



**Universidad Nacional de La Plata.
Facultad de Ciencias de la Salud
Licenciatura en Nutrición.
Año 2022**

Programa de la Materia: Nutrición Normal del Adulto.

PROFESORAS:

Licenciada Exner, Natalia.
Licenciada Nadia Attie.
Licenciada Laura Sansalone
Licenciada Torrieri Rocío
Licenciada Perez Lucia
Licenciada Alejandra Flores
Licenciada Cecilia Paleólogos
Licenciada Georgina Martínez

1) CONSIDERACIONES GENERALES:

Nutrición Normal de Adulto es una asignatura obligatoria que se dicta en el segundo año de la Carrera de Licenciatura en Nutrición. Para poder cursar la misma, los alumnos deberán: haber aprobado todas las cursadas de las materias de 1° año de la carrera y haber aprobado los exámenes finales de Bioquímica y Anatomía. La cursada de Nutrición Normal de adulto es correlativa para cursar todas las materias de 3° año de la carrera, y su final es correlativo con los finales de Nutrición normal de niño y Dietoterapia del adulto.

Nutrición normal del adulto tiene una carga horaria de 128 hs (4 horas semanales) y se dicta anualmente.

2) FUNDAMENTACIÓN DE LA MATERIA:

Se estudian los fundamentos teóricos en que se sustenta la ciencia de la nutrición, valorando la relación entre alimentación, nutrición y salud. Se integran los aspectos bioquímicos y fisiológicos, aplicados a la elaboración de planes alimentarios adecuados para las distintas etapas del ciclo vital del adulto y situaciones especiales.

Nutrición Normal es una disciplina que tiene como objeto de estudio la alimentación en el ser humano, los requerimientos nutricionales y energéticos, la composición química de los alimentos, así como también los beneficios que otorga para la salud el mantener una alimentación sana. Aborda todos los temas básicos que competen a la alimentación en el ser humano sano.



Esta materia es la base de los conocimientos que los alumnos y futuros profesionales de la salud, en su rol de educadores alimentarios, deben saber para en un futuro poder cubrir con la demanda a nivel individual y comunitario de la población.

Esta propuesta pedagógica se basa en principios relacionados con una concepción de enseñanza que apunta a la construcción de un conocimiento científico, activo y crítico por parte de los alumnos.

La modalidad de trabajo propuesta, apunta al contraste de ideas previas de los alumnos con textos científicos y con los conocimientos de sus pares y de sus docentes, para poder debatir y formular ideas y conceptos claros, en un marco de respeto entre docentes y alumnos. Se pretende que a partir del planteo de temas y situaciones nutricionales, la elaboración de hipótesis, la búsqueda de información, el análisis, la verificación de las hipótesis, la resolución de casos y la elaboración de conclusiones, se conduzca al alumno a la construcción y apropiación del conocimiento científico.

El proceso de enseñanza- aprendizaje debe darse en un ámbito de participación y diálogo mutuo entre alumnos y docentes.

El conocimiento se construye a partir de ideas y esquemas previos sobre un determinado tema, llevando a la reorganización de estructuras cognitivas y a la asimilación y acomodación de esquemas nuevos a los ya existentes (Piaget).

El rol del profesor será de facilitador, coordinador y guía en el proceso de aprendizaje (Vygotski), dando las explicaciones pertinentes de los distintos contenidos.

El tratamiento de los contenidos y el quehacer en el aula constituyen un proceso dinámico y progresivo tendiente a la evolución de las ideas de los alumnos en complejidad y diversidad conceptual, procedimental y actitudinal. Dicho proceso requiere la integración de saberes cotidianos y científicos y la selección de ideas esenciales claves que actúan como elementos organizadores y articuladores con otras nociones, conceptos e ideas.

3) OBJETIVO GENERAL:

- ✚ Que los alumnos adquieran conocimientos y destrezas para desarrollar planes de alimentación saludables destinados a los adultos sanos en sus distintos momentos biológicos.



