



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 2026)
(Programa en trámite de aprobación)
(Presentado el 23/09/2026 19:24:46)

I - Oferta Académica

Materia	Carrera	Plan	Año	Período
NUTRICIÓN NORMAL II	LIC. EN NUTRICIÓN	11/20 09 C.D	2026	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 Exc	40 Hs
SCATENA, SILVANA CECILIA	Responsable de Práctico	JTP Semi	20 Hs
BACHEY, MARIA BELEN	Auxiliar de Práctico	A.1ra Semi	20 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
03/08/2026	13/11/2026	15	70

IV - Fundamentación

La asignatura brinda los fundamentos teóricos, metodológicos y prácticos necesarios para la valoración nutricional y la elaboración de planes de alimentación destinados a personas adultas sanas, considerando las diferentes etapas del curso de vida, los requerimientos nutricionales y los factores biológicos, sociales, culturales, económicos y ambientales que influyen sobre la alimentación y el estado nutricional.

Su desarrollo favorece la integración de los conocimientos adquiridos en asignaturas básicas y disciplinares, promoviendo el razonamiento crítico y la toma de decisiones fundamentadas para el diseño de intervenciones alimentario-nutricionales individualizadas y contextualizadas.

Asimismo, contribuye a la formación de Licenciados en Nutrición con capacidad para desempeñarse en equipos interdisciplinarios, comprometidos con la promoción de la salud, la prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles y la mejora de la calidad de vida de las personas y comunidades. Se busca formar profesionales con actitud ética, reflexiva y basada en la evidencia científica, capaces de analizar la realidad de los individuos y su contexto, adaptarse a las necesidades de la población e implementar estrategias que favorezcan la adopción y el mantenimiento de hábitos alimentarios saludables.

V - Objetivos / Resultados de Aprendizaje

Aplicar los conocimientos científicos y técnicos para la elaboración de planes alimentarios equilibrados, adecuados a los requerimientos y características de las personas adultas sanas.

- Analizar la relación entre alimentación, nutrición y salud como fundamento para la promoción de hábitos alimentarios saludables y la prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles.
- Desarrollar una actitud crítica, ética y científica orientada a la búsqueda, análisis e integración de la evidencia científica, favoreciendo la actualización permanente y la toma de decisiones fundamentadas en la práctica profesional

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Comprender el papel de la alimentación y la nutrición en el mantenimiento de la salud y en la prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles.
- Fundamentar las recomendaciones y pautas de una alimentación saludable de acuerdo con las Guías Alimentarias y la evidencia científica vigente.
- Analizar los factores biológicos, fisiológicos, sociales, culturales y relacionados con el estilo de vida que condicionan la alimentación y el estado nutricional de las personas adultas.
- Integrar los conocimientos teóricos y prácticos para diseñar planes alimentarios destinados a personas adultas sanas, considerando las diferentes etapas y situaciones fisiológicas, incluyendo adulto joven, mujer adulta y climaterio, adulto mayor, personas con alimentación vegetariana o basada en plantas y personas que realizan actividad física.
- Elaborar planes alimentarios individualizados, fundamentados en criterios científicos y adecuados a las necesidades nutricionales, hábitos alimentarios y contexto de cada persona.
- Desarrollar habilidades para el análisis crítico y la resolución de situaciones relacionadas con la planificación alimentario-nutricional, demostrando autonomía y criterio profesional.

VI - Contenidos

IV - Contenidos

UNIDAD 1: Plan Alimentario

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

Componentes de la fórmula sintética: Fórmula Calórica. Cocientes y Porcentajes. Valor Vitamínico y Mineral, Fibra,

Caracteres del régimen. Realización Dietética. Fórmula Desarrollada: realización, componentes. Distribución diaria. Menú.

Selección de nutrientes en la realización del plan alimentario. Planificación del menú. Elección de las formas de preparación de los alimentos.

Recomendaciones alimentarias.

UNIDAD 2: Adulto joven

Clasificación según la OMS. Rango Etario. Características generales, Requerimientos y Recomendaciones.

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

Alimentación. Patrones Alimentarios de la Población Argentina (GAPA) y su relación con el abordaje nutricional saludable de personas en la adultes en esta etapa.

UNIDAD 3: Adulto Maduro

Características biológicas en el hombre y mujer. Andropausia y Climaterio /Menopausia y Nutrición. Conceptos.Andropausia cambios fisiológicos.

Fisiología del climaterio, cambios hormonales, modificaciones corporales, salud ósea, sarcopenia,

Obesidad sarcopénica, riesgo cardio metabólico, nutrientes críticos, fitoestrógenos, planificación alimentaria

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

UNIDAD 4: Adulto Mayor

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. Fragilidad. Requerimientos nutricionales: Gasto energético, Macronutrientes, Micronutrientes y Requerimiento hídrico. Envejecimiento Saludable. Recomendaciones de la OMS. Plan Alimentario.

