



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
() OPT HERRAMIENTAS PRÁCTICAS PARA UNA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE	LIC. EN NUTRICIÓN	11/2009 C.D	2025	2° cuatrimestre

II - Equipo Docente

Docente	Función	Cargo	Dedicación
MARIA SILVINA CALCAGNI	Prof. Responsable	P.Adj Exc	40 Hs
ROMERO VIEYRA, MARIA AGUSTINA	Responsable de Práctico	SEC F EX	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	1 Hs	1 Hs	1 Hs	4 Hs

Tipificación	Periodo
B - Teoria con prácticas de aula y laboratorio	2° Cuatrimestre

Duración			
Desde	Hasta	Cantidad de Semanas	Cantidad de Horas
04/08/2025	14/11/2025	15	60

IV - Fundamentación

La alimentación constituye una de las conductas humanas más primordiales. No solo por su innegable relación con el sostenimiento de la vida, sino porque involucra otros aspectos, además del biológico. De hecho, el primer vínculo relacional que se tiene al nacer, es con la madre, siendo la leche materna, primer alimento, el nexo fundante de este binomio amor-alimentación. De este modo, la alimentación cumple funciones fisiológicas, socializadoras, placenteras y psicológicas, convirtiéndose en una conducta, muy susceptible a distorsiones con el consecuente impacto en el estado nutricional y la salud de los seres humanos.

La alimentación consciente, es un modo de alimentación y hasta un estilo de vida, que propone una nueva forma de relacionarse con los alimentos y los rituales en torno a ellos. La alimentación consciente, invita a conectarse con las necesidades del organismo, discernir emociones y pensamientos que impregnan las fases de la conducta alimentaria. El fin de esto, es despejar toda posible distorsión y realizar una alimentación en pleno estado de atención, que se ajuste a las necesidades reales y sentidas en el cuerpo. Lograr una alimentación consciente es equilibrar fisiología, biología, placer y emociones en integración con el todo. De este modo, la alimentación consciente se vuelve un estilo de vida saludable, que permite promover la salud y prevenir enfermedades. Implementar una alimentación consciente, invita a un gran trabajo personal, a una disposición a ello. Requiere motivación, intención y práctica, es necesario realizar un largo camino hasta alcanzarla. Es por ello, que se propone con este curso optativo, brindar los conocimientos, pero sobre todo las herramientas que permitan desplegar en todas las fases de la conducta alimentaria, una alimentación consciente como modo de vida

saludable.

V - Objetivos / Resultados de Aprendizaje

Objetivo general

Contribuir al desarrollo de conocimientos, herramientas y destrezas para lograr una alimentación consciente.

Objetivos específicos

- Reflexionar sobre la alimentación y nutrición como procesos fundamentales que nutren diferentes aspectos del ser humano.
- Adquirir técnicas de respiración/meditación que contribuyan a disminuir el parloteo de la mente, la ansiedad y el estrés, favoreciendo la escucha del cuerpo y el sentir del ser.
- Conocer la ontología del lenguaje como disciplina que aporta elementos para la transformación personal.
- Comprender que es la alimentación consciente.
- Implementar la alimentación consciente en cada fase de la alimentación.

VI - Contenidos

UNIDAD I

Alimentación: Fases y procesos. Alimento. Funciones de los alimentos. Proceso de Nutrición. Nutrientes. Factores que influyen en la alimentación y nutrición. Tipos de hambre. Apetito y Saciedad. Crononutrición. Mecanismos moleculares que regulan el ritmo circadiano: el reloj interno de las células. El tercer sistema y la biotensegridad.

UNIDAD II

Ontología del lenguaje, disciplina que invita a la transformación del ser. Postulados básicos de la ontología del lenguaje. Dominios primarios del observador: Biología, lenguaje, corporalidad y emocionalidad. Sentipensar: vivir en la biología del amor.

UNIDAD III

¿Qué es la Alimentación Consciente? ¿La alimentación consciente es un estilo de vida? Impacto de la misma en la salud. Sus pilares: Respiración/ Meditación, Alimentación, Ejercicio Físico, Ocio y ... algo más? Pensamientos y Salud. Agua. Estrés, emociones y meditación. Alimentación saludable: natural, vegetariana y ecológica. Ejercicio físico: ¿Cuál es el mejor?.

UNIDAD IV

Alimentación consciente en cada fase del proceso de alimentación: Elección, compra, preparación y consumo. Cómo realizar cada fase en atención plena. Utilizando todos los sentidos. Elaboración de sistemas alimentarios conscientes.