4) CONTENIDOS: unidades temáticas

UNIDAD N° 1: Historia de la ciencia de la Nutrición. Conceptos y definiciones fundamentales. Guías alimentarias de la población argentina. Salud bucal y nutrición

Objetivo específico:

- ✚ Que el alumno conozca e identifique los diferentes conceptos fundamentales de nutrición y etapas relacionados con la alimentación. Que el alumno identifique los grupos de alimentos y los mensajes de las GAPAS. Que el alumno identifique los conceptos fundamentales de la salud bucal relacionados con la nutrición.

CONTENIDOS:

- ✓ 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: ALIMENTACIÓN, METABOLISMO Y EXCRECIÓN.
- ✓ RÉGIMEN NORMAL
- ✓ LEYES DE LA ALIMENTACIÓN
- ✓ SISTEMA NOVA
- ✓ PESO BRUTO. PESO NETO. FACTOR DE CORRECCIÓN. DESECHO. DESPERDICIO.
- ✓ MEDIDAS Y EQUIVALENCIAS.
- ✓ COMPOSICIÓN QUÍMICA DE LOS ALIMENTOS
- ✓ GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN ARGENTINA.
- ✓ SALUD BUCAL Y NUTRICIÓN

UNIDAD N° 2: Evaluación del estado nutricional: antropométrica y alimentaria.

- ✚ Que el alumno reconozca los diferentes métodos para evaluar nutricionalmente a un adulto y adquiera la habilidad de determinarla a través de diferentes métodos prácticos.

CONTENIDOS:

- ✓ EVALUACIÓN ANTROPOMÉTRICA DEL ESTADO NUTRICIONAL.
- ✓ PLIEGUES CUTÁNEOS. DIÁMETROS ÓSEOS. PERÍMETROS CORPORALES. SUPERFICIE CORPORAL
- ✓ PESO IDEAL. PESO USUAL. EVALUACIÓN DEL PESO CORPORAL. DIFERENTES FÓRMULAS.
- ✓ ANAMNESIS ALIMENTARIA. RECORDATORIO D 24 HS. REGISTRO ALIMENTARIO. FRECUENCIA DE CONSUMO



UNIDAD N° 3: Requerimientos y recomendaciones nutricionales. Energía

Objetivo específico:

- ✚ Que el alumno reconozca las diferencias entre requerimientos y recomendaciones nutricionales, y adquiera la habilidad de determinarlos por diferentes métodos prácticos.

CONTENIDOS:

- ✓ REQUERIMIENTOS Y RECOMENDACIONES NUTRICIONALES. REQUERIMIENTO BASAL Y REQUERIMIENTO ÓPTIMO. ORGANISMOS QUE FORMULAN LAS RECOMENDACIONES.
- ✓ FORMAS Y UTILIZACIÓN DE ENERGÍA. UNIDADES DE ENERGÍA. APORTE ENERGÉTICO DE LOS NUTRIENTES. FACTORES DE ATWATER.
- ✓ IMPORTANCIA DE LA ANAMNESIS ALIMENTARIA.; RECOLECCIÓN DE DATOS E INTERPRETACIÓN
- ✓ MEDICIÓN DEL GASTO ENERGÉTICO: CALORIMETRÍA DIRECTA E INDIRECTA
- ✓ COCIENTE RESPIRATORIO MEDICIÓN DE CONSUMO DE OXÍGENO. CIRCUITO CERRADO (CC) Y CIRCUITO ABIERTO (CA)
- ✓ DETERMINACIÓN DE LAS NECESIDADES ENERGÉTICAS. GASTO ENERGÉTICO TOTAL: METABOLISMO BASAL, TERMOGÉNESIS INDUCIDA POR LA DIETA (TID) Y EJERCICIO FÍSICO. FACTORES QUE AFECTAN EL METABOLISMOS BASAL
- ✓ DETERMINACIÓN DE LAS NECESIDADES ENERGÉTICAS. DIFERENTES FÓRMULAS

UNIDAD N° 4: Carbohidratos y fibra.