UNIDAD 5: Actividad Física y Salud

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

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

UNIDAD 6: Alimentación Basada 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. Gráficas 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 amino ácidos esenciales. Requerimientos y Requerimientos. Técnicas Culinarias (fermentados, germinados y sus beneficios).

UNIDAD 7: Nutrición e inmunidad

UNIDAD 7: Nutrición e inmunidad

Conceptos de microbiota, flora comensal, y microbioma intestinal. Composición, desarrollo y funciones de la microbiota intestinal. Factores modificables y no modificables que influyen sobre la microbiota. Disbiosis intestinal: concepto, causas y consecuencias sobre la salud. Homeostasis intestinal "hipótesis de la higiene excesiva". Acciones inmunomoduladoras de los probióticos: efectos de los probióticos sobre la inmunidad innata y efecto de los probióticos sobre la inmunidad adaptativa. Mecanismos de acción de los probióticos sobre el sistema inmunitario.

Tipos de probióticos y fuentes. Alimentación y modulación de la microbiota intestinal.

Prebióticos, probióticos, simbióticos y postbióticos: conceptos, mecanismos de acción, fuentes alimentarias y evidencia científica actual. Mecanismos de acción de los prebióticos sobre el sistema inmunitario. Eje microbiota-intestino-sistema inmunológico, la inflamación y la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles. Recomendaciones alimentarias para el mantenimiento de una microbiota saludable y su aplicación en la planificación alimentaria.

Nomenclatura utilizada para los probióticos: Géneros, especies y cepas utilizadas como probióticos. Productos en el mercado, declaraciones sanitarias, calidad e inocuidad del producto. Criterios que debe cumplir un probiótico. Suplementación: UL Límite superior de ingesta tolerable, factores que influyen en la efectividad de los suplementos listos y manipulados, componentes de una suplementación magistral, presentación final del producto: sólidas, líquidas y semisólidas. Ventajas y desventajas.

VII - Plan de Trabajos Prácticos

- Trabajo Práctico N°1:"Plan Alimentario para adulto Joven"
- 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: "Plan Alimentario para Adulto y Actividad Física"
- Trabajo Práctico N°6: "Plan Alimentario para mantener la microbiota Saludable"
- Trabajo Práctico N° 7: "Revisión de la evidencia científica en Nutrición e Inmunidad"

Trabajos Prácticos: Modalidad grupal (hasta 4 integrantes)

Para la corrección y evaluación en el desarrollo de los trabajos prácticos evaluables se tendrán en cuenta los siguientes ítems:

El estudiante:%Cumple (20%)..Cumple parcialment(10%).Nocumple(0%)

A- ¿Aplica de manera adecuada los conceptos de la asignatura relacionados con el práctico: 20%

B- ¿Responde a todas las preguntas que se plantean?: 15%

C- ¿La redacción es clara, lógica, secuencial y es mediante un lenguaje o terminología formal con escritura accesible de leer?15%

D- ¿Tiene faltas ortográficas y /o gramaticales?:15%

E- ¿Refuerza sus aportaciones y argumentos con material bibliográfico dado?:15%

F- ¿Coloca de manera adecuada las unidades de medidas?:20%

Se aprueba con 4 que corresponde a un 60% del TP aprobado.

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 del total de los TP 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.

-100 % 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] - Acevedo, V., Agostinetti, M., Cricelli, M. C., Fernández, J., Gitard, C., Gómez Martínez, M. F., Lepera, C., Llaría, C., & Muro, G. (s. f.). Manual de uso: Alimentos fermentados. 5.ª Cohorte de Especialización en Nutrición Clínica. 1.ª Sede, Escuela de Nutrición, Universidad de Buenos Aires. Disponible formato papel y digital curso normal 2. FCS. UNSL.

[2] -Cardozo, G. (2021). Módulo bases de la suplementación nutricional. Curso Suplementación funcional. Asociación Paraguaya de Nutrición Funcional (ASOPNUF). Disponible en formato papel y digital en el curso nutrición normal II. Lic en Nutrición. FCS. UNSL

[3] -Fundación Universitaria Iberoamericana. (2023). Máster Internacional en Nutrición y Dietética. Área Académica Salud y Nutrición. Módulo 3: Inflamación y Nutrición. Probióticos, prebióticos y sistema inmunitario. Universidad Europea del Atlántico. "Disponible en formato papel y digital en el curso Nutrición Normal II, Licenciatura en Nutrición, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Nacional de San Luis.

