

Presidencia Roque Sáenz Peña, 02 de mayo de 2017

RESOLUCIÓN N° 24/17 - C.D.C.B. y A.

VISTO:

El Expediente **01-2017-00592**, iniciado por la Lic. SIVORI, Nidia, medio por el cual eleva el Programa de la asignatura "**Nutrición Humana**" correspondiente a la carrera de **Licenciatura en Nutrición** de la Universidad Nacional del Chaco Austral, para su aprobación; y

CONSIDERANDO:

Que el mencionado programa con Resolución 556/09-R, con los cambios propuestos se ajusta a los contenidos mínimos y carga horaria de la citada carrera;

Que se consideran adecuados los objetivos, métodos pedagógicos, métodos de evaluación, programa analítico y bibliografía que forman parte de la propuesta;

Que analizadas las actuaciones, el Consejo Departamental opina que lo solicitado se encuadra con lo establecido por el Reglamento Académico de Alumnos;

Lo aprobado en sesión de la fecha;


POR ELLO:

**EL CONSEJO DEPARTAMENTAL
DEL DEPARTAMENTO DE CIENCIAS BÁSICAS Y APLICADAS
DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CHACO AUSTRAL**

RESUELVE:


ARTÍCULO 1°: Aprobar las modificaciones del Programa de la asignatura "**Nutrición Humana**" correspondiente a la carrera de **Licenciatura en Nutrición** del Departamento de Ciencias Básicas y Aplicadas de la Universidad Nacional del Chaco Austral, y que como Anexo Único forma parte de la presente resolución.

ARTICULO 2°: Regístrese, comuníquese a la Lic. SIVORI, Nidia y a las Áreas correspondientes. Cumplido, archívese.-


Mg. Ing. Enzo Gabriel JUDIS
Director de Departamento
Ciencias Básicas y Aplicadas

///...RESOLUCIÓN N° 024/17 -C.D.C.B Y A. - ANEXO

PROGRAMA DE LA ASIGNATURA

 UNCAUS UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CHACO AUSTRAL		NUTRICIÓN HUMANA	
Carga horaria: 180 horas		Programa vigente desde: 2017	
Carrera		Año	Cuatrimestre
Licenciatura en Nutrición		2° Año	Primer Cuatrimestre y Segundo Cuatrimestre
CORRELATIVA PRECEDENTE		CORRELATIVA SUBSIGUIENTE	
Asignaturas		Asignaturas	
Para cursar		Para rendir	
Regularizada	Aprobada	Aprobada	
-Anatomía y Fisiología. -Química Biológica.	-Biología.	-Anatomía y Fisiología. -Química Biológica.	
		-Fisiopatología. -Epidemiología Nutricional. -Educación Alimentaria y Nutricional. -Dietoterapia del Adulto. -Dietoterapia del Niño.	
DOCENTES:		<ul style="list-style-type: none"> • Adjunto: Lic. Nidia Sivori. • JTP: Lic. Verónica Ambroggio. • JTP: Lic. Jessica Spipp. 	
OBJETIVOS:		<p>Generales:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Valorar la importancia de la relación Nutrición-Salud. -Reconocer el rol del Licenciado en Nutrición en el manejo de la alimentación de personas adultas sanas en diferentes situaciones. -Elaborar un plan de alimentación que cumpla con las leyes de la alimentación para satisfacer las necesidades nutricionales de la población adulta sana y prevenir el desarrollo de enfermedades por exceso, deficiencia o degenerativas. -Incorporar en la elaboración del plan de alimentación saludable las características socio económicas, culturales, gustos y hábitos del individuo. -Aplicar los conocimientos adquiridos y demostrar criterio propio en la confección de regímenes equilibrados para personas adultas sanas y en situaciones especiales (deportista, vegetariano, adulto mayor). -Analizar la información científica actual en Nutrición. <p>Específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Reconocer los alimentos, su composición y valor energético. -Distinguir los nutrientes, sus funciones y requerimientos. -Identificar las ingestas dietéticas recomendadas para individuos adultos sanos. -Adquirir destreza en el cálculo y determinación de las necesidades de energía y nutrientes y en el manejo de tablas de composición química de alimentos. -Comprender e integrar los procesos de alimentación y nutrición. -Identificar e interpretar las leyes de la alimentación. -Enumerar y fundamentar las pautas para una alimentación saludable. 	