Objetivo específico:

- ✚ Que el alumno conozca y comprenda el rol de los Hidratos de Carbono en el organismo y su importancia en la alimentación humana.

CONTENIDOS:

- ✓ CARBOHIDRATOS. CLASIFICACIÓN, ESTRUCTURA Y FUNCIÓN. FUENTES. BIODISPONIBILIDAD
- ✓ DIGESTIÓN, ABSORCIÓN Y METABOLISMO DE LOS HIDRATOS DE CARBONO.
- ✓ REQUERIMIENTO DE CARBOHIDRATOS
- ✓ IMPORTANCIA NUTRICIONAL DE LOS CARBOHIDRATOS
- ✓ INDICE GLUCEMICO Y CARGA GLUCEMICO
- ✓ EDULCORANTES EN LA DIETA. TIPOS: CALÓRICOS Y NO CALÓRICOS.
- ✓ PODER EDULCORANTE DE LOS CARBOHIDRATOS.
- ✓ FIBRA DIETÉTICA. CONCEPTO. COMPONENTES. TIPOS. PROPIEDADES Y FUENTES
- ✓ PREBIOTICOS, PROBIOTICOS Y SIMBIOTICOS

UNIDAD N° 5: Proteínas.

Objetivo específico:

- ✚ Que el alumno conozca y comprenda el rol de las proteínas en el organismo y su importancia en la alimentación humana. Que el alumno identifique las propiedades funcionales de las proteínas y su rol biológico.



CONTENIDOS:

- ✓ PROTEÍNAS: COMPOSICIÓN, ESTRUCTURA Y FUNCIÓN. ALIMENTOS FUENTES. BIODISPONIBILIDAD
- ✓ VALOR BIOLÓGICO DE LAS PROTEÍNAS. AMINOÁCIDOS ESENCIALES, SEMIESENCIALES Y NO ESENCIALES. PROTEÍNA PATRÓN. EVALUACIÓN DE LA CALIDAD DE LAS PROTEÍNAS ALIMENTICIAS. DIGESTIBILIDAD PROTEICA. RELACIÓN KILOCALORÍAS NO PROTEICAS/GRAMOS DE NITRÓGENO, CALCULO DEL P%
- ✓ SUPLEMENTACIÓN PROTEICA. COMPLEMENTACIÓN PROTEICA.
- ✓ DIGESTIÓN, ABSORCIÓN Y METABOLISMO DE LAS PROTEÍNAS.
- ✓ BALANCE NITROGENADO. REQUERIMIENTO PROTEICO. DEFICIENCIA Y EXCESOS
- ✓ IMPORTANCIA NUTRICIONAL DE LAS PROTEÍNAS.

UNIDAD N° 6: Lípidos

Objetivo específico:

- ✚ Que el alumno conozca y comprenda el rol de los lípidos en el organismo y su importancia en la alimentación humana.

CONTENIDOS

- ✓ LÍPIDOS: COMPOSICION, ESTRUCTURA. CLASIFICACIÓN Y FUNCIÓN. ALIMENTOS FUENTES.
- ✓ ÁCIDOS GRASOS. ÁCIDOS GRASOS ESENCIALES.
- ✓ DIGESTIÓN, ABSORCIÓN, TRANSPORTE Y METABOLISMO.
- ✓ REQUERIMIENTOS Y RECOMENDACIONES. DEFICIENCIA.
- ✓ IMPORTANCIA NUTRICIONAL DE LOS LÍPIDOS

UNIDAD 7: Plan alimentario.

Objetivo específico:

- ✚ Que el alumno sea capaz de realizar un plan alimentario destinado a un adulto sano.