[4] -Garat, F., Clarke, M., & Álvarez, F. (s. f.). Módulo 1. Fisiología del envejecimiento. Módulo 3. Valoración geriátrica, screening y evaluación nutricional. Módulo 5. Requerimientos nutricionales. En Curso de Posgrado: Nutrición en personas mayores. Academia Española de Nutrición y Dietética. Disponible de manera virtual y formato papel en el curso nutrición normal II.

[5] -Guarner, F., Sanders, M. E., Eliakim, R., Fedorak, R., Gangl, A., Garisch, J., Kaufmann, P., Karakan, T., Khan, A. G., Kim, N., De Paula, J. A., Ramakrishna, B., Shanahan, F., Szajewska, H., Thomson, A., & Le Mair, A. (2017). Probióticos y prebióticos (Guías Mundiales de la Organización Mundial de Gastroenterología). World Gastroenterology Organisation. Disponible en formato papel y digital curso nutrición normal II. Lic en nutrición. FCS. UNSL.

[6] -López, L. & Suárez, M. (2017). Fundamentos de nutrición normal. El Ateneo.

[7] - López, L. & Suárez, M. (2021). Fundamentos de nutrición normal (3.ª ed.). El Ateneo.

[8] - López, L. Poy, M. S. & Baretto, L. (2019). Atlas fotográfico de alimentos: Una propuesta para contextos educativos (1.ª ed.). Libro digital (PDF).

[9] -Torresani, M.E. & Somoza. (s. f.).M.I. Módulo I (Climaterio y Menopausia).Módulo II (Impacto del Climaterio sobre la salud Cardiometabólica). Módulo III (Osteoporosis)Módulo IV (Climaterio y Nutrición).Mujer Adulta y Climaterio .Sociedad Argentina de Nutrición. (2023) Disponible en formato papel y digital curso nutrición normal II. Lic en nutrición. FCS. UNSL.

[10] Sanabria, R. (s. f.); Romero, C.; Oliva, C, Cápsula 1 (La ciencia en la alimentación basada en plantas desde el nutriente a la sustentabilidad). Cápsula 2 (Planificación de una alimentación equilibrada basada en plantas) Cápsula 3 Alimentación basada en plantas y la salud).Alimentación Basada en Plantas: de la evidencia a la atención en salud. Sociedad Argentina de Nutrición. (2023). Disponible en formato papel y digital curso nutrición normal II. Lic en nutrición. FCS. UNSL.

[11] -Vásquez, H. A. (2025). La microbiota intestinal, tipos de dieta y la salud humana. Revisión. Anales Venezolanos de Nutrición, Volumen 37(Número 2). <https://doi.org/10.54624/2024.37.2.004>. Disponible en <https://www.analesdenutricion.org.ve/ediciones/2024/2/art-4>

X - Bibliografía Complementaria

[1] -Guías Alimentarias para la población Argentina (GAPA). Manual para la aplicación de las Guías Alimentarias para la población Argentina. Ministerio de Salud. Argentina. (2016). Disponible en: https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/bancos/2020-08/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina_manual-de-aplicacion_0.pdf.

[2] -El Plato Poderoso. Comité de Médicos.org. Disponible en: <https://www.colegiomedico.cl/wp-content/uploads/2023/07/El-Plato-poderosos.pdf>.

XI - Resumen de Objetivos

La currícula se desarrollará de manera que los contenidos teóricos mantengan una estrecha articulación con las actividades prácticas, favoreciendo su integración dentro del proceso activo de enseñanza-aprendizaje. Asimismo, se contemplarán diferentes instancias de evaluación para valorar el logro de los objetivos de aprendizaje vinculados con la elaboración de planes alimentarios destinados a adultos sanos.

XII - Resumen del Programa

La asignatura Nutrición Normal II tiene como finalidad proporcionar los conocimientos sobre macronutrientes y micronutrientes, sus alimentos fuente y los requerimientos y recomendaciones nutricionales del adulto sano, necesarios para la elaboración de planes alimentarios acordes con los diferentes ciclos fisiológicos de la adultez, promoviendo una alimentación saludable y la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles.

XIII - Imprevistos

Ante situaciones institucionales, sanitarias, edilicias o pedagógicas que afecten el desarrollo normal de la asignatura, las actividades podrán adaptarse en modalidad, cronograma o instancias de evaluación, garantizando la continuidad pedagógica. Cualquier modificación será notificada con anticipación por los canales oficiales de la cátedra (aula virtual / Classroom).

XIV - Otros

El curso garantizará los criterios de accesibilidad académica establecidos por la Universidad Nacional de San Luis. En caso de que algún/a estudiante presente una discapacidad o requiera adaptaciones pedagógicas específicas, se solicita comunicarlo al equipo docente al inicio del cursado para facilitar estrategias de acompañamiento.

ELEVACIÓN y APROBACIÓN DE ESTE PROGRAMA

	Profesor Responsable
Firma:	
Aclaración:	
Fecha:	