///...RESOLUCIÓN N° 024/17 -C.D.C.B Y A. - ANEXO

<p>CONTENIDOS MÍNIMOS:</p>	<p>Concepto. Tiempos de la nutrición y leyes de la alimentación. Energía, macro y micronutrientes: biodisponibilidad, requerimientos, recomendaciones, funciones y alimentos fuente. Cálculo de necesidades en personas sanas. Anamnesis alimentaria, prescripción y realización del plan alimentario. Guías alimentarias para la población argentina. Nutrición y alimentación en diferentes momentos biológicos (adultos y adultos mayores) y situaciones especiales (deporte y vegetariano). Salud bucal y nutrición.</p>
<p>MÉTODOS PEDAGÓGICOS:</p>	<p>Clases Teóricas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Exposición con uso de métodos audiovisuales, PowerPoint, Prezi, esquemas en pizarra. ▪ Charla interacción entre docentes y alumnos. ▪ Promoción de lecturas complementarias de actualidad sobre los temas de interés desarrollados. ▪ Lectura comentada y debate. ▪ Role play. <p>Clases Prácticas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Resolución de problemas. ▪ Trabajo de observación en campo. ▪ Análisis de materiales recolectados. ▪ Resolución de casos teóricos propuestos globalizadores.
<p>MÉTODOS DE EVALUACIÓN:</p>	<p>Es una asignatura de promoción indirecta.</p> <p>Trabajos Prácticos: Calificación Los trabajos prácticos se evaluarán de la siguiente manera:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Todos los trabajos prácticos asignados, se deberán entregar en tiempo y forma, los cuales serán evaluados con Aprobado / Desaprobado. -La orientación para cada trabajo práctico se dará en clase. -Deberán tener entregados el 100 % de los trabajos prácticos y aprobados el 80% de los mismos, con una asistencia a las clases prácticas del 75%. <p>Los prácticos deberán cumplir con las siguientes características:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Deberán ser entregados en forma grupal (entre 2 a 3 integrantes), con la excepción de algunos prácticos que deberán ser entregados de manera individual. -Con el nombre de los alumnos. -Presentado en forma prolija, legible. -Seguir un orden lógico de las consignas y el trabajo práctico asignado. <p>Evaluaciones parciales: Las evaluaciones parciales serán teóricas-prácticas escritas.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Son 4 evaluaciones parciales, con 4 recuperatorios. -Las evaluaciones parciales se aprueban con 6 (seis). <p>Asistencia:</p>

///...RESOLUCIÓN N° 024/17 - C.D.C.B Y A. - ANEXO

	<p>La asistencia total a clases prácticas no puede ser inferior al 75%.</p> <p>Examen final para alumnos regulares: será escrito u oral, teórico o teórico-práctico.</p> <p>Examen final para alumnos libres: será práctico, aprobado éste pasarán al escrito u oral.</p>
<p>PROGRAMA ANALÍTICO:</p>	<p>UNIDAD 1: Introducción a la nutrición humana.</p> <p>Contenido teórico: Historia de la ciencia de la nutrición. Creación de la carrera de dietistas y su evolución. Panorama actual de la situación nutricional en nuestro país. Nutrición y Alimentación: conceptos, diferencias. La Nutrición y la Salud. Rol del Licenciado en Nutrición en el manejo de personas adultas sanas. Nutrición en la adultez. Definición de conceptos relacionados con la nutrición: nutriente, alimento, producto alimenticio, alimentos protectores, alimentos fuente, alimentos fortificados y enriquecidos, alimentos funcionales: definición, componentes claves y beneficios para la salud, prebióticos, probióticos. Tiempos de la nutrición. Plan de alimentación o régimen normal. Leyes de la alimentación.</p> <p>Contenido práctico: Composición química de los alimentos. Datos promedio de la lista diaria de alimentos. Grupos de alimentos. Clasificación. Peso Bruto. Peso Neto. Factor de corrección de los alimentos. Utilización en la práctica. Medidas, equivalencias y porciones de los alimentos. Cálculo de la composición química de una comida.</p> <p>UNIDAD 2: Requerimientos, recomendaciones nutricionales y energía.</p> <p>Contenido teórico: Requerimientos y recomendaciones nutricionales: requerimiento basal, óptimo, ingesta recomendada, métodos para su determinación, aplicaciones de las recomendaciones nutricionales, organismos internacionales involucrados, ingestas dietéticas de referencia. Energía: unidades, componentes del consumo de energía, aporte energético de los nutrientes, sistemas de medición, calorimetría, determinación de las necesidades energéticas (metabolismo basal, termogénesis de los alimentos, actividad muscular), métodos para calcular el requerimiento energético diario.</p> <p>Contenido práctico: Peso y superficie corporal. Requerimiento energético diario. Fórmula sintética: fórmula calórica, cocientes, valor vitamínico y mineral, caracteres del plan de alimentación. Corrección por consumo de alcohol. Fórmula desarrollada: lista diaria de alimentos, distribución de los alimentos, selección y formas de preparación.</p> <p>UNIDAD 3: Macro nutrientes - Hidratos de carbono, proteínas y lípidos.</p> <p>Contenido teórico: <i>Hidratos de Carbono:</i> clasificación, estructura, funciones, recomendaciones, alimentos fuente, poder edulcorante, digestión, absorción, transporte, metabolismo y excreción, importancia en la dieta. <i>Fibra dietética.</i> <i>Proteínas:</i> clasificación, estructura, funciones, clasificación de los aminoácidos y sus funciones, otros compuestos nitrogenados,</p>