CONTENIDOS:

- ✓ PRESCRIPCIÓN DEL PLAN ALIMENTARIO
- ✓ OBJETIVOS DEL PLAN ALIMENTARIO.
- ✓ FÓRMULA SINTÉTICA.
- ✓ FÓRMULA CALÓRICA.
- ✓ REEMPLAZOS ALIMENTARIOS.

UNIDAD N° 8: Vitaminas.

Objetivo específico:

- ✚ Que el alumno conozca y comprenda el rol de las diferentes vitaminas en el organismo y la importancia de un aporte adecuado de las mismas



CONTENIDOS

- ✓ CONCEPTO DE VITAMINAS Y CLASIFICACIÓN
- ✓ VITAMINAS LIPOSOLUBLES
- ✓ VITAMINAS HIDROSOLUBLES
- ✓ INGESTIÓN, ABSORCIÓN, METABOLISMO Y EXCRECIÓN
- ✓ TRANSPORTE Y ALMACENAMIENTO.
- ✓ REQUERIMIENTOS Y RECOMENDACIONES.
- ✓ DEFICIENCIA, EXCESOS Y TOXICIDAD.
- ✓ FUENTES DE INGESTA
- ✓ MÉTODOS PRÁCTICOS PARA SU DETERMINACIÓN.

UNIDAD N° 9: Minerales

Objetivo específico:

- ✚ Que el alumno conozca y comprenda el rol de los minerales en el organismo y la importancia de un aporte adecuado de éstos

CONTENIDOS:

- ✓ MINERALES: ESTRUCTURA Y FUNCIÓN
- ✓ OLIGOELEMENTOS. ELEMENTOS TRAZA
- ✓ INGESTIÓN, ABSORCIÓN, TRANSPORTE Y EXCRECIÓN.
- ✓ REQUERIMIENTOS Y RECOMENDACIONES.
- ✓ DEFICIENCIA Y EXCESOS
- ✓ FUENTES DE INGESTA.
- ✓ MÉTODOS PRÁCTICOS PARA SU DETERMINACIÓN.

UNIDAD N° 10: Agua y electrolitos.

Objetivo específico:

- ✚ Que el alumno comprenda el papel vital del agua en el organismo, además de la importancia de una hidratación adecuada a lo largo del día.
- ✚ Que el alumno conozca la importancia de mantener los valores de PH dentro del rango normal, analice los diferentes mecanismos de regulación que permiten mantener el equilibrio acido-base y reconozca los diferentes trastornos en dicho equilibrio

CONTENIDOS:

- ✓ AGUA CORPORAL: DISTRIBUCIÓN. FUNCIONES. ABSORCIÓN Y METABOLISMO.
- ✓ INGESTA RECOMENDADA. ALIMENTOS FUENTE. DEFICIENCIA. TOXICIDAD.
- ✓ ELECTRÓLITOS: SODIO, CLORURO Y POTASIO: UNIDADES DE MEDIDA. FUNCIONES. ABSORCIÓN Y METABOLISMO. INGESTA RECOMENDADA. ALIMENTOS FUENTE. DEFICIENCIA. TOXICIDAD.
- ✓ EQUILIBRIO ACIDO-BASE: GENERACIÓN EXÓGENA Y ENDÓGENA DE UN ÁCIDO. MECANISMOS REGULADORES. DESÓRDENES ÁCIDO-BASE. ACIDOSIS METABÓLICA Y RESPIRATORIA. ALCALOSIS METABÓLICA Y RESPIRATORIA. MECANISMOS COMPENSATORIOS.



UNIDAD N° 11: Alimentación durante el embarazo y la lactancia.

Objetivo específico:

- ✚ Que el alumno sea capaz de realizar un Plan Alimentario en la mujer embarazada, de modo tal, que garantice un adecuado aporte de nutrientes, asegure el crecimiento materno-fetal, favorezca la lactancia y conserve un satisfactorio estado nutricional durante los intervalos intergenésicos.