VII - Plan de Trabajos Prácticos

Los trabajos prácticos consistirán en actividades teórico/prácticas áulicas y extra áulicas y en talleres de cocina que se llevarán a cabo en el laboratorio cocina de Lic. en Nutrición.

Se practicarán ejercicios de respiración/meditación en cada encuentro. De este modo, la realización de los mismos será transversal a la cursada.

Trabajo Práctico N° 1: ¿Qué, Cómo, Cuándo y por qué cómo?

Trabajo Práctico N° 2: ¿Quién tiene la verdad?

Trabajo Práctico N° 3: Equilibrio entre cuerpo, alma y mente.

Trabajo Práctico N° 4: Haciendo consciente lo inconsciente. La atención plena en las fases del proceso de alimentación.

Talleres de cocina: Se realizarán 3 encuentros, en los cuales se pondrán en práctica la atención plena en las fases de ingestión y se elaborarán sistemas alimentarios conscientes. Los grupos de trabajo estarán conformados por estudiantes de las tres carreras para enriquecer la labor. Al inicio del taller se realiza una meditación/respiración, con el fin de favorecer la conexión con los sentidos y con el momento presente. Luego se realiza la elaboración de alimentos y su degustación con todos los sentidos para experimentar los diferentes sabores, texturas y sensaciones que despiertan estas elaboraciones.

*Primer Encuentro: Leches vegetales, licuados y bebidas detox y antiinflamatorias.

*Segundo Encuentro: Desayunos y meriendas con alimentos de diversos grupos (frutas frescas, huevo, semillas, frutas secas).

Elaboración de preparaciones simples con alimentos reales, sin aditivos artificiales, con el fin de comparar con alimentos

ultraprocesados.

*Tercer Encuentro: Almuerzos y Meriendas: masas básicas con harina de trigo integral, harina de legumbres y de semillas; ensaladas de hortalizas y frutas frescas y frutas secas, tortillas de vegetales, tartas. Postre saludables sin agregado de azúcar. Procesamiento y conservación de los alimentos bajo normas de higiene y seguridad.

VIII - Regimen de Aprobación

Destinado a estudiantes de 4to y 5to año de las Carreras Lic. en Nutrición, Lic. en Enfermería y Lic. en kinesiología y Fisiatría, de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Estudiantes de Lic. Nutrición deben tener todos los cursos de tercer año regularizados

Estudiantes de Lic. en kinesiología y Fisiatría deben tener todos los curso de tercer año aprobados.

RÉGIMEN DE APROBACIÓN SIN EXAMEN FINAL.

Para la aprobación de curso se deber cumplir:

Aprobación de la totalidad de los trabajos prácticos con un mínimo de 7 puntos, en una escala de 0 a 10, con la opción de recuperar uno solo.

Aprobación de 2 evaluaciones parciales con un mínimo de 7 puntos, en una escala de 0 a 10.

Asistencia al 80% de las clases prácticas.

Asistencia al 80% de las clases teóricas

Se podrá recuperar un parcial de ambos.

Aprobación de una evaluación integradora de carácter global con un mínimo de 7 puntos en una escala de 0 a 10.

No se acepta la condición de Libre.

IX - Bibliografía Básica

[1] BARCIA BRIONES, M.F., REYNA MURILLO, J. L. Y VÉLEZ MUÑOZ D. Z. (2019): “Las emociones y su impacto en la alimentación”, Revista Caribeña de Ciencias Sociales (julio 2019). En línea:

<https://www.eumed.net/rev/caribe/2019/07/emociones-alimentacion.html>

[2] BLOSCHE, S. El alba de las emociones. Respiración y manejo de las emociones. Disponible en

<https://classroom.google.com/c/NjkwMTczMDQ0MTk4?cjc=wnkmerz>

[3] CONTRERAS, J. y GRACIA, M. (2005) Alimentación y cultura: Perspectivas antropológicas. Ed. Ariel. Barcelona. Disponible en <https://classroom.google.com/c/NjkwMTczMDQ0MTk4?cjc=wnkmerz>

[4] ECHEVERRÍA, R. (2013) Ontología del lenguaje. Granica. Bs As. Disponible en

<https://classroom.google.com/c/NjkwMTczMDQ0MTk4?cjc=wnkmerz>

[5] ECHEVERRÍA, R. (2013) El Observador y su mundo. Volumen I. Granica. BsA. Disponible en

<https://classroom.google.com/c/NjkwMTczMDQ0MTk4?cjc=wnkmerz>

[6] GANPAT TS, NAGENDRA HR, SELVI V. (2013) Eficacia del yoga para el rendimiento mental en estudiantes universitarios. Psiquiatría de la India J. 55 (4): 349-52. doi: 10.4103/0019-5545.120550. PMID: 24459305; PMCID: PMC3890927.

