

Fundamentos de Nutrición y Dietética

MARCO REFERENCIAL

El Plan de Estudio de Enfermería establece en el segundo año de la Carrera, el cursado de la asignatura Fundamentos de Nutrición y Dietética. Es de carácter cuatrimestral y obligatoria con un total de 52 hs.

En Fundamentos de Nutrición y Dietética el eje principal es la apropiación y construcción del conocimiento del alimento desde un múltiple enfoque: relacionado al hombre, a los nutrientes que aporta y su impacto social sobre la salud y su calidad de vida.

Se parte de nociones concretas de los alimentos y el hombre, en forma global y personal, como son los hábitos alimentarios, estilo de vida, conducta alimentaria y sus consecuencias para la salud y la calidad de vida.

La Educación nutricional es un proceso por el cual las creencias y las actitudes, las influencias ambientales y los conocimientos acerca de los alimentos, conducen al establecimiento de hábitos alimentarios científicamente fundados, prácticos y acordes con las necesidades individuales y la disponibilidad de los alimentos.

La educación nutricional es parte esencial de la educación sanitaria, y es por esta razón que todo integrante del equipo de salud debe conocer cuáles son los alimentos disponibles en la región, su manipuleo y su consumo en cualquiera de las situaciones biológicas que se encuentre el individuo en las diferentes etapas de su vida.

Se plantean procesos de enseñanza y aprendizaje con propuesta de actividades que permitan a los estudiantes construir conocimientos y adquirir habilidades y actitudes imprescindibles para fundamentar el estudio de la Alimentación.

OBJETIVO GENERAL

- Que el estudiante adquiera destrezas y conocimientos entre el vínculo salud, enfermedad y nutrición.

AÑO DEL 40° ANIVERSARIO DEL RETORNO DE LA DEMOCRACIA

2023 AÑO GONZALEANO
en homenaje a Joaquín V. González

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Que el estudiante conozca e identifique los diferentes conceptos fundamentales de nutrición y las etapas relacionados con la alimentación.
- Que el estudiante conozca la realidad epidemiológica nutricional de nuestro país.
- Que el estudiante conozca y sea capaz de transmitir, tanto a nivel individual como poblacional, los lineamientos de una alimentación saludable.
- Que el estudiante conozca y comprenda el rol de los macro y micronutrientes en el organismo y su importancia en la alimentación humana.
- Que el estudiante reflexione sobre las propias conductas alimentarias y realidades, realizando las transferencias conceptuales de los contenidos de la asignatura en la práctica diaria.

CONTENIDOS

UNIDAD I

Historia de la Ciencia de la Nutrición. Diferencia entre alimento y nutriente. Producto alimenticio. Alimentos protectores. Alimentos fuente. Alimentos funcionales. Alimentos enriquecidos y fortificados. Tiempos de la Nutrición. Plan Alimentario Normal. Leyes de la Alimentación.

UNIDAD II

Grupos de alimentos según las Guías Alimentarias para la población Argentina. Mensajes de las Guías alimentarias. Interpretación de la gráfica. Comparación con la pirámide nutricional.

UNIDAD III

Valoración del Estado Nutricional: Evaluación antropométrica. Anamnesis Alimentaria. Laboratorio. Examen Físico. Cálculo del Peso Ideal

UNIDAD IV

Requerimientos y recomendaciones nutricionales. Requerimiento basal y requerimiento óptimo. Organismos que formulan las recomendaciones. Formas y utilización de energía. Aporte energético de los nutrientes. Determinación de las necesidades energéticas. Gasto energético total: Metabolismo basal, termogénesis inducida por la dieta y ejercicio físico. Factores que afectan el metabolismo basal.

UNIDAD V

Hidratos de carbono: Clasificación, estructura y función. Fuentes. Biodisponibilidad. Digestión, absorción y metabolismo de los HC. Requerimientos de carbohidratos. Importancia nutricional de los

AÑO DEL 40° ANIVERSARIO DEL RETORNO DE LA DEMOCRACIA

2023 AÑO GONZALEANO
en homenaje a Joaquín V. González

carbohidratos.

Fibra dietética. Concepto. Componentes. Tipos. Propiedades y fuentes

UNIDAD VI

Proteínas: composición, estructura y función. Fuentes. Biodisponibilidad. Valor biológico de las proteínas. Aminoácidos: clasificación.

Digestión, absorción y metabolismo de las proteínas. Requerimiento proteico. Deficiencia. Importancia nutricional de las proteínas. Fuentes de proteínas

UNIDAD VII

Lípidos: clasificación y función. Fuentes. Ácidos grasos esenciales. Digestión, absorción, transporte y metabolismo. Requerimientos y recomendaciones nutricionales. Deficiencia. Importancia nutricional de los lípidos. Fuentes de lípidos.

UNIDAD VIII

Vitaminas: Concepto y clasificación. Vitaminas liposolubles. Vitaminas hidrosolubles. Ingestión, absorción, metabolismo y excreción. Transporte y almacenamiento. Requerimiento y recomendaciones. Deficiencia, excesos y toxicidad. Fuentes de vitaminas.