CONTENIDOS

- ✓ NUTRICIÓN DURANTE EN EMBARAZO Y LA LACTANCIA.
- ✓ FISIOLÓGÍA DEL EMBARAZO.
- ✓ EVALUACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL DE LA MUJER EMBARAZADA
- ✓ EVALUACIÓN NUTRICIONAL DE LA MUJER QUE AMAMANTA
- ✓ GANANCIA PONDERAL. EVALUACIÓN DE LA CURVA PONDERAL.
- ✓ REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES DURANTE EL EMBARAZO
- ✓ LACTANCIA. COMPOSICIÓN QUÍMICA DE LA LECHE MATERNA.
- ✓ REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES DURANTE LA LACTANCIA.
- ✓ PLAN ALIMENTARIO PARA LA EMBARAZADA.
- ✓ PLAN ALIMENTARIO PARA LA MUJER QUE AMAMANTA.

UNIDAD N° 12: Alimentación en el adulto mayor.

Objetivo específico:

- ✚ Que el alumno sea capaz de realizar un plan alimentario adecuado a la ancianidad que facilite la alimentación en relación a los cambios propios de esta etapa biológica, garantizando un adecuado aporte de nutrientes que evite la desnutrición y mejore la calidad de vida

CONTENIDOS:

- ✓ CLASIFICACIÓN DE LOS PERÍODOS DE VIDA
- ✓ CAMBIOS FISIOLÓGICOS Y QUÍMICOS. PROCESO DE ENVEJECIMIENTO.
- ✓ NUTRICIÓN EN LOS ADULTOS MAYORES (ANCIANOS).
- ✓ ALTERACIONES EN LOS TIEMPOS DE LA NUTRICIÓN.
- ✓ RECOMENDACIONES Y REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES EN LA ANCIANIDAD.
- ✓ CARACTERÍSTICAS DE LA ALIMENTACIÓN.
- ✓ EVALUACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL DEL ADULTO MAYOR
- ✓ PLAN ALIMENTARIO PARA EL ADULTO MAYOR

UNIDAD N° 13: Alimentación vegetariana.

Objetivo específico:

- ✚ Que el alumno sea capaz de realizar un Plan Alimentario adaptado a los diferentes tipos de vegetarianismo que asegure un adecuado aporte de nutrientes, de forma tal que garantice un correcto consumo proteico tanto en cantidad como en calidad.



CONTENIDOS:

- ✓ ALIMENTACIÓN VEGETARIANA ESTRICTA.
- ✓ ALIMENTACIÓN VEGETARIANA OVO-LÁCTICA.
- ✓ COMPARACIÓN CON LA ALIMENTACIÓN MIXTA.
- ✓ EVALUACIÓN DE LA CALIDAD PROTEICA DE LA ALIMENTACIÓN VEGETARIANA.
- ✓ APLICACIÓN DE LA COMPLEMENTACIÓN PROTEICA.
- ✓ PLAN ALIMENTARIO PARA EL ADULTO VEGETARIANO

UNIDAD N° 14: Alimentación en el deporte.

Objetivo específico:

- ✚ Que el alumno sea capaz de realizar un plan alimentario adaptado al deportista, que asegure un rendimiento adecuado antes, durante y después de la actividad física

CONTENIDOS:

- ✓ NUTRICIÓN EN EL DEPORTISTA. UTILIZACIÓN DE LOS DIFERENTES SUSTRATOS ENERGÉTICOS DURANTE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA AERÓBICA Y ANAERÓBICA.
- ✓ GASTO ENERGÉTICO. REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES EN LOS DEPORTISTAS.
- ✓ PRUEBA DE SOBRECARGA DE CARBOHIDRATOS.
- ✓ ALIMENTACIÓN DURANTE EL ENTRENAMIENTO. ALIMENTACIÓN DURANTE LA COMPETENCIA. ALIMENTACIÓN POS-COMPETENCIA.
- ✓ SOBREENRENAMIENTO Y NUTRICIÓN.
- ✓ HIDRATACIÓN: CONTROL DE LA DESHIDRATACIÓN
- ✓ SUPLEMENTOS NUTRICIONALES, VITAMÍNICOS Y MINERALES.

5) METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA:

- ✚ Coherencia interna de la Propuesta Pedagógica:

Para lograr un conocimiento integral, duradero y transferible es fundamental establecer una relación de reciprocidad entre la teoría y los prácticos. La teoría está explicitada en el material bibliográfico y contará con la explicación del profesor. Los prácticos se basan en el análisis y resolución de casos planteados, fundamentándose en la teoría. Debe darse una relación de reciprocidad continua entre ambos.

- ✚ Intervención didáctica:

Se requiere que el alumno lleve el tema leído a cada una de las clases de consulta. Para ello la bibliografía recomendada será dada con anterioridad.

- ✚ El práctico constará en la resolución de casos y obtención de valores relacionados con la nutrición: Ej.: obtención del valor calórico total, digestibilidad proteica,



requerimientos de macro y micronutrientes, la obtención de índices mediante la aplicación de fórmulas nutricionales, fórmula sintética, fórmula calórica y fórmula desarrollada, para cada uno de los momentos biológicos y las etapas evolutivas del ser humano. Siempre dentro del marco teórico abordado con anterioridad. Se requiere que el alumno lleve el práctico realizado a cada una de las clases.

6) EVALUACIÓN:

Para aprobar la cursada: se tomarán 1 (uno) o 2 (dos) exámenes parciales (uno por cuatrimestre), a definir según calendario académico, con sus correspondientes recuperatorios. Cada instancia evaluativa será escrita e individual.

Promoción: para promocionar la materia se deberá obtener en los dos exámenes parciales una puntuación igual o mayor a 8 (ocho) en la primera instancia en la que el alumno decida presentarse. Una vez aprobados ambos exámenes, para dar por finalizada el proceso de evaluación y acceder a la promoción de la materia, deberá presentarse a un examen coloquio oral/escrito que deberá ser aprobado. Si el examen coloquio no se aprobara, la cursada de la materia estará aprobada, pero no el final por lo que deberá presentarse al examen final correspondiente. No podrán acceder a la promoción de la materia quienes obtengan en los parciales una puntuación igual o mayor a ocho en la segunda, tercera o cuarta instancia o una puntuación menor a ocho en cualquier instancia.

Para aprobar el final: para aprobar el final se deberá rendir un examen escrito u oral luego de haber aprobado la cursada de la materia.

7) CRONOGRAMA:

Esta área tiene una carga horaria de 4 (cuatro) horas cátedra por semana. Las clases serán teórico-prácticas. Se estima el desarrollo de las unidades de la siguiente manera:

A desarrollar anualmente según calendario académico.

BIBLIOGRAFÍA:

Bibliografía Obligatoria:

- ✓ López L, Suárez M. **Fundamentos de Nutrición Normal**. Editorial El Ateneo. Buenos Aires. 3° Edición. 2021.
- ✓ L. Kathleen Mahan, MS, RD, CDE. Silvia Escott-Stump, MA, RD. **Dietoterapia de Krause**. 15° Edición. 2021.
- ✓ Rodota-Castro. **Nutrición Clínica y Dietoterapia**. Editorial panamericana. Buenos Aires 2019. 2ª Edición. Capítulos: 1, 2, 3 y 4.



- ✓ Jordi Salas-Salvadó; Ana Bonada Sanjaume; Roser Trallero Casañas; M. Engracia Saló Solá **Nutrición y Dietética Clínica**. Editorial Masson. 4ª Edición. 2019. Capítulos: 1, 7, 8, 9, 13, 14 y 15.