[7] HAY, L.L. Y DANE, H. (2015) Pensamientos y alimentos. Urano. Disponible en

<https://classroom.google.com/c/NjkwMTczMDQ0MTk4?cjc=wnkmerz>

[8] MATAIX VERDÚ J. (2010) Tratado de Nutrición y Alimentación Humana. Situaciones Fisiológicas y Patológicas. Vol 2. Edit. Océano. Disponible en <https://classroom.google.com/c/NjkwMTczMDQ0MTk4?cjc=wnkmerz>

[9] MATURANA, H. (1995) El Sentido de lo Humano. Dolmen Ediciones. Santiago de Chile. Disponible en

<https://classroom.google.com/c/NjkwMTczMDQ0MTk4?cjc=wnkmerz>

[10] MATURANA, H. y NISIS, S. (1997). Formación humana y capacitación. Santiago: Dolmen Ediciones. Disponible en

<https://classroom.google.com/c/NjkwMTczMDQ0MTk4?cjc=wnkmerz>

[11] NARANJO, T.A., NOGUERA-SALVÁ, R Y FARIÑAS GUERRERO, F. (2009) La matriz extracelular: morfología, función y biotensegridad (parte I). REV ESP PATOL. (42) 4: 249-261.

<https://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-patologia-297-articulo-la-matriz-extracelular-morfologia-funcion-S1699885509701928>

[12] HALL, J.C., ROSBASH, M Y YOUNG M. (2017) Los mecanismos moleculares que regulan el ritmo circadiano. National Geographic (2017) Ritmos circadianos: el porqué del Premio Nobel de Medicina 2017. Premio Nobel de Medicina 2017. Disponible en <https://classroom.google.com/c/NjkwMTczMDQ0MTk4?cjc=wnkmerz>

[13] HUANG, H. Y., & LO, P. C. (2009). EEG dynamics of experienced Zen meditation practitioners probed by complexity index and spectral measure. Journal of Medical Engineering & Technology, 33(4), 314–321. <https://doi.org/10.1080/03091900802602677>

[14] OGDEN, J. (2003). Psicología de la alimentación. Comportamientos saludables y trastornos alimentarios. Ed. Moratas. SL. Disponible en <https://classroom.google.com/c/NjkwMTczMDQ0MTk4?cjc=wnkmerz>

[15] OLALLA, J. (2016) Qué es aprendizaje transformacional. Newfield Network Escuela Internacional de Coaching Ontológico. Disponible en <https://classroom.google.com/c/NjkwMTczMDQ0MTk4?cjc=wnkmerz>

[16] RAELE, F.D. (2018). Nutrición Holística. Planeta. Disponible en <https://classroom.google.com/c/NjkwMTczMDQ0MTk4?cjc=wnkmerz>

[17] Sanchez Reulet, M. (2024) Cuerpo Consciente, mente feliz. 1 era ed. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Grijalbo. Disponible en <https://classroom.google.com/c/NjkwMTczMDQ0MTk4?cjc=wnkmerz>

[18] THOMPSON, J.L., MANORE, M.M. y VAUGHAN, L.A. (2008) Nutrición. Pearson Educación S.A. España. Disponible en <https://classroom.google.com/c/NjkwMTczMDQ0MTk4?cjc=wnkmerz>

[19] TRIBOLE, E. Y RESCH, E. (1997). La dieta Intuitiva. En Marroquin, P. La alimentación intuitiva: un enfoque compasivo. Disponible en <https://classroom.google.com/c/NjkwMTczMDQ0MTk4?cjc=wnkmerz>

X - Bibliografía Complementaria

XI - Resumen de Objetivos

Contribuir al desarrollo de conocimientos, herramientas y destrezas para lograr una alimentación consciente.

XII - Resumen del Programa

Alimentación y Nutrición .

Ontología del lenguaje: Lenguaje, emociones y corporalidad

¿Qué es la Alimentación Consciente

Alimentación consciente en cada fase del proceso de alimentación

XIII - Imprevistos

Las actividades previstas para este curso, son abiertas contemplando los intereses y expectativas de los estudiantes, siempre relacionados con la temática y que contribuyan a su formación integral. Además, se realizarán modificaciones pertinentes a fechas y modalidad de dictado si fuese necesario.

XIV - Otros