



**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**

| <b>Materia</b>    | <b>Carrera</b>    | <b>Plan</b>        | <b>Año</b> | <b>Período</b>  |
|-------------------|-------------------|--------------------|------------|-----------------|
| TÉCNICA DIETÉTICA | LIC. EN NUTRICIÓN | 11/20<br>09<br>C.D | 2025       | 2° cuatrimestre |

### **II - Equipo Docente**

| <b>Docente</b>                | <b>Función</b>          | <b>Cargo</b> | <b>Dedicación</b> |
|-------------------------------|-------------------------|--------------|-------------------|
| ALBISU, ANA CECILIA DEL CARM  | Prof. Responsable       | P.Adj Exc    | 40 Hs             |
| PIRAN ARCE, MARIA FABIANA     | Prof. Colaborador       | P.Adj Exc    | 40 Hs             |
| GOMEZ, MARIANA VIRGINIA       | Prof. Co-Responsable    | P.Adj Exc    | 40 Hs             |
| ROMERO VIEYRA, MARIA AGUSTINA | Responsable de Práctico | JTP Semi     | 20 Hs             |
| ZULOAGA, NADIA LIZ            | Responsable de Práctico | JTP Semi     | 20 Hs             |
| PAEZ, GABRIELA INES           | Auxiliar de Práctico    | JTP Exc      | 40 Hs             |

### **III - Características del Curso**

| <b>Credito Horario Semanal</b> |                 |                          |                                              |              |
|--------------------------------|-----------------|--------------------------|----------------------------------------------|--------------|
| <b>Teórico/Práctico</b>        | <b>Teóricas</b> | <b>Prácticas de Aula</b> | <b>Práct. de lab/ camp/ Resid/ PIP, etc.</b> | <b>Total</b> |
| Hs                             | 2 Hs            | Hs                       | 2 Hs                                         | 4 Hs         |

| <b>Tipificación</b>                            | <b>Periodo</b>  |
|------------------------------------------------|-----------------|
| B - Teoria con prácticas de aula y laboratorio | 2° Cuatrimestre |

| <b>Duración</b> |              |                            |                          |
|-----------------|--------------|----------------------------|--------------------------|
| <b>Desde</b>    | <b>Hasta</b> | <b>Cantidad de Semanas</b> | <b>Cantidad de Horas</b> |
| 04/08/2025      | 14/11/2025   | 15                         | 60                       |

### **IV - Fundamentación**

Técnica Dietética es la asignatura orientada a la "formación práctica" de profesionales de la Nutrición en el manejo de los alimentos, no solo brindándoles los conocimientos necesarios para plantear y resolver situaciones alimentarias destinadas al hombre sano, teniendo en cuenta factores psicológicos, económicos y socioculturales que los condicionan, sino también para llevar a cabo actividades educativas comunitarias relacionadas al manejo doméstico de alimentos, optimizando el uso de los recursos disponibles y considerando la situación socioeconómica de las familias. Para esto, se plantean y resuelven problemas que surgen en las diversas etapas de realización de los sistemas alimentarios: adquisición, preparación, cocción, costo y conservación, siempre considerando preparaciones tradicionales, sencillas, propias de nuestra cultura, rescatando tradiciones originarias acerca de la alimentación. Se aplican principios y conocimientos de física, química, matemática, bromatología, microbiología y parasitología y nutrición normal, amalgamados para el conocimiento final del alimento y para lograr que sus transformaciones resulten beneficiosas para la alimentación individual o para comunidades sanas.

