



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 II	LIC. EN NUTRICIÓN	11/20 09 C.D	2025	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
SCATENA, SILVANA CECILIA	Responsable de Práctico	JTP Semi	20 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
04/08/2025	14/11/2025	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

deprofundizar 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: Plan Alimentario

Plan de Alimentación Normal: Definición según Pedro Escudero. Prescripción. Fórmula Sintética, caracteres físicos/químicos.

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: Adulto Joven y Maduro

Clasificación según la OMS. Rango Etario. Requerimientos y Recomendaciones.

Confección de Plan Alimentario para Adulto Joven con el criterio de Prevención de enfermedades crónicas no transmisibles. Alimentación y Hábitos Saludables

UNIDAD 3: Adulto Maduro

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 y Osteoporosis. Prevención de Sarcopenia en la Mujer Adulta. Concepto de Obesidad Sarcopenica para su prevención en esta etapa.

. Prevención del riesgo cardiovascular y cardiometabólico en la mujer menopaúsica Modificación del perfil lipídico.

Climaterio: nutrientes críticos, pre bióticos, Fitoestrógenos: Isoflavonas. Fitoesteroles.

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

UNIDAD 4: Adulto Mayor

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: Actividad Física y Salud

Conceptos de: Actividad Física, Ejercicio. Diferencia en deporte. Actividad física y Salud. Actividad física en el Adulto Enfoque preventivo y Terapeutico. Recomendaciones.

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

UNIDAD 6: Alimentación Basado en Plantas

Alimentación Basada en Plantas (ABP). Concepto de ABP. Dieta Mediterránea. Dieta Dash. Tipos de Vegetarianismo.

Vegetariano. 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. 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, mezcla de cereales/ semillas para la prevención de aminoácidos esenciales. Requerimientos y Requerimientos . Tecnicas Culinarias (fermentados, germinados y sus beneficios)

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. Microbioma/ Micobiota. Fuente de Fibras Fermentables Atributos del microbioma .Factores Modificable y no modificables del microbioma. Disbiosis Intestinal..Prebióticos y

probióticos. Alimentos Funcionales: criterios que deben cumplir. Ventajas.

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 Basada en Plantas"

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

- Del examen Final: el mismo será de modalidad oral y a programa abierto.

- 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] López L.; Suárez M. (2017) "Fundamentos de Nutrición Normal". Ed. El Ateneo. Buenos Aires. Argentina.

[3] [3] 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.

[4] [4] [ABP . Curso de Posgrado Sociedad Argentina de Nutrición. (2023) Lic. Evangelina Sosa-Lic. Cecilia Oliva. Apunte por la Cátedra.

[5] [5] [Lic. Fernanda Garat - Lic. Mariela Clarke - Dra. Florencia Álvarez. Curso de Posgrado: Nutrición en Personas

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

[7] Ccurso de nutrición normal II del adulto sano.

[8] [6] Oh R.; Gilani B.; Uppaluri K.R. (2020) Dieta baja en carbohidratos. Stat Pearls, NCBI Bookshelf

[9] [7] Canicoba M. (2020) Aplicaciones clínicas del ayuno intermitente. Rev. Nutr. Clin. Metab.3(2)

[10] [8] Ferrari A.; Vinderola G.; Weill R (2020). Alimentos fermentados : microbiología, nutrición, salud y cultura. 1a ed .

[11] Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Instituto Danone del Cono Sur. ISBN 978-987-25312-2-5

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

[13] Atlas fotográfico de alimentos. Una propuesta para contextos educativos.(2019) López L; Poy M S; Baretto L; 1a Ed.Libro Digital, PDF.ISBN 978-987-86-1818-0

X - Bibliografía Complementaria

[1] . Gil. A. (2010). “Tratado de Nutrición” Tomo IV Nutrición Clínica. Editorial Medica Panamericana. España.

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