UNIDAD IX

Minerales: Estructura y función. Oligoelementos. Elementos traza. Ingestión, absorción, transporte y excreción. Requerimientos y recomendaciones. Deficiencias y excesos. Fuentes de minerales.

UNIDAD X

Dietoterapia de las enfermedades del tracto digestivo: Patologías gástricas, intestinales, pancreáticas, hepáticas y biliares.

UNIDAD XI

Síndrome Metabólico: la dietoterapia como herramienta fundamental en el tratamiento de las dislipemias, diabetes, hipertensión y obesidad.

UNIDAD XII

Dietoterapia en enfermedad celíaca, enfermedad renal y enfermedades neoplásicas.

UNIDAD XIII

Alimentación Artificial: Nutrición enteral y parenteral. Rol de enfermería en su manejo.

AÑO DEL 40° ANIVERSARIO DEL RETORNO DE LA DEMOCRACIA

2023 AÑO GONZALEANO
en homenaje a Joaquín V. González

EVALUACIÓN

La evaluación se realizará durante todo el proceso de aprendizaje.
Se tendrá en cuenta la información proveniente de:

- La participación en clase por parte del alumno.
- Las notas de los exámenes parciales.
- Los trabajos prácticos
- La participación y el cumplimiento de las tareas.

Alumnos regulares

Trabajos Prácticos (individuales y grupales)

Exámenes Parciales: Se tomará 1 examen parcial teórico práctico.

Recuperatorio: uno al final del cuatrimestre.

Alumnos promocionales

TP aprobado con 8 (ocho) puntos o más

Examen parcial aprobado con 8 (ocho) puntos o más

Elaboración de una monografía individual*

*Partes de la Monografía:

Carátula: Apellido y nombre completo del/os alumno/s. Tema. Asignatura, Profesores, fecha.

Introducción: Justificación del tema a tratar.

Marco Teórico: Análisis de teorías encontradas sobre el tema.

Conclusión y Recomendación: Producción individual en la cual el alumno transfiere los contenidos trabajados en la asignatura, acuerda con las teorías y elabora su propio punto de vista.

Bibliografía consultada: Incluye por orden alfabético, autores, obra, editorial, año de la publicación y/o fuente de la dirección web.

Anexos: fotos, tablas, artículo original y todo tipo de complemento que se pueda ilustrar.

Nota: Los trabajos deben ser originales. Si bien el disparador puede ser un artículo, detallando autor y fuente bibliográfica, se requiere de un análisis personal del /os alumnos realizando transferencia de los contenidos trabajados en la Asignatura. Se rechazarán aquellos trabajos que sean copia de artículos de Internet.

Evaluación Final de la Asignatura

- Alumnos promocionales: coloquio final integrador, individual o grupal (hasta tres alumnos)
- Alumnos regulares: evaluación oral de contenidos teóricos y procedimentales.

AÑO DEL 40° ANIVERSARIO DEL RETORNO DE LA DEMOCRACIA

2023 AÑO GONZALEANO
en homenaje a Joaquín V. González

Promoción de la materia: Para aprobar la materia se requiere de un examen final oral y/o escrito.

Reglamento de trabajos prácticos:

Para que lograr la regularidad de la materia el alumno deberá aprobar el 60% de los trabajos prácticos de cada cuatrimestre antes de presentarse a los parciales escritos.

Los trabajos prácticos se evaluarán como Aprobado, Aprobado menos y Desaprobado. Cada dos aprobados menos se contabilizará 1 desaprobado.

Los trabajos prácticos deberán ser entregados en tiempo y forma, realizados en computadora o en el pizarrón según la ocasión.

BIBLIOGRAFIA OBLIGATORIA

- L. Kathleen Mahan, MS, RD, CDE. Silvia Escott-Stump, MA, RD. **Nutrición y Dietoterapia de Krause**. 13° Edición. 2012.
- López L, Suárez M. **Fundamentos de Nutrición Normal**. Editorial El Ateneo. Buenos Aires. 2017.
- Torresani M, Somosa M. Lineamientos para el cuidado nutricional. 2da Ed. Editorial Eudeba, Bs as, Argentina 2002
- Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas. **Guías alimentarias para la población argentina**. Buenos Aires (Documento Técnico y Manual de Multiplicadores). 2016.

BIBLIOGRAFÍA OPTATIVA

- De Girolami D. **Fundamentos de valoración nutricional y composición corporal**. Editorial El Ateneo Grupo Ilhsa. 2003
- Mazza G **Alimentos Funcionales**. Editorial Acribia. 2000
- Jordi Salas-Salvadó; Ana Bonada Sanjaume; Roser Trallero Casañas; M. Engracia Saló Solá **Nutrición y Dietética Clínica**. Editorial Masson. 2014.
- Nelson y Cols. **Dietética y Nutrición – Manual de la Clínica Mayo**. Editorial Harcourt Brace. 1997

AÑO DEL 40° ANIVERSARIO DEL RETORNO DE LA DEMOCRACIA

2023 AÑO GONZALEANO
en homenaje a Joaquín V. González