

## **PROGRAMA**

**UNIDAD CURRICULAR: NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN EN EL CICLO DE LA VIDA.**

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

**CRÉDITOS: 10**

**CARGA HORARIA: 80 hs**

**MODALIDAD DE CURSADO: Reglamentado obligatorio / examen final**

**DEPARTAMENTO RESPONSABLE: NUTRICIÓN BÁSICA**

### **OBJETIVO GENERAL:**

Formar en temas de Nutrición y Alimentación en individuos sanos durante las diferentes etapas de la vida, integrando las condicionantes biológicas sociales y culturales y reconociendo las implicancias que la alimentación tiene sobre el crecimiento, el desarrollo y la salud humana.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Abordar científicamente la alimentación del individuo con una perspectiva biológica, social y cultural
- Analizar integralmente la alimentación de individuos sanos identificando los factores condicionantes a nivel individual, familiar y poblacional.
- Integrar los conceptos de recomendación y requerimientos nutricionales, su importancia y aplicación.
- Incorporar aspectos vinculados a la Evaluación del estado nutricional individual.
- Determinar los requerimientos y las necesidades de nutrientes en las diferentes etapas de la vida.
- Elaborar planes de alimentación integrales teniendo en cuenta requerimiento y necesidades nutricionales de los individuos de acuerdo a estado fisiológico, etapa de la vida, estado nutricional, aspectos culturales y disponibilidad de recursos.
- Reflexionar acerca de las prácticas propuestas incorporando la autoevaluación.

## **CONTENIDOS:**

### **1- ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN EL ADULTO Y ADULTO MAYOR**

#### **ADULTO:**

- Características generales de esta etapa. Alimentación normal y sus componentes. Concepto de guía de consumo y guía o lista de alimentos.
- Análisis de Ingesta; aporte energético y de macronutrientes de la ingesta alimentaria. Aporte de azúcares y productos azucarados y fibra. Aporte de Ácidos Grasos Aporte micronutrientes. Identificación de Productos Ultraprocesados (PUP) en la alimentación.
- Determinación del Requerimiento de Energía, Metas Nutricionales y elaboración de Guía de Consumo, Resolución de casos.
- Elaboración de recomendaciones u orientaciones alimentarias.
- Práctico de Laboratorio: visualización de porciones indicadas para adultos sanos.

#### **ADULTO MAYOR:**

- Aspectos generales de esta etapa. Generalidades del Climaterio. Factores que influyen en el consumo alimentario y las necesidades nutricionales.
- Análisis de Ingesta. Requerimientos y necesidades nutricionales. Nutrientes críticos en esta etapa.
- Planificación de la alimentación diaria. Recomendaciones o consejos alimentarios. Resolución de casos.

### **2- ALIMENTACION Y NUTRICIÓN EN EL EMBARAZO Y MUJER EN LACTANCIA:**

- Generalidades del Embarazo. Análisis de ingesta. Factores relacionados con la nutrición que afectan la evolución del embarazo. Determinación de la ganancia de peso. Costo energético del embarazo, requerimiento y necesidades nutricionales, nutrientes críticos, características de la alimentación durante el embarazo. Consumo de w3 durante el embarazo y su relación con la salud de la madre y del niño. Consumo de cafeína y alcohol durante el embarazo. Manejo práctico de la suplementación de hierro durante el embarazo. Elaboración de plan de alimentación. Recomendaciones alimentarias. Resolución de casos
- Generalidades de la mujer en Lactancia. Análisis de ingesta. Costo energético de la lactancia, requerimientos y necesidades nutricionales, nutrientes críticos. Elaboración de plan de alimentación. Resolución de casos.