///...RESOLUCIÓN N° 024/17 - C.D.C.B Y A. - ANEXO

alimentos fuente, digestión, absorción, transporte, metabolismo y excreción, importancia en la dieta, balance nitrogenado, proteínas de referencia, evaluación de la calidad proteica (valor biológico, digestibilidad, valor nutritivo) y sus métodos, complementación proteica. **Lípidos:** clasificación, estructura, ácidos grasos: saturados, insaturados, esenciales y trans, funciones, digestión, absorción, transporte, metabolismo y excreción, fosfolípidos, colesterol, triglicéridos y cuerpos cetógenos, ingestas recomendadas de lípidos, alimentos fuente, importancia en la dieta.

Contenido práctico: Cálculo del contenido de fibra de una alimentación. Balance de nitrógeno: cálculo e interpretación. Cálculo de las necesidades de proteínas. Cálculo de la digestibilidad proteica de una alimentación. Relación kilocalorías no proteicas por gramo de nitrógeno. Cálculo del P%. Evaluación de la calidad proteica. Complementación y suplementación proteica.

UNIDAD 4: Micro nutrientes - Vitaminas liposolubles.

Contenido teórico: Concepto de vitamina, clasificación de vitaminas. **Vitamina A:** estructura, características, funciones, absorción y metabolismo, indicadores del estado nutricional, formas de expresión de la vitamina A, ingesta diaria recomendada, alimentos fuente, deficiencia, toxicidad. **Vitamina D:** estructura, funciones, absorción y metabolismo, indicadores del estado nutricional, ingesta diaria recomendada, alimentos fuente, deficiencia, toxicidad. **Vitamina E:** estructura, características, funciones, absorción y metabolismo, indicadores del estado nutricional, ingesta diaria recomendada, alimentos fuente, factores de conversión para la vitamina E, deficiencia, toxicidad. **Vitamina K:** estructura, características, funciones, absorción y metabolismo, indicadores del estado nutricional, ingesta diaria recomendada, alimentos fuente, deficiencia, toxicidad.

Contenido práctico: Determinación del contenido de las vitaminas liposolubles en la fórmula desarrollada dentro de un plan de alimentación. Conversión de Vitamina A, E y D.

UNIDAD 5: Micro nutrientes - Vitaminas hidrosolubles.

Contenido teórico: Clasificación de vitaminas. **Tiamina:** estructura, características, funciones, absorción y metabolismo, indicadores del estado nutricional, ingesta dietética recomendada, alimentos fuente, deficiencia, toxicidad. **Riboflavina:** estructura, características, funciones, absorción y metabolismo, indicadores del estado nutricional, ingesta dietética recomendada, alimentos fuente, deficiencia, toxicidad. **Piridoxina:** estructura, características, funciones, absorción y metabolismo, biodisponibilidad, indicadores del estado nutricional, ingesta dietética recomendada, alimentos fuente, deficiencia, toxicidad. **Niacina:** estructura, características, funciones, absorción y metabolismo, indicadores del estado nutricional, ingesta dietética recomendada, alimentos fuente, deficiencia, toxicidad. **Ácido fólico:** estructura, características, funciones, absorción y metabolismo, biodisponibilidad, indicadores del estado nutricional, ingesta dietética recomendada, alimentos fuente, deficiencia, toxicidad. **Vitamina B12:** estructura, características, funciones, absorción y metabolismo, indicadores del estado nutricional, ingesta dietética recomendada, alimentos fuente, deficiencia,

///...RESOLUCIÓN N° 024/17 -C.D.C.B Y A. - ANEXO

toxicidad. *Colina*: funciones, absorción y metabolismo, indicadores del estado nutricional, ingesta dietética recomendada, alimentos fuente, deficiencia, toxicidad. *Biotina*: estructura, funciones, absorción y metabolismo, indicadores del estado nutricional, ingesta dietética recomendada, alimentos fuente, deficiencia, toxicidad. *Ácido pantotéico*: estructura, funciones, absorción y metabolismo, indicadores del estado nutricional, ingesta dietética recomendada, alimentos fuente, deficiencia, toxicidad. *Vitamina C*: estructura, características, funciones, absorción y metabolismo, indicadores del estado nutricional, ingesta dietética recomendada, alimentos fuente, deficiencia, toxicidad.