Bibliografía Optativa:

- **Guías alimentarias para la población argentina 2015**. Disponible en: http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000000817cnt-2016-04_Guia_Alimentaria_completa_web.pdf
- ✓ Kizlansky A. **Pautas nutricionales para la alimentación vegetariana**. Ciudad de Buenos Aires. 2013.
- ✓ Onzari M. **Fundamentos de Nutrición en el Deporte**. Editorial El Ateneo. Segunda Edición. 2017

Páginas de consulta

Organismos Oficiales del área de la nutrición

- ✓ Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas: www.aadynd.org.ar
- ✓ Sociedad Argentina de Nutrición: <http://www.sanutricion.org.ar/>
- ✓ Comunidad Virtual de Profesionales de Nutrición: <http://www.nutrinfo.com/>
- ✓ Nutrar: <http://www.nutrar.com/>
- ✓ Academia Nacional de Ciencias (EEUU): www.nap.edu
- ✓ FAO: www.fao.org
- ✓ Organización Mundial de la Salud (OMS): <http://www.who.int/es/>
- ✓ Amercian Dietetic Association: www.eatright.org
- ✓ Center for Disease Control: www.cdc.org

Tablas de composición química de los alimentos

- ✓ ARGENFOODS: www.unlu.edu.ar
- ✓ Handbook Nro 8 (FOOD COMPOSITION DATA BASE): www.nal.usda.gov

Publicaciones Online fulltext

- ✓ Journal of Nutrition: www.nutrition.org
- ✓ The American Journal of Clinical Nutrition: www.ajcn.org
- ✓ British Medical Journal: www.bmj.com
- ✓ Revista cubana de alimentación y nutrición: www.bvs.sld.cu/revistas/ali/indice.html
- ✓ Archivos Latinoamericanos de Nutrición: www.slan.org.mx
- ✓ Buscador scielo: www.scielo.org
- Buscador Pubmed: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>



LISTA DE CLASES: Teórico y trabajos prácticos.

A) TEÓRICOS:

Primer cuatrimestre:

Teórico 1: Historia de la ciencia de la Nutrición. Conceptos y definiciones fundamentales.

Teórico 2: Guías alimentarias de la población argentina

Teórico 3: Evaluación del estado nutricional: antropométrica y alimentaria.

Teórico 4: Requerimientos y recomendaciones nutricionales

Teórico 5: Energía

Teórico 6: Carbohidratos y fibra.

Teórico 7: Proteínas.

Teórico 8: Evaluación de la ingesta alimentaria. Anamnesis alimentaria

Teórico 9: Lípidos.

Teórico 10: Vitaminas liposolubles e hidrosolubles

Teórico 11: Minerales.

Teórico 12: Agua y electrolitos.

Teórico 13: Nutrición y deporte.

Segundo cuatrimestre:

Teórico 14: plan alimentario. Parte A y parte B.

Teórico N°15: Alimentación durante el embarazo y la lactancia.

Teórico N°16: Alimentación en el adulto mayor.

Teórico N°17: Alimentación vegetariana.

B) TRABAJOS PRACTICOS:

Primer cuatrimestre:

TP 1: Medidas y equivalencia.

TP 2: Composición química.

TP 3: Sistema nova

TP 4: Guías alimentarias.

TP 5: Evaluación antropométrica del estado nutricional

TP 6: Requerimiento y recomendaciones

TP 7: Determinación de las necesidades energéticas.

TP 8: CHO y fibra

TP 9: Anamnesis alimentaria.

TP 10: Necesidades proteicas, balance nitrogenado, CNP, P%.

TP 11: Dosis inocua de ingestión de proteínas dietéticas. Digestibilidad proteica.

TP 12: Vitaminas.

TP 13. Minerales

TP 14: Evaluación y mejora de la calidad proteica.

Segundo cuatrimestre:

TP N° 15. Plan alimentario. Este TP tiene parte A (fórmula sintética), B (fórmula desarrollada) y C (Ejercitación para entrega)

TP N°16: Alimentación durante el embarazo y la lactancia. Parte A: embarazo. Parte B: Lactancia. Parte C: Ejercitación.

TP N°17, Alimentación en el adulto mayor

TP N°18: Alimentación vegetariana.