

# NUTRICIÓN EN EL CICLO VITAL

CARGA HORARIA: 200 horas

## Objetivo General:

Identificar la importancia de la Nutrición en las diferentes etapas de la vida y en el deportista, comprendiendo los procesos de nutrición y alimentación que se producen en estas, teniendo en cuenta las características biológicas, psicológicas y sociales en cada etapa.

## Objetivos Específicos:

- Valorar el Estado Nutricional utilizando diferentes indicadores, en la embarazada, en el lactante, en el niño/a, en el adolescente y en el adulto mayor.
- Conocer el crecimiento fetal, el crecimiento y desarrollo normal del niño/a.
- Determinar el requerimientos de energía y de nutrientes en las diferentes etapas de la vida, en el embarazo y en el deportista.
- Conocer las diferentes formas de alimentación del lactante, enfatizando en los beneficios de la Lactancia Materna.
- Elaborar guías de consumo teniendo en cuenta las necesidades nutricionales de la embarazada, del lactante, del niño/a, del adolescente y del adulto mayor, expresando las cantidades según los pesos y volúmenes de referencia, de acuerdo a las características personales y disponibilidad de recursos.
- Identificar la importancia de la Alimentación y Nutrición en el deportista.

## Contenidos :

1. **Nutrición y alimentación en el Embarazo y en el Puerperio.** Fisiología del Embarazo. Cambios metabólicos en el Embarazo. Importancia de la Valoración Nutricional de la Embarazada. Relación de la alimentación y nutrición de la embarazada con el peso del niño al nacer del niño. Componentes del incremento de peso. Necesidades nutricionales. Alimentación e importancia de los tiempos de comida. Nutrición durante el período de lactogénesis. Evaluación nutricional de la embarazada. Cálculo de las necesidades nutricionales y realización de plan de menú, de la embarazada y de la mujer en el puerperio
2. **Crecimiento fetal:** factores condicionantes, Retraso del crecimiento intrauterino. Crecimiento y Desarrollo del niño/a. Concepto de crecimiento y desarrollo. Indicadores de crecimiento físico. Antropometría, patrones de referencia, puntos de cortes para determinar normalidad. Factores que influyen en el crecimiento físico y mental. Crecimiento compensatorio y tendencia secular del crecimiento. Diagnóstico de recién nacidos pequeños para la edad gestacional, adecuados para la edad gestacional, grandes para la edad gestacional y retardo del crecimiento intrauterino. Evaluación antropométrica de lactantes y niños/a. Uso de diferentes indicadores antropométricos. Cálculo de Velocidad de Crecimiento, Cálculo de Puntaje Z.

3. **Necesidades nutricionales:** recién nacido normal. Características del recién nacido normal. Fisiología. Sobrecarga renal de solutos. Desarrollo del tracto gastrointestinal. Aparición de las enzimas digestivas. Funcionalidad de enzimas digestivas. Digestión, absorción y metabolismo.
4. **Necesidades nutricionales en el primer año de vida.**
5. **Lactancia Materna:** Beneficios. Composición Nutricional de la Leche materna. Anatomía y fisiología de la lactancia. Biosíntesis de nutrientes de la leche. Código Internacional de Comercialización de Sucedáneos de la leche materna. Técnica adecuada de amamantamiento. Problemas comunes en la madre, en el niño o en ambos. Extracción manual de la leche materna. Inducción y reinducción de la lactancia. Discusión de casos.
6. **Alimentación Artificial.** Contraindicaciones para la lactancia. Fórmulas lácteas, composición nutricional. Diluciones de leche de vaca, composición nutricional. Cálculo de aporte nutricional de fórmulas lácteas y de diluciones de leche de vaca. Identificación de violaciones al Código Internacional de Comercialización de Sucedáneos de la leche materna. Práctica en laboratorio.
7. **Incorporación de Alimentos.** Destete. Bases fisiológicas para la alimentación, maduración de la función gastrointestinal, de la función renal y del sistema neuromuscular del lactante. Cuando, que y cómo introducir los alimentos. Recomendaciones para realizar una adecuada alimentación complementaria. Incorporación a la mesa familiar. Cálculo de las necesidades nutricionales. Realización de Plan de alimentación. Práctica en laboratorio
8. **Nutrición y Alimentación en el Preescolar y Escolar.** Hábitos alimentarios. Evaluación nutricional y cálculo de las necesidades nutricionales.
9. **Nutrición y Alimentación en la Adolescencia.** Evaluación Nutricional del Adolescente. Concepto de edad biológica. Importancia de la promoción de una correcta alimentación. Principales problemas alimentario- nutricionales. Cálculo de necesidades nutricionales.
10. **Nutrición y Alimentación en el Adulto mayor.** Aspectos Generales del proceso de envejecimiento, valoración del estado nutricional.
11. **Climaterio.** Cambios metabólicos. Requerimientos nutricionales.
12. **Aspectos teóricos con respecto a la nutrición del niño/a en situaciones especiales:** Recién nacido de Bajo Peso, Pretérmino o en ambos, Diarrea aguda, Alergia y Desnutrición (falla de crecimiento, talla baja).
13. **Ejercicio físico y Nutrición.** Fisiología de la actividad física. Sistemas energéticos. Utilización de energía muscular. Requerimientos en el entrenamiento y en la competencia.
14. **Práctica en terreno:** embarazadas, puerperio, lactantes, preescolares, escolares, adolescentes, adultos mayores y deportistas.