

NUTRICIÓN BÁSICA .

CARGA HORARIA: 126 hs

Objetivo General:

Adquirir los conocimientos básicos de nutrición necesarios para la comprensión de los procesos nutricionales a nivel celular y tisular, así como su integración y síntesis en el organismo y de los diferentes factores que afectan dicho proceso, enfatizando el estado nutricional del individuo.

Objetivos Específicos :

- Conocer las diferentes metodologías científicas adoptadas para el establecimiento de requerimientos y recomendaciones nutricionales.
- Identificar los diferentes nutrientes, las acciones que cumplen cada uno de ellos en el organismo, su absorción, metabolismo y excreción.
- Comprender los aspectos que provocan el déficit y el exceso de calorías y nutrientes en el hombre, jerarquizando la importancia de una buena calidad de la dieta, como forma de prevenir patologías relacionadas con la nutrición.
- Conocer los componentes de la evaluación antropométrica y las diferentes metodologías científicas, aprendiendo a interpretar las diferentes pruebas.
- Valorar el estado nutricional de individuos, teniendo en cuenta la anamnesis alimentaria, diferentes indicadores como los antropométricos, clínicos y bioquímicos.
- Analizar diferentes ingestas, en relación con las necesidades nutricionales individuales del adulto sano.
- Realizar la Dieta normal, estableciendo los requerimientos energéticos, las metas nutricionales de macronutrientes y de micronutrientes y realizando guías de consumo de acuerdo a las características individuales y a la disponibilidad de recursos.

Contenidos :

- 1- **Introducción a la Nutrición Básica.** Nutrición en el Adulto sano. Importancia de la prevención de las Enfermedades Crónicas no Transmisibles.
- 2- **Nutrición como proceso vital.** Etapas del proceso: Alimentación y Nutrición. Nutrición como Ciencia Multidisciplinaria. Nutriente, alimento fuente, alimento funcional, concepto y definiciones. Grupos de Alimentos. Análisis de Grupos de Alimentos y de Guías Alimentarias basadas en alimentos, de diferentes países.
- 3- **Definición de requerimientos y recomendaciones nutricionales.** Metodología para determinar los requerimientos. Metas Nutricionales. Análisis de las Ingesta Dietéticas Recomendadas (DRI- FNB) y de las Recomendaciones de FAO de diferentes nutrientes, según grupos etarios y estados fisiológicos (embarazo).
- 4- **Evaluación del Estado Nutricional.** Valoración antropométrica (indicadores de dimensiones y de composición corporal). Patrones de referencia. Puntos de corte. Anamnesis alimentaria, diferentes métodos de obtención de ingesta. Indicadores

- bioquímicos. Impresión clínica. Diagnóstico del estado nutricional de casos, aplicación de diferentes indicadores.
- 5- **Concepto de Dieta Normal y sus componentes.** Concepto de guía de consumo y guía o lista de alimentos.
 - 6- **Práctico de laboratorio:** Observación de porciones promedio para individuos de ambos sexos, las cuales se aplicarán para la realización de las Guía de consumo.
 - 7- **Energía.** Definición de necesidades de energía, Balance de energía, Metabolismo Basal, Actividad física, Requerimientos. Discusión de casos, determinación las Metas Alimentario-Nutricionales y calculo del requerimiento de energía.
 - 8- **Glúcidos.** Funciones en el organismo. Digestión, Absorción, Metabolismo. Fibra.
 - 9- **Grasas.** Funciones en el organismo. Triglicéridos, Colesterol, Fosfolípidos. Diferentes tipos de Ácidos Grasos: Saturados, Poliinsaturados, Monoinsaturados, Ácidos grasos esenciales. Familia w6 y w3. Digestión, Absorción, Transporte. Recomendaciones.
 - 10- **Análisis de los principales Glúcidos y Grasas aportadas por la alimentación.** Porcentaje de azúcar y productos azucarados. Aporte de fibra y de ácidos grasos saturados, monoinsaturados y poliinsaturados. Relación w6 y w3.
 - 11- **Elaboración de Dietas Normales:** Macronutrientes y distribución de los alimentos en los diferentes tiempos de comidas.
 - 12- **Análisis de Ingesta.** Realización de la lista o guía de alimentos. Cálculo del aporte de energía, proteínas y lípidos totales. Adecuación calórica. Determinación del porcentaje de macronutrientes en relación con las calorías totales ingeridas y comparación con las metas nutricionales.
 - 13- **Proteínas.** Funciones. Digestión Absorción. Metabolismo. Recomendaciones. Cálculo de la calidad de una proteína, cómputo aminoacídico, digestibilidad. Análisis de casos. Cálculo de la complementación aminoacídica. Adecuación de los requerimientos de acuerdo a la calidad de la proteína. Cálculo de Niacina y relación con la composición de triptofano.
 - 14- **Agua y sus funciones**
 - 15- **Macrominerales:** Calcio, Fósforo, Sodio, Potasio. Funciones, Alimento fuente, Absorción, Transporte, Metabolismo. Estados de deficiencia.
 - 16- **Microminerales:** Hierro, Cobre, Zinc, Fluor, Iodo. Funciones, Alimento fuente, Absorción, Transporte, Metabolismo. Estados de deficiencia.
 - 17- **Cálculo de la absorción de hierro.** Hierro hemínico y no hemínico. Análisis de los factores que favorecen y desfavorecen la absorción de hierro. Adecuación de los requerimientos.
 - 18- **Vitaminas Liposolubles:** Vit. A, Vit. D, Vit E, Vit. K. Funciones, Alimento fuente, Absorción, transporte, Metabolismo. Estados de deficiencia.
 - 19- **Vitaminas Hidrosolubles:** Tiamina, Riboflavina, Niacina, Ácido Pantoténico, Biotina, Vit B6, Ácido Fólico, Vit. B12 y Vit C. Funciones, Alimento fuente, Absorción, Transporte, Metabolismo. Estados de deficiencia.
 - 20- **Análisis de casos:** Evaluación Nutricional, Dieta Normal (macro y micronutrientes) y la distribución en tiempos de comidas.
 - 21- **Importancia de los Antioxidantes en la Nutrición Humana.**
 - 22- **Integración del Metabolismo.**
 - 23- **Práctica de campo:** Evaluación Antropométrica y cálculo de ingesta.