

## **PROGRAMA**

**UNIDAD CURRICULAR: FUNDAMENTOS DE LA NUTRICIÓN HUMANA**

**UBICACIÓN CURRICULAR: CICLO I - PRIMER SEMESTRE**

**CRÉDITOS: 8**

**CARGA HORARIA: 75 hs**

**MODALIDAD DE CURSADO: Reglamentado Obligatorio / exonerable**

**DEPARTAMENTOS RESPONSABLES: NUTRICIÓN BÁSICA, NUTRICIÓN POBLACIONAL Y NUTRICIÓN CLÍNICA**

### **OBJETIVOS GENERALES:**

- Comprender los conceptos básicos de la Ciencia de la Nutrición Humana y su dimensión interdisciplinaria.
- Conocer la situación alimentario-nutricional del país, la región y el mundo.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Identificar la importancia de la nutrición como ciencia.
- Interpretar el concepto de multicausalidad en salud y nutrición
- Identificar los principales problemas alimentario-nutricionales del país, la región y el mundo.
- Distinguir las principales áreas de desempeño del Licenciado en Nutrición
- Conocer las principales evidencias científicas en nutrición y su relevancia para la prevención y tratamiento de las principales patologías.
- Entender la importancia del trabajo en equipo y los aspectos éticos en el desempeño profesional.
- Conocer conceptos básicos relacionados con la alimentación y nutrición humana.
- Identificar la metodología para determinar las necesidades nutricionales.
- Distinguir los métodos básicos para la evaluación del estado nutricional.

### **CONTENIDOS:**

#### **Unidades Teóricas:**

- **Nutrición como Ciencia:** Concepto y evolución histórica.

- **Salud:** Concepto y evolución histórica de la salud. Determinantes de la salud. Multicausalidad en salud y nutrición. Red de causalidad y características: Modelo sobre seguridad alimentaria- nutricional. Salud y alimentación como derecho. Niveles de atención en salud.
- **Nutrición basada en la evidencia.** La **información científica.** Búsqueda bibliográfica y metodología para la búsqueda. Lectura crítica de artículos científicos
- **Alimento y nutriente.** Concepto. Alimento fuente, alimento funcional, productos procesados de baja calidad nutricional, alimento transgénico, alimento modificado, suplementos dietéticos. Concepto de nutriente, de nutriente esencial. Clasificación de los nutrientes. (macronutrientes y micronutrientes).
- **Alimentación saludable.** Principios de la alimentación (leyes de la alimentación con énfasis en la calidad). Patrones de consumo y tendencias. Factores dietéticos de riesgo. Evidencia científica. Guías alimentarias.
- **Necesidades nutricionales.** Concepto de requerimiento de energía. Gasto energético Metabolismo Basal. Niveles de Actividad Física. Metas o rangos aceptables de ingesta de Macronutrientes. Ingestas dietéticas de referencia de Micronutrientes (IDR). Metodologías para determinar las IDR. Principales modificaciones en situación de enfermedad.
- **Estado nutricional.** Concepto. Evaluación del Estado Nutricional. Concepto y Componentes. Métodos básicos de evaluación del estado nutricional. Pesquisa y diagnóstico.
- Problemas nutricionales prevalentes en la población Uruguaya, la región y el mundo, en el marco del ciclo de la vida.
- **Principales líneas de prevención y tratamiento de las patologías más frecuentes.**

### **Actividades prácticas y de análisis:**

- Lectura crítica de artículos científicos.
- Práctico sobre necesidades nutricionales.
- Práctico sobre evaluación del estado nutricional. Screening nutricional.

### **METODOLOGÍA:**

- Exposiciones teóricas presenciales (no obligatorios) y actividades prácticas (obligatorias) individuales o grupales.
- Herramienta de apoyo: TICs (plataforma EVA).

### **EVALUACIÓN**

- Evaluación formativa: autoevaluaciones y coevaluaciones.
- Evaluación sumativa: prueba final (heteroevaluación)

## **BIBLIOGRAFÍA:**

- Aranceta J. Alimentación y Derecho, aspectos legales y nutricionales de la alimentación, Editorial Panamericana, España, 2010.
- Benia W; Reyes I. Temas de Salud Pública. Tomo 1 y 2. Departamento de Medicina Preventiva y Social. Udelar. Oficina del Libro FEFMUR, 2009.
- Días V. La psicología de la salud: antecedentes, definición y perspectivas. Revista de Psicología. Universidad de Antioquia, vol.2 num. 3. Medellin, 2010.
- FAO/MS/INDA/FC. Derecho a la Alimentación, Seguridad Alimentaria y Nutricional: Logros y Desafíos de Uruguay. Montevideo, julio de 2015.
- Frías A. Salud Pública y Educación para la Salud. Ed Masson, 2006.
- López O, Escudero J, Dary L. Los determinantes sociales de la salud. Una perspectiva desde el Taller Latinoamericano de Determinantes Sociales de la Salud, Medicina Social. , vol.3 num. 4, 2008
- Parlatino. Derecho a la Alimentación, Seguridad y Soberanía Alimentaria para América Latina y el Caribe en la XVIII Asamblea Ordinaria del Parlamento Latinoamericano. Panamá, 2013.
- Piédrola, Gil. Medicina Preventiva y Salud Pública. La salud y sus determinantes. 11a Ed, 2015.
- Vega J, Solar O, Irwin A. Equidad y determinantes sociales de la salud: conceptos básicos, mecanismos de producción y alternativas para la acción. Equipo de Equidad en Salud de la Organización Mundial de la Salud. 2006.
- Byrd-Bredbenner, Carol. Wardlaw- Perspectivas en nutrición. México: McGraw Hill, 2010.
- Gil A. Ingestas Dietéticas de Referencia. En: Tratado de Nutrición. 2a ed. Tomo III. España:Ed Médica Panamericana, 2010.
- WHO/FAO/UNU. Human energy requirements. 2004
- Institute of Medicine de of the National Academies. Dietary Reference Intakes: The Essential Guide to Nutrient Requirements. Washington DC. 2006
- Suverza A y Haua K. El ABCD de la Evaluación del Estado de Nutrición. McGraw-Hill. México, 2010
- WHO/FAO/UNU. Vitamin and mineral requirements in human nutrition. 2004
- MSP. Guía Alimentaria para la población uruguaya. 2016
- Gil A. Tratado de Nutrición. 2a Ed. España: Ed. Médica Panamericana, 2010
- MSP. Encuesta Nacional de Factores de Riesgo 2013
- Modelo de Atención Nutricional en Clínica. Una guía para reflexionar sobre el rol profesional. UDELAR – AUDYN 2006.
- WHO. FAO. Diet, Nutrition and the prevention of chronic diseases. 2003
- OPS. OMS. Estrategia regional y plan de acción para un enfoque integrado sobre la prevención y el control de las Enfermedades Crónicas. 2007.
- WHO. Global Action Plan for the prevention and control of noncommunicable diseases 2013-2020. 2013