

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

PRUEBA TEÓRICA

1. Ingestas Dietéticas de Referencia: conceptos, categorías (RDA, EAR, AI y UIs), utilidad, métodos para establecer los requerimientos. Evaluación y planificación de la ingesta.
2. Requerimiento de Energía: Concepto. Gasto energético total y componentes. Niveles de Actividad Física. Métodos experimentales para medir el gasto energético total. Métodos para estimar el gasto energético total.
3. Integración y regulación del metabolismo. Integración del metabolismo de Glúcidos, Lípidos y Aminoácidos. Mapa Metabólico. Balance Energético: enzimas reguladoras. Ciclo Ayuno-Alimentación.
4. Micronutrientes relacionados con la prevención de la anemia ferropénica y megaloblástica (Hierro, Ácido Fólico y Vitamina B12): Funciones, alimentos fuente, absorción, transporte y metabolismo. Estados de deficiencia, causas y consecuencias. Ingestas Dietéticas de Referencia en el ciclo de la vida.
5. Metabolismo óseo. Calcio, Fósforo y Vitamina D. Funciones, alimentos fuente, absorción, transporte y metabolismo. Estados de deficiencia, causas y consecuencias. Ingestas Dietéticas de Referencia en el ciclo de la vida.
6. Nutrigenómica, Nutrigenética y Epigenética. Conceptos. Influencia de las variantes génicas sobre los requerimientos y la utilización metabólica de los nutrientes. Influencia de los componentes de la dieta sobre la expresión génica.
7. Crecimiento y Desarrollo fetal e infantil. Conceptos. Factores que influyen en el crecimiento físico y mental. Evaluación antropométrica y del crecimiento. Indicadores antropométricos, velocidad de crecimiento y tendencia secular del crecimiento. Patrones y referencias para la valoración antropométrica.
8. Nutrición y alimentación en embarazo y en la mujer en lactancia. Programación fetal. Cambios fisiológicos. Valoración antropométrica, incrementos de peso en la gestación, necesidades nutricionales, alimentación y nutrición en el embarazo .
9. Lactancia materna. Beneficios. Anatomía y Fisiología de la lactancia Composición de la leche humana. Aspectos y manejo clínico de la lactancia. Manejo clínico de la lactancia materna. Extracción de la leche humana y conservación de la misma. Drogas y Lactancia Materna. Contraindicaciones de la leche humana. Código Internacional de Sucedáneos de la leche materna.
10. Nutrición y alimentación del lactante y el niño. Características. Necesidades nutricionales del lactante y niño. Preparados para lactantes. Alimentación complementaria . Alimentación de niños mayores de 24 meses.
11. Nutrición y alimentación en la adolescencia. Características generales de la pubertad y adolescencia. Conceptos de Edad Biológica y Edad Ósea. Valoración Antropométrica según diferentes niveles de atención en salud. Determinación de necesidades nutricionales. Alimentación.
12. Nutrición y Alimentación en personas mayores. Características generales y cambios fisiológicos. Valoración antropométrica. Necesidades nutricionales. Alimentación. Climaterio.

13. Nutrición y Alimentación Vegetariana. Dieta Basada en Plantas. Antecedentes y actualidad. Concepto de Alimentación Vegetariana y tipos de Alimentación Vegetariana. Beneficios y riesgos para la salud. Nutrientes críticos, biodisponibilidad de los nutrientes.

Prueba Práctica:

1. Evaluación y diagnóstico del Estado Nutricional y plan de alimentación en embarazo
2. Evaluación y diagnóstico del Estado Nutricional y plan de alimentación en mujer en lactancia
3. Manejo clínico de la lactancia.
4. Evaluación y diagnóstico del Estado Nutricional y plan de alimentación en niños/as menores de 2 años.
5. Evaluación y diagnóstico del Estado Nutricional y plan de alimentación en niños/as mayores de 2 años.
6. Evaluación y diagnóstico del Estado Nutricional y plan de alimentación en adolescentes.
7. Evaluación y diagnóstico del Estado Nutricional y plan de alimentación en el adulto sano.
8. Realización de la dieta normal (incluido perfil lipídico) de personas mayores
9. Evaluación de la ingesta alimentaria desde el punto de vista de la calidad proteica.
10. Análisis de la biodisponibilidad del hierro de la alimentación.
11. Resolución de casos de aplicación sobre integración metabólica en el ejercicio físico y en el ayuno
12. Plan de alimentación para individuos adultos que realizan alimentación vegetariana o vegana.

Bibliografía recomendada.

- WHO/FAO/UNU. Human energy requirements. 2004
- Institute of Medicine 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
- FAO/FINUT. Grasas y ácidos grasos en la Nutrición Humana. España. 2012
- 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.
- 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. Review. [J Nutr.](#) 2018;148(suppl_4):1995S-2027S.

- Tanumihardjo SA, Russell RM, Stephensen CB, Gannon BM, Craft NE, Haskell MJ et al. Biomarkers of Nutrition for Development (BOND)-Vitamin A Review. J Nutr. 2016 146(9):1816S-48S
- Suverza A y Haua K. El ABCD de la Evaluación del Estado de Nutrición. McGraw-Hill. México, 2010
- Nelson D. Lehninger: Principios de Bioquímica. 6a ed. Barcelona: Omega, 2015.
- Melina V, Craig W., Levin S. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. 2016; 116 (12):1970-1980
- Agnoli C, Baroni L, Bertini I, Ciappellano S, Fabbri A, Papa M, et al. Position paper on vegetarians diets from the working group of the Italian Society of Human Nutrition. Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases. 2017; 27 (12):1037-1052.
- Direção-Geral da Saúde Programa Nacional para a Promoção da Alimentação saudável. Linhas de Orientação para uma Alimentação Vegetariana .Saudável. Lisboa. Portugal. 2015
- Norma Nacional de Lactancia. MSP (2017)
- Guía para la atención integral de la salud de adolescentes. MSP (2017)
- Guía de alimentación complementaria de 6 a 24 meses. MSP (2017)
- Guía de usos de preparados para lactantes hasta los 12 meses. MSP (2017)
- Infant and young child feeding [Internet]. Geneva, Switzerland: World Health Organization; 2009 . Infant and young child feeding. Model chapter for textbooks for medical students and allied health professional; [aprox. 112 p.]. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK148965/>
- Agostini C, Decsi T, Fewtrell M, Goulet O, Kolacek S, Koletzko B, et al. A Complementary by the ESPGHAN Committee on Nutrition. J pediatr Gastr and Nutr 2008; 46: 99-110.
- Pediatrics [Internet]. American Academy of Pediatrics: Fangupo LJ, Heath AM, William SM, Erickson Williams LW, Morison BJ, Fleming EA, et al.; 2016. A babyled approach to eating solids and risk of choking; [aprox. 10 p.]. Disponible en: <http://pediatrics.aappublications.org/content/pediatrics/138/4/e20160772.full.pdf>
- Rapley G, Murkett T. Baby-Led Weaning: The Essential Guide to Introducing Solid Foods-and Helping Your Baby to Grow Up a Happy and Confident Eater Baby-Led Weaning: The Essential Guide to Introducing Solid Foods-and Helping Your Baby to Grow Up a Happy and Confident Eater. Reino Unido: experiment; 2010.