajos Prácticos. Elaboración de la Cátedra. (2025)

X - Bibliografía Complementaria

- [1] 1.GIL, A. Tratado de Nutrición. Nutrición Clínica. Tomo 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.
- [3] Ed..Médica Panamericana. Madrid. 2010.
- [4] 3.) Guías Alimentarias para la población argentina.
- [5] 3.(Documento Técnico y Manual de Multiplicadores) Buenos Aires. Argentina.
- [6] 4.Libro digital, PDF .Archivo Digital: descarga.ISBN 978-987-28033-3-9
- [7] [7] 5.. Educación Alimentaria y Nutricional. I. Título. CDD 613
- [8] [8] 6.HERNÁNDEZ RODRIGUEZ y SASTRE GALLEGO (1999). Tratado de Nutrición. Ed. Díaz de Santos. España.[9]

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