## V - Objetivos / Resultados de Aprendizaje

1. Adquirir los conocimientos necesarios sobre principios que rigen la elaboración de los alimentos y la práctica en selección, preparación, manipulación y distribución de los mismos.
2. Alcanzar conocimientos sobre preparación de alimentos teniendo en cuenta: presentación, valor nutritivo, transformaciones de los nutrientes por cocción, aceptabilidad, digestibilidad, aspectos económicos y culturales de los mismos; potenciando la adquisición de habilidades en el manejo multidimensional del alimento con el fin de preservar la calidad total: organoléptica, microbiológica y nutricional.
3. Revalorizar la identidad local, rescatando preparaciones coquinarias tradicionales de la provincia, de bajo costo y de fácil acceso para la comunidad.
- 4 Adquirir habilidades para desarrollar sistemas alimentarios adecuados a diferentes grupos biológicos.
5. Estimular el interés investigativo de procesos tradicionales y modernos sobre la elaboración de los alimentos, profundizando técnicas y estrategias de prevención y promoción de la salud y del trabajo en equipo

## VI - Contenidos

### Unidad I:

**Módulo I: Técnica dietética: definición, objetivos y finalidad. Propiedades sensoriales de los alimentos. Operaciones fundamentales en la elaboración de los alimentos: Mecánicas: concepto, clasificación, efectos en el aspecto, volumen y digestibilidad de los alimentos. Incidencia de los procesos mecánicos sobre el estado sanitario y costo. Físicas: mecanismos de transferencia calórica (conducción, convección, radiación). Métodos y procedimientos de cocción: clasificación y efectos sobre las características organolépticas de los alimentos.**

Sustracción de calor: enfriamiento, congelación. Modos prácticos y seguros de congelar los alimentos. Variación de la masa. Factor de incremento de masa y factor de reducción de masa (FIM y FRM), peso bruto, peso neto y factor de corrección de los alimentos (FC). Químicas: conservación y preservación de los alimentos. Biológicas: fermentos, levaduras y bacterias. Higiénico-sanitarias: factores que contribuyen a las enfermedades transmitidas por los alimentos. Tipos de recetas.

### Unidad II: Alimentos de origen vegetal

**Módulo I: Hortalizas y verduras: definición y clasificación, estructura, composición química, valor nutritivo. Sistemas alimentarios (preparaciones) y biodisponibilidad de nutrientes según formas de preparación. Prácticas para la preservación de nutrientes. Utilización en preparaciones regionales. Evaluación sensorial.**

Módulo II: Frutas: definición y clasificación, estructura, composición química, valor nutritivo. Sistemas alimentarios (preparaciones), mermeladas y jaleas. Y biodisponibilidad de nutrientes según formas de preparación. Prácticas para la preservación de nutrientes. Utilización en preparaciones regionales. Evaluación sensorial.

Modulo III: Cereales y derivados: definición, estructura, composición química, tipos de cereales (clasificación).

Modificaciones de los cereales por cocción. Utilización en preparaciones regionales. Evaluación sensorial.

Modulo IV: Harina. Características. Sistemas alimentarios a base de panificación, pastelería y pastas. Batidos y amasados. Panificación libre de gluten. Utilización en preparaciones regionales. Evaluación sensorial.

Modulo V: Legumbres: definición, estructura, clasificación, composición química y valor nutritivo. Tipos, transformación por cocción. Factores que influyen en la calidad de cocción, modificaciones. Sistemas alimentarios, Bebidas vegetales. Utilización en preparaciones regionales. Evaluación sensorial.

### Unidad III: Alimentos de origen animal

**Módulo I: Leche y derivados: composición, valor nutricional. Sistemas alimentarios y modificaciones: por acción del calor, y por agregado de ácidos. Leches ácidas: Yogur. Kefir. Leches acidificadas: Ricota. Leches coaguladas: quesos. Tratamientos de conservación. Usos de la leche. Crema de leche. Utilización en preparaciones regionales. Evaluación**

sensorial.

**Módulo II: Huevo: Composición, valor nutricional, estructura, conservación, utilización. Sistemas alimentarios. Propiedades funcionales de los huevos: Poder coagulante, emulsionante y espumante. Antinutrientes y biodisponibilidad de nutrientes según forma de preparación. Huevo deshidratado. Utilización en preparaciones regionales. Evaluación sensorial.**

Módulo III: Carnes: : Estructura y composición. Sacrificio y conversión del músculo en carne. Composición química del músculo. Propiedades de la carne. Cortes de carne. Modificaciones de la carne por cocción. Modificaciones según métodos de cocción. Pescados. Clasificación. Composición química. Aves. Composición química. biodisponibilidad de nutrientes según forma de preparación. Otros tipos de carnes. Utilización en preparaciones regionales. Evaluación sensorial.