### **3. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN LA INFANCIA:**

- Lactancia Materna: Beneficios de la LM. Factores que afectan la lactancia materna. Composición de la leche humana. Requerimiento y necesidades nutricionales del niño amamantado. Código Internacional de Sucedáneos de LM. Manejo clínico de la LM. Extracción de la LH y conservación de la misma. Drogas y Lactancia Materna. Contraindicaciones de la LH. Inducción y reanudación de la LM. Resolución de casos
- Alimentación Artificial. Determinación de requerimientos y necesidades nutricionales. Indicaciones de fórmulas lácteas infantiles. Características de las distintas fórmulas que se ofrecen en el mercado. Manejo técnico de fórmulas lácteas infantiles y preparados nutricionales según pautas nacionales: Resolución de casos.
- Práctico en laboratorio. Manejo práctico de fórmulas lácteas infantiles.
- Alimentación complementaria. Características generales de la infancia. Alimentación y prácticas de crianza. Apetito. Determinación de requerimientos y necesidades nutricionales. Determinación de Densidad energética. Introducción de alimentos desde

los 6 meses hasta los dos años de vida según pautas nacionales. Asesoramiento para realizar una adecuada alimentación complementaria a la familia y cuidadores. Realización de Plan de alimentación. Elaboración de recomendaciones alimentarias en concordancia con los casos presentados. Desafíos en la hora de la comida.

- Práctico de laboratorio: visualización de paciones indicadas para este grupo etario

#### **4. ALIMENTACION Y NUTRICIÓN DEL NIÑO**

- Características generales de la etapa preescolar y escolar. Determinación de requerimientos y necesidades nutricionales. Realización de Plan de alimentación. Elaboración de recomendaciones alimentarias en concordancia con los casos presentados Asesoramiento para realizar una adecuada alimentación, a la familia y cuidadores Ley N° 19140. Resolución de casos.

#### **5. ALIMENTACION Y NUTRICIÓN EN LA ADOLESCENCIA.**

- Características generales de la pubertad y adolescencia. Conceptos de Edad Biológico y Edad Ósea. Valoración Antropométrica según diferentes niveles de atención en salud. Determinación de requerimientos y necesidades nutricionales. Nutrientes críticos.
- Realización de Plan de alimentación. Elaboración de recomendaciones alimentarias en concordancia con los casos presentados Asesoramiento para realizar una adecuada alimentación, al adolescente, familia y cuidadores.
- Planificación de la alimentación de una adolescente embarazada sin complicaciones. Problemas potenciales durante los años de crecimiento relacionados con la nutrición. Resolución de casos.

#### **METODOLOGIA DE ENSEÑANZA:**

Clases expositivas (no obligatorias) y actividades prácticas obligatorias, individuales y grupales.  
Trabajo de campo (obligatorio)

## **EVALUACIÓN:**

Evaluación formativa: Autoevaluaciones.

Evaluación sumativa: Pruebas Parciales por EVA. Examen Final.

## **BIBLIOGRAFÍA:**

- Organización Mundial de la Salud. Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas. Informe de una Consulta Mixta de Expertos OMS/FAO [Internet]. Ginebra: OMS; 2003 (OMS, Serie de Informes Técnicos 916) [consultado el 26 de febrero del 2014]. Se puede encontrar en: [http://libdoc.who.int/trs/WHO\\_TRS\\_916\\_spa.pdf](http://libdoc.who.int/trs/WHO_TRS_916_spa.pdf). 2. World Cancer
- Research Fund/American Institute for Cancer Research. Food, nutrition, physical activity, and the prevention of cancer: a global perspective [Internet]. Washington (DC): AICR; 2007 [consultado el 26 de febrero del 2014]. Se puede encontrar en: [http://www.aicr.org/assets/docs/pdf/reports/Second\\_Expert\\_Report.pdf](http://www.aicr.org/assets/docs/pdf/reports/Second_Expert_Report.pdf)
- Organización Mundial de la Salud. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud [Internet]. Ginebra: OMS; 2004 [consultado el 26 de febrero del 2014]. Se puede encontrar en: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy\\_spanish\\_web.pdf](http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf)
- Monteiro C, Moubarac JC, Cannon G, Ng SW, Popkin B. Ultra-processed products are becoming dominant in the global food system. *Obes Rev* 2013 Nov;14(Suppl. S2): 21-28.
- Organización Panamericana de la Salud. Recomendaciones de la consulta de expertos de la Organización Panamericana de la Salud sobre la promoción y la publicidad de alimentos y bebidas no alcohólicas dirigida a los niños en la Región de las Américas [Internet]. Washington DC: OPS; 2011 [consultado el 2 de abril del 2014]. Se puede encontrar en: [http://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_docman&task=doc\\_view&-gid=18285](http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_docman&task=doc_view&-gid=18285)
- Organización Mundial de la Salud. Código Internacional de Comercialización de Sucedáneos de la Leche Materna [Internet]. Ginebra: OMS; 1981 [consultado el 26 de febrero del 2014]. Se puede encontrar en: [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/42533/1/9243541609\\_spa.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/42533/1/9243541609_spa.pdf)
- Lutter CK, Lutter R. Fetal and early childhood undernutrition, mortality and lifelong health [en línea]. *Science* 2012;337:1495-1499 [consultado el 26 de febrero del 2014]. Se puede encontrar en: <http://www.sciencemag.org/content/337/6101/1495>.
- World Health Organization. A framework for implementing the set of recommendations on the marketing of foods and non-alcoholic beverages to children [Internet]. Ginebra: OMS; 2012 [consultado el 26 de febrero del 2014]. Se puede encontrar en: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/MarketingFramework2012.pdf>.
- Organización Mundial de la Salud. Sugars intake for adults and children (Internet) Ginebra: OMS; 2015 (consultado el 2 de Mayo de 2017) Se puede encontrar en: [http://who.int/nutrition/publications/guidelines/sugars\\_intake/en/](http://who.int/nutrition/publications/guidelines/sugars_intake/en/)