Contenido práctico: Determinación del contenido de las vitaminas hidrosolubles en la fórmula desarrollada dentro de un plan de alimentación. Conversión de folato, niacina y piridoxina.

UNIDAD 6: Micro nutrientes - Minerales, agua y electrolitos.

Contenido teórico: Clasificación de elementos minerales. *Calcio*: funciones, absorción y metabolismo, biodisponibilidad, indicadores del estado nutricional, ingesta diaria recomendada, alimentos fuente, deficiencia, toxicidad. *Fósforo*: funciones, absorción y metabolismo, biodisponibilidad, indicadores del estado nutricional, ingesta diaria recomendada, alimentos fuente, deficiencia, toxicidad. *Magnesio*: funciones, absorción y metabolismo, biodisponibilidad, indicadores del estado nutricional, ingesta diaria recomendada, alimentos fuente, deficiencia, toxicidad. *Flúor*: funciones, absorción y metabolismo, biodisponibilidad, indicadores del estado nutricional, ingesta diaria recomendada, alimentos fuente, deficiencia, toxicidad. *Agua*: funciones, distribución, absorción, metabolismo y eliminación, equilibrio del agua, ingesta diaria recomendada, alimentos fuente, deficiencia, toxicidad, seguridad del agua. *Electrolitos Sodio, Cloro y Potasio*: funciones, absorción y metabolismo, ingesta diaria recomendada, alimentos fuente, deficiencia, toxicidad. Equilibrio acidobásico.

Contenido práctico: Evaluación de los alimentos fortificados disponibles en el mercado. Cálculo de los diferentes micronutrientes dentro de la fórmula desarrollada del plan alimentario. Conversión de los minerales en diferentes unidades.

UNIDAD 7: Micro nutrientes - Oligoelementos - Elementos trazas.

Contenido teórico: Clasificación de oligoelementos. *Hierro*: funciones, absorción y metabolismo, biodisponibilidad, indicadores del estado nutricional, ingesta diaria recomendada, alimentos fuente, deficiencia, toxicidad. *Zinc*: funciones, absorción y metabolismo, biodisponibilidad, indicadores del estado nutricional, ingesta diaria recomendada, alimentos fuente, deficiencia, toxicidad. *Yodo*: funciones, absorción y metabolismo, biodisponibilidad, indicadores del estado nutricional, ingesta diaria recomendada, alimentos fuente, deficiencia, toxicidad. *Selenio*: funciones, absorción y metabolismo, indicadores del estado nutricional, ingesta diaria recomendada, alimentos fuente, deficiencia, toxicidad. Clasificación de elementos trazas. *Arsénico*: funciones, absorción, metabolismo y excreción, ingesta diaria recomendada, alimentos fuente, deficiencia, toxicidad. *Boro*: funciones, absorción, metabolismo y excreción, ingesta diaria recomendada, alimentos fuente, deficiencia, toxicidad. *Cobre*: funciones, absorción, metabolismo y excreción, ingesta diaria

///...RESOLUCIÓN N° 024/17 -C.D.C.B Y A. - ANEXO

recomendada, alimentos fuente, deficiencia, toxicidad. *Cromo:* funciones, absorción, metabolismo y excreción, ingesta diaria recomendada, alimentos fuente, deficiencia, toxicidad. *Manganeso:* funciones, absorción, metabolismo y excreción, ingesta diaria recomendada, alimentos fuente, deficiencia, toxicidad. *Molibdeno:* funciones, absorción, metabolismo y excreción, ingesta diaria recomendada, alimentos fuente, deficiencia, toxicidad. *Níquel:* funciones, absorción, metabolismo y excreción, ingesta diaria recomendada, alimentos fuente, deficiencia, toxicidad. *Silíce:* funciones, absorción, metabolismo y excreción, ingesta diaria recomendada, alimentos fuente, deficiencia, toxicidad. *Vanadio:* funciones, absorción, metabolismo y excreción, ingesta diaria recomendada, alimentos fuente, deficiencia, toxicidad.