#### **Unidad IV: Grasas y aceites**

Módulo I: definición, clasificación, funciones. Propiedades fisicoquímicas más relevantes de las grasas: cristalización, punto de fusión, punto de humo, propiedades lubricantes, plasticidad, densidad, capacidad emulsionante. Cambios en los aceites y grasas: enranciamiento, acidificación, hidrogenación. Cocción de los alimentos en medio lipídico. Reacciones térmicas.

Módulo II: Crema de leche y manteca. Definición, estructura, composición química y valor nutritivo. Sistemas alimentarios. Evaluación sensorial.

Módulo III: Semillas: definición, estructura, clasificación, composición química y valor nutritivo. Biodisponibilidad, sistemas alimentarios. Evaluación sensorial.

#### **Unidad V: Agua, Salsas, Sopa y Condimentos**

Módulo I: Agua: Agua: Concepto. Cantidad de agua en los alimentos. Dureza del agua. Unidades de medida y conversión (peso, volumen).

Módulo II: Salsas: Definición, tipos, valor nutritivo. Sistemas alimentarios. Utilización en preparaciones regionales. Evaluación sensorial.

Módulo III: Sopas y caldos: Definición, tipos, valor nutritivo. Sistemas alimentarios. Utilización en preparaciones regionales. Evaluación sensorial.

Módulo IV: Condimentos: Condimentos aromáticos: Especies y hierbas. Uso culinario. Infusiones: café, té, yerba mate, composición, propiedades. Valor nutritivo. Utilización en preparaciones regionales. Evaluación sensorial

## **VII - Plan de Trabajos Prácticos**

Cada trabajo práctico deberá contener: cálculo calórico del total de sistema y por ración, rendimiento, cálculo de costo en base a precios actualizados y descripción de las operaciones fundamentales ocurridas durante la elaboración de los sistemas propuestos, funciones de cada ingrediente en la preparación.

Elementos mínimos necesarios que el alumno debe presentar:

Ropa de cocina reglamentaria (ver reglamento de uso de laboratorio cocina de FCS –UNSL) Un cuaderno y lapicera para ir registrando la técnica

Tabla de composición química de los alimentos de la Universidad de Luján. Tablas de factores de corrección de alimentos y tabla de medidas caseras

Ingredientes necesarios por grupo para la preparación. (Se procurará la distribución de diferentes recetas por grupo)

Al finalizar la actividad el grupo debe exponer el trabajo realizado y presentar por escrito la descripción del mismo en el siguiente encuentro.

Seguridad e Higiene, realización de mise en place. Operaciones fundamentales y factor de corrección. Vegetales y frutas Cereales y Legumbres

Germinación y activación de semillas y fermentos Alimentos carnicos

Leche y huevo

Aceites, grasas y salsas. Condimentos

Trabajo Práctico N 1: Técnica Dietética. Operaciones Fundamentales. FIM. FRM. Propiedades Organolépticas. Cálculo

calórico. Cálculo de costos.

Trabajo Práctico N 2: Alimentos de Origen Vegetal. Vegetales Y hortalizas

## VIII - Régimen de Aprobación

Para Regularizar el Curso:

Registrar asistencia del 60% de las clases prácticas.

Se debe cumplir con la elaboración, y aprobación del 100% de los trabajos prácticos, con la posibilidad de rehacer cada uno de ellos una vez si es necesario.

Aprobar 2 exámenes (con dos recuperatorios para cada parcial) con una nota igual o mayor a 4 (que será equivalente al 60% de los contenidos evaluados).