- Organización Mundial de la Salud, UNICEF. Iniciativa Hospital Amigo del Niño Revisada, actualizada y ampliada para la atención integral. 2009. Consultado el 2 de Mayo de 2017. Se puede encontrar en: [http://who.int/nutrition/publications/infantfeeding/bfhi\\_trainingcourse/en/](http://who.int/nutrition/publications/infantfeeding/bfhi_trainingcourse/en/)
- Organización Mundial de la Salud Principios de orientación para la alimentación de niños no amamantados de 6-24 meses de edad. Ginebra: OMS; 2005. (consultado el 20 de febrero de 2017) Se puede encontrar en : [http://who.int/maternal\\_child\\_adolescent/documents/9241593431/en/](http://who.int/maternal_child_adolescent/documents/9241593431/en/)
- Organización Mundial de la Salud. La alimentación de los niños no amamantados de 6-24 meses de edad Informe de la reunión, Ginebra, Suiza, 8-10 de marzo de de 2004 (consultado el 3 de Mayo de 2017) Se puede encontrar en : [http://who.int/nutrition/publications/infantfeeding/WHO\\_FCH\\_CAH\\_04.13/en/](http://who.int/nutrition/publications/infantfeeding/WHO_FCH_CAH_04.13/en/)
- Organización Panamericana de la Salud. Principios de orientación para la alimentación complementaria del niño amamantado. Se puede encontrar en <http://who.int/nutrition/publications/infantfeeding/a85622/en/>
- FAO/OMS. Grasas y ácidos grasos en la nutrición humana Informe de una consulta de expertos.
  - 2010. (Consultado el 3 de Mayo de 2017) Se puede encontrar en: [http://who.int/nutrition/publications/nutrientrequirements/fatsandfattyacids\\_humannutrition/en/](http://who.int/nutrition/publications/nutrientrequirements/fatsandfattyacids_humannutrition/en/)
- Joint FAO/WHO Scientific update on carbohydrates in human nutrition European Journal of Clinical Nutrition, Volume 61(Supplement 1), December 2007.
- Protein and amino acid requirements in human nutrition Report of a joint FAO/WHO/UNU expert consultation (WHO Technical Report Series 935)24 March 2007
- FAO/WHO technical consultation on national food-based dietary guidelines 23 March 2006
- Human energy requirements Report of a Joint FAO/WHO/UNU Expert Consultation, Rome, Italy, 17-24 October 200124 March 2004
- Keep fit for life Meeting the nutritional needs of older persons 2 December 2003
- Sodium intake for adults and children Guideline 25 December 2012
- Scientific and technical advisory group on Inappropriate promotion of foods for infants and young children Meeting report, 24-25 June 2013, Geneva, Switzerland16 December 2013. (Consultado el 2 de Mayo de 2017) Se puede consultar en: [http://who.int/nutrition/publications/STAGmeeting\\_report/en/](http://who.int/nutrition/publications/STAGmeeting_report/en/)
- Organización Mundial de Salud. La promoción del desarrollo fetal óptimo Informe de una consulta técnica. Ginebra: OMS; 2006. (Consultado diciembre de 2016) Disponible en <http://who.int/nutrition/publications/fetomaternal/9241594004/en/>
- Use of multiple micronutrient powders for point-of-use fortification of foods consumed by infants and young children aged 6–23 months and children aged 2–12 yearsGuideline12 December 2016
- WHO recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience7 November 2016

