



**TEMARIO PARA EL CONCURSO DEL CARGO DE AYUDANTE DEL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN BÁSICA  
DE LA ESCUELA DE NUTRICIÓN -UDELAR**

**PRUEBA ESCRITA:**

1. Ingestas Dietéticas de Referencia y Requerimiento de Energía. Conceptos generales, utilidad y aplicación.
2. Glúcidos. Funciones en el organismo y efectos en la salud. Alimentos fuente. Digestión, Absorción. Metabolismo. Fibra y desarrollo de la Microflora Intestinal. Metas Nutricionales para la población uruguaya.
3. Grasas. Funciones en el organismo y efectos en la salud. Diferentes tipos de Ácidos Grasos: Saturados, Poliinsaturados, Monoinsaturados, Ácidos grasos esenciales. Familia de ácidos grasos w6 y w3. Ácidos grasos Trans industriales y naturales. Alimentos fuente. Digestión, Absorción. Metabolismo. Transporte (Lipoproteínas). Metabolismo de Eicosanoides y Docosanoides. Metas Nutricionales para la población uruguaya.
4. Proteínas. Funciones en el organismo y efectos en la salud. Digestión y Absorción. Metabolismo, Destino metabólico de los aminoácidos. Ciclo de la urea. Alimentos fuente. Nivel Seguro de Ingesta de Proteínas según el ciclo vital. Metas Nutricionales para la población uruguaya.
5. Hierro en la Nutrición Humana. Funciones en el organismo y efectos en la salud. Alimento fuente. Absorción (facilitadores e inhibidores). Transporte. Metabolismo. Estados de deficiencia. Ingestas Dietéticas de Referencia en el ciclo de la vida.
6. Calcio. Funciones, alimento fuente, absorción, transporte y metabolismo. Estados de deficiencia. Ingestas Dietéticas de Referencia en el ciclo de la vida.
7. Vitamina B12 (Cobalamina). Funciones, alimento fuente, absorción, transporte y metabolismo. Estados de deficiencia. Ingestas Dietéticas de Referencia en el ciclo de la vida.
8. Evaluación del Estado Nutricional. Componentes. Indicadores antropométricos. Técnicas de medición. Referencias y Patrones (uso e interpretación).
9. Nutrición y Alimentación de la Embarazada y en la mujer en lactancia. Cambios Fisiológicos. Necesidades Nutricionales. Recomendaciones prácticas basadas en la evidencia.
10. Nutrición y Alimentación en los dos primeros dos años de vida. Lactancia Materna, Alimentación Complementaria y Perceptiva. Necesidades nutricionales. Alimentación con Preparados para Lactantes.
11. Nutrición y Alimentación en la Adolescencia. Características generales de la pubertad y adolescencia. Conceptos de Edad Biológica y Edad Ósea. Necesidades nutricionales. Recomendaciones prácticas basadas en la evidencia.
12. Nutrición y Alimentación en Personas mayores. Aspectos generales de esta etapa. Climaterio. Factores que influyen en el consumo alimentario y las necesidades nutricionales. Necesidades nutricionales. Recomendaciones prácticas basadas en la evidencia.



### PRUEBA PRÁCTICA:

1. Evaluación y diagnóstico del estado nutricional y plan de alimentación en gestantes y durante la lactancia.
2. Análisis de casos sobre dificultades en la lactancia (en la mujer y/o en el lactante).
3. Evaluación y diagnóstico del estado nutricional y plan de alimentación en niños/as menores de 2 años.
4. Evaluación y diagnóstico del estado nutricional y plan de alimentación en niños/as mayores de 2 años.
5. Evaluación y diagnóstico del estado nutricional y plan de alimentación en adolescentes.
6. Evaluación y diagnóstico del estado nutricional y plan de alimentación en el adulto sano.
7. Realización de plan de alimentación, incluyendo perfil lipídico, para personas mayores .
8. Evaluación de la ingesta alimentaria, desde el punto de vista de la calidad proteica.
9. Análisis de la biodisponibilidad del hierro de la alimentación referida a un caso..

### Bibliografía sugerida:

- Institute of Medicine de of the National Academies. Dietary Reference Intakes: The Essential Guide to Nutrient Requirements. Washington DC. 2006
- WHO/FAO/UNU. Vitamin and mineral requirements in human nutrition. 2004
- WHO/FAO/UNU. Human energy requirements. 2004
- Tratado de Nutrición y Alimentación. Nutrientes y Alimentos. Mataix Verdu J. Barcelona Océano. 2010
- J Mann et al. Scientific. FAO/WHO Update on carbohydrate in human diet. European Journal of Clinical Nutrition (2007) 61 (Suppl 1), S132–S137.
- [https://www.mdpi.com/journal/nutrients/special\\_issues/Sugary\\_Food\\_Consumption](https://www.mdpi.com/journal/nutrients/special_issues/Sugary_Food_Consumption)
- Fidler Mis, N et al. Sugar in Infants, Children and Adolescents: A Position Paper of the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition Committee on Nutrition. J Pediatr Gastroenterol Nutr 2017; 65(6):681-696
- FAO/FINUT. Grasas y ácidos grasos en la Nutrición Humana. España. 2012
- Ros E, López-Miranda J, Pico C, Rubio M A, Babio N, Sala-Vila A et al. Consenso sobre las grasas y aceites en la alimentación de la población española adulta, postura de la FESNAD. Nutr Hosp. 2015;32(2):435-477
- WHO/FAO/UNU. Protein and amino acid requirements in Human Nutrition. 2007
- Gil A editor. Tratado de Nutrición. Bases Fisiológicas y Bioquímicas de la Nutrición. Tomo I. 3da ed. España: Ed. Médica Panamericana, 2017.
- Lynch S, et al. Biomarkers of Nutrition for Development (BOND); Iron. Review. *The Journal of Nutrition*, 2018 ; 148 (suppl\_1): 1001S–1067S



- IOM (Institute of Medicine). 2011. Dietary Reference Intakes for Calcium and Vitamin D. Washington, DC: The National Academies Press.
- EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition, and Allergies. Scientific Opinion on Dietary Reference Values for cobalamin (vitamin B12). EFSA Journal 2015;13 (7):4150.
- Allen LH, Miller JW, de Groot L, Rosenberg IH, Smith DA, Refsum H, et al. Biomarkers of Nutrition for Development (BOND); Vitamin B-12. J Nutr. Review. 2018; 148(suppl\_4):1995S-2027S.
- Suverza A y Hava K. El ABCD de la Evaluación del Estado de Nutrición. McGraw-Hill. México, 2010
- Norma Nacional de Lactancia Materna. Ministerio de Salud Pública. Dirección General de la Salud. Uruguay 2017
- Guía de uso de preparados para lactantes hasta 12 meses. Ministerio de Salud Pública. Dirección General de la Salud. Uruguay 2017
- Guía de Alimentación Complementaria para niños entre 6 a 24 meses. Ministerio de Salud Pública. Dirección General de la Salud. Uruguay 2017.
- Guía para la Atención integral de la Salud de Adolescentes . Ministerio de Salud Pública. Dirección General de la Salud. Área Programática de Adolescencia y Juventud. Uruguay 2017.
- Nutrición para los años fértiles. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10660276/>
- Recomendaciones nutricionales en el embarazo y la lactancia. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5104202/>
- Priming for Life: Early Life Nutrition y el eje Microbiota-Gut-Brain. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7912058/>
- [https://www.aeped.es/sites/default/files/7-guia\\_baleares\\_esp.pdf](https://www.aeped.es/sites/default/files/7-guia_baleares_esp.pdf)