Contenido práctico: Cálculo de la cantidad total de hierro absorbido en una alimentación.

UNIDAD 8: Aplicación del plan de alimentación saludable en el adulto sano.

Contenido teórico: Guías Alimentarias: fundamentos y utilidad. Guías Alimentarias para la población Argentina. Métodos para la recolección de datos sobre ingesta alimentaria: registro alimentario, recordatorio de 24 horas, frecuencia de consumo alimentaria, anamnesis alimentaria. La entrevista.

Contenido práctico: Guías alimentarias para la población Argentina. Implementación de menús. Aplicación de las correcciones por digestibilidad y conversiones de proteínas, vitaminas y minerales. Aplicación de factor de corrección y cocción. Aplicación de medidas, equivalencias y porciones por grupos de alimentos. Aplicación de reemplazos de los alimentos. Métodos, técnicas y finalidad de la anamnesis alimentaria. Evaluar la alimentación realizada según anamnesis y recordatorio de 24 horas. Formulación de planes de alimentación saludable. Recomendaciones alimentarias.

UNIDAD 9: Nutrición en los adultos mayores.

Contenido teórico: Definición y fisiología del proceso de envejecimiento, teorías del envejecimiento, tiempo máximo de vida, factores que afectan el estado nutricional del anciano, necesidades de nutrientes, ingestas diarias recomendadas, prevención de las deficiencias, características del plan de alimentación, evaluación del riesgo nutricional en ancianos, cuidados nutricionales en las instituciones de residencia asistida y de cuidados especiales.

Contenido práctico: Realización del plan de alimentación en el adulto mayor.

UNIDAD 10: Nutrición durante la actividad física.

Contenido teórico: Fisiología en el ejercicio, sistemas energéticos, metabolismo del esfuerzo: glucógeno muscular y hepático, reposición de las reservas. Alimentación del deportista: utilización de nutrientes, requerimiento de líquido, adaptación del plan de alimentación durante el entrenamiento, pre-competencia, competencia, pos-competencia, bebidas alcohólicas y cafeína, ayudas ergogénicas.

///...RESOLUCIÓN N° 024/17 - C.D.C.B Y A. - ANEXO

	<p>Contenido práctico: Realización del plan de alimentación en el deportista.</p> <p>UNIDAD 11: Nutrición vegetariana.</p> <p>Contenido teórico: Tipos de alimentación vegetariana, necesidades de nutrientes, complementación proteica, grupos con necesidades especiales. Prevención de las deficiencias.</p> <p>Contenido práctico: Realización del plan de alimentación en vegetarianos.</p> <p>UNIDAD 12: Nutrición para la salud oral y dental.</p> <p>Contenido teórico: Factores nutricionales en el desarrollo dentario. Caries dentales. Cariogenicidad de alimentos. Cuidados preventivos.</p>
<p>BIBLIOGRAFÍA:</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ López, L.B. Suárez, M.M. Fundamentos de Nutrición Normal. Editorial El Ateneo. Buenos Aires. 2003. ➤ López, L.B. Suárez, M.M. Alimentación Saludable - Guía Práctica para su realización. Editorial Akadia. Buenos Aires. 2011. ➤ Mahan, L.K y col. Nutrición y Dietoterapia de Krause. Editorial Mc Graw Hill. Décima edición. 2001. ➤ Asaduroglu, A. Manual de Nutrición y Alimentación Humana. Editorial Brujas. 2011. ➤ Gil, Ángel. Tratado de Nutrición tomo I, II y III. Editorial Panamericana. Buenos Aires. 2010. ➤ Mataix Verdú. Nutrición y Alimentación Humana. Editorial Ergon. 2009. ➤ Santana, Esther. Vademecum nutricional. 1ª ed. Editorial Akadia. Buenos Aires. 2009. ➤ Kizlansky, Adriana E. Bases Nutricionales del Plan de Alimentación Vegetariano. Editorial Asesoría en Nutrición. Buenos Aires. 2004. <p>En Internet:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ www.msal.gob.ar/Guia_Alimentaria_completa_web.pdf ➤ www.argenfoods.unlu.edu.ar/Tablas/Tabla.htm ➤ www.anmat.gov.ar/alimentos/normativas_alimentos_ca_a.asp ➤ www.fao.org/home/es/ ➤ www.who.int/es/ ➤ www.fao.org/fao-who-codexalimentarius/codex-home/es/ ➤ www.aadynd.org.ar/ ➤ www.sanutricion.org.ar/ ➤ www.nutrinfo.com.ar/