- Organización Mundial de la Salud El uso de múltiples micronutrientes en polvo para la fortificación de punto de uso de los alimentos consumidos por mujeres embarazadas Guía. Ginebra: OMS; 2016. Disponible en [http://who.int/nutrition/publications/micronutrients/guidelines/mmpowders\\_pregnant\\_women/en/](http://who.int/nutrition/publications/micronutrients/guidelines/mmpowders_pregnant_women/en/)
- Organización Mundial de la Salud. Recomendaciones sobre la promoción de alimentos y bebidas no alcohólicas dirigida a los niños. Ginebra: OMS; 2010. (Revisado el 3 de Mayo de 2017)
- Disponible en <http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/recsmarketing/es/>
- Organización Mundial de la Salud. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Ginebra: OMS; 2010. (revisado el 3 de Mayo de 2017) se puede revisar en: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/es/>
- Organización Mundial de la Salud, UNICEF, IBFAN Comercialización de sucedáneos de la leche materna: Aplicación del Código Internacional Informe de situación: Resumen
- OMS: WHO/NMH/NHD/16.1: 2016. Se puede revisar en [http://www.who.int/nutrition/publications/infantfeeding/code\\_report2016/es/](http://www.who.int/nutrition/publications/infantfeeding/code_report2016/es/)
- López L, Suárez M. Fundamentos de Nutrición Normal. Editorial El Ateneo. Buenos. Aires. 2003.
- Gil, Ángel. Tratado de Nutrición. 2da edición. Tomos I, II, III y IV. Editorial Médica Panamericana
- Lawrence Ruth A. LACTANCIA MATERNA. Una guía para la profesión Médica. Sexta edición. Edición 2007. Ed Elsevier. Madrid. España

## LINK de INTERES

### ORGANISMOS OFICIALES DEL ÁREA SOBRE NUTRICIÓN:

- MINISTERIO DE SALUD. AREA PROGRAMATICA DE NUTRICION:
- <http://www.msp.gub.uy/programas/area-programática-nutrición>
- MINISTERIO DE SALUD Programa Nacional de Salud de la Niñez : <http://www.msp.gub.uy/programas/ciclos-de-vida/programa-nacional-de-salud-de-la-ni%C3%B1ez>
- RUANDI (Red de Apoyo a la Nutrición y el Desarrollo Infantil): <http://ruandi.org.uy/sitiowordpress/>
- ACADEMIA NACIONAL DE CIENCIAS (EEUU): [www.nap.edu](http://www.nap.edu)
- FAO: [www.fao.org](http://www.fao.org)
- OMS: <http://www.who.int/publications/es/>
- OPS: <http://www.paho.org/uru/>
- AMERICAN DIETETIC ASSOCIATION: [www.eatright.org](http://www.eatright.org)
- CENTER FOR DISEASE CONTROL: [www.cdc.org](http://www.cdc.org)

## TABLAS DE COMPOSICIÓN QUÍMICA DE ALIMENTOS

- ù USDA Food bases de datos de composición: <https://ndb.nal.usda.gov/ndb/>

## PUBLICACIONES ON LINE FULLTEXT

- JOURNAL OF NUTRITION: [www.nutrition.org](http://www.nutrition.org)
- AMERICAN JOURNAL OF CLINICAL NUTRITION: [intl.ajcn.org](http://intl.ajcn.org) BRITISH MEDICAL JOURNAL: [www.bmj.com](http://www.bmj.com)
- REVISTA CUBANA DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN: [www.bvs.sld.cu/revistas/ali/indice.html](http://www.bvs.sld.cu/revistas/ali/indice.html) ARCHIVOS LATINOAMERICANOS DE NUTRICIÓN: [www.slan.org.mx](http://www.slan.org.mx)
- BUSCADOR SCIELO: [www.scielo.org](http://www.scielo.org)