Para promocionar el curso:

Registrar asistencia del 80% de las clases prácticas.

Se debe cumplir con la elaboración, y aprobación del 100% de los trabajos prácticos, con la posibilidad de rehacer cada uno de ellos cuando sea necesario. Al finalizar el cuatrimestre, el alumno deberá entregar una carpeta con todos los trabajos prácticos aprobados, realizados durante la cursada.

Aprobar 2 exámenes (con posibilidad de rendir un único recuperatorio en primera instancia) con una nota igual o mayor a 8 (que será equivalente al 80% de los contenidos evaluados).

Para aprobar el Curso:

Aprobar un examen final a programa abierto escrito u oral, al cual podrá acceder únicamente el estudiante en condición de “alumno regular”, requiriendo al menos la calificación de 4 puntos para su aprobación (que será equivalente al 60% de los contenidos evaluados).

Esta materia no acepta la condición de “libre”

## IX - Bibliografía Básica

[1] Carbajal Azcona, A; Manual de Nutrición y Dietética, Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid. España 2013.

[2] Garda, M. Rita, Técnicas del manejo de los alimentos, Edit. Eudeba, ed. 2009.

[3] Cervera P; Clapes J; Rigoflas R. Alimentación y Dietoterapia. 3ra ed. 1999

[4] MataixVerdú, J. Tratado de alimentación y nutrición. Editorial OCÉANO. Barcelona, 2011

[5] Alimentos Argentinos. Ministerio de Agroindustria -

[www.alimentosargentinos.gob.ar/http://www.alimentosargentinos.gob.ar/HomeAlimentos/Nutricion/fichaspdf/](http://www.alimentosargentinos.gob.ar/http://www.alimentosargentinos.gob.ar/HomeAlimentos/Nutricion/fichaspdf/). Año 2016

[6] Academia Española de Nutrición y Dietética. Curso virtual: Habilidades culinarias para la educación alimentaria. Año 2020. [www.nutrinform.com](http://www.nutrinform.com)

[7] Universidad de Belgrano. Curso de posgrado “Alimentación vegana y vegetariana”. Año 2020.

[8] FAO. Manual sobre la utilización de los cultivos andinos sub explotados en la alimentación. Oficina Regional de la FAO para América Latina y El Caribe. Santiago de Chile, 1992

## X - Bibliografía Complementaria

[1]

## XI - Resumen de Objetivos

Que los alumnos adquieran conocimientos necesarios para la selección, elaboración, manipulación y de los sistemas alimentarios; considerando su valor nutritivo, aceptabilidad, digestibilidad, aspectos económicos y culturales de los mismos, diseñando preparaciones para comunidades sanas, o para aquellas en que es necesaria la prevención de complicaciones o enfermedades

## XII - Resumen del Programa

Contenidos mínimos:

Operaciones fundamentales y modificaciones que sufren los alimentos. Alimentos de origen vegetal y animal: estructura, composición y cambios producidos según su tratamiento. Calidad nutricional y biodisponibilidad de nutrientes. Clasificación de los alimentos según su preparación. Procedimientos básicos en la preparación de alimentos: físicos, mecánicos, químicos y biológicos. Sustracción del calor. Disponibilidad de agua en los alimentos. Cadena alimentaria. Factores que contribuyen a las enfermedades transmitidas por los alimentos. Consumo de alimentos. Propiedades sensoriales. Planificación de menús. Peso. Volumen. Valor nutritivo. Costo. Rendimiento. Cálculo de porciones individuales y colectivas

### **XIII - Imprevistos**

La cátedra realizará las modificaciones pertinentes de fechas y modalidad de dictado de clases teóricas y prácticas, según necesidades académicas.

- En el caso de imposibilidad institucional para que los alumnos no puedan llevar a cabo los trabajos prácticos en las instalaciones de la Universidad, dichas actividades serán adaptadas para llevarse a cabo en los domicilios, considerando la disponibilidad de insumos y utensilios de cocina

### **XIV - Otros**