

**PROGRAMA**  
**Unidad curricular optativa**  
**DISEÑO PLANES DE ALIMENTACIÓN**

**Ubicación en la malla curricular:** Segundo semestre

**Créditos:** 7

**Carga horaria:** 60

**Unidad Académica responsable:** Dptos de Administración, Básica, Clínica y Alimentos

**Docente/s responsable/s:** María Noel Acosta

**Equipo docente:** Soledad Castro, Viviana Santín, Natalia La Rocca, Leticia Abreu.

**Recomendaciones de conocimientos previos:** Se recomienda que los estudiantes que se inscriban a la presente optativa tengan conocimientos previos sobre composición química de los alimentos; pesos y volúmenes de referencia; preparación de alimentos y métodos de cocción; aplicación de anamnesis alimentarias; comprensión de la integración y regulación de las vías metabólicas en el organismo, determinación de las necesidades y metas nutricionales en los distintos ciclos de la vida, análisis de ingestas de alimentos y confección de guías de consumo.

**Objetivo General:** Desarrollar habilidades prácticas en los estudiantes para la elaboración de planes de alimentación en el marco de la atención nutricional

**Objetivos Específicos:** Identificar la anamnesis como método adecuado para obtener información para diseñar un plan de alimentación. Aplicar las herramientas

de la planeación de menús para el diseño del mismo. Comprender la importancia de elaborar un plan de alimentación, en el marco de la atención nutricional

### **Contenidos Temáticos:**

Proceso de Atención en Nutrición Clínica

Anamnesis alimentaria

Plan de Alimentación: concepto y tipos

Plan de Menú: concepto, factores condicionantes y el proceso de su planeación.

Diferencias entre menús individuales y colectivos.

Herramientas a tener en cuenta en la elaboración de un Plan de Menú: Porciones y Pesos de referencia, factores de rendimiento.

**Metodología:** La presente unidad curricular optativa cuenta con una introducción teórica y fuerte componente práctico.

**Evaluación:** El sistema de evaluación de los aprendizajes de la presente UCOp, se conforma por evaluación continua y formativa, así como sumativa que dé cuenta del proceso aprendizaje realizado por los estudiantes. Los requisitos para su aprobación serán: la asistencia y la participación en el 80% de los encuentros con las/os tutoras, y la entrega de un trabajo final grupal.

### **Bibliografía:**

Acosta, M.N., Castro S., Cortada D., Delgado M., Dornell T., y Russo M. (2013). Herramientas para la Gestión de Servicios de Alimentación Colectiva. Montevideo, Uruguay: Comisión Sectorial de Educación Permanente.

Bello Gutierrez, J. (1998). Ciencias y Tecnología Culinaria. Madrid, España. Ediciones Díaz de Santos, S. A.

Charley, H. (2014). Tecnología de Alimentos. Procesos químicos y físicos en la preparación de alimentos. México: Limusa.

Departamento de Alimentos, Escuela de Nutrición y Dietética, Facultad de Medicina.  
(2002) Compendio de referencias prácticas. Montevideo, Uruguay. Oficina del Libro.  
Fundación de Ediciones de la Facultad de Medicina de la UDELAR

McGee, H. (2007) La cocina y los alimentos : enciclopedia de la ciencia y la cultura de la comida. Barcelona: DEBATE.

Menchú, M.T., Méndez, H. (2012) Tabla de Composición de Alimentos de Centroamérica [Archivo PDF]  
<http://www.incap.int/mesocaribefoods/dmdocuments/tablacalimentos.pdf>

Moreira, O., Carbajal, A., Cabrera, L., Cuadrado C. Tablas de Composición de Alimentos [Archivo PDF]  
[https://catedraalimentacioninstitucional.files.wordpress.com/2014/09/3-l-tablas\\_de\\_composicion\\_de\\_alimentos.pdf](https://catedraalimentacioninstitucional.files.wordpress.com/2014/09/3-l-tablas_de_composicion_de_alimentos.pdf)

Nigro S., et al. (2006). Modelo de Atención Nutricional en Clínica. Una guía para reflexionar sobre el rol profesional. Universidad de la República (UdelaR) - Asociación Uruguaya de Dietistas y Nutricionistas (Audyn).

Noguera, F., Gigante, S., Menoni, C., Aude, I., Montero, D., Peña, N. (2018). Principios de la preparación de alimentos. Montevideo, Uruguay: Comisión Sectorial de Enseñanza de la Universidad de la República.

Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação (NEPA) Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP) (2011) Tabela Brasileira de Composição de Alimentos – TACO [Archivo PDF]  
[https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/taco\\_4\\_edicao\\_ampliada\\_e\\_revisada.pdf](https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/taco_4_edicao_ampliada_e_revisada.pdf)

Observatorio Granjero: Unidad de Información Desarrollo y Promoción de la Comisión Administradora del Mercado Modelo y la Dirección General de la Granja del Ministerio de Ganadería, Agricultura y Pesca. Frutas y Hortalizas en el Uruguay.

Manual para la Calidad, Conservación y Comercialización [Archivo PDF].  
[http://www.mercadomodelo.net/c/document\\_library/get\\_file?uuid=014afc3f-c822-4587-9be6-6729e1111be2&groupId=42766](http://www.mercadomodelo.net/c/document_library/get_file?uuid=014afc3f-c822-4587-9be6-6729e1111be2&groupId=42766)

Ordoñez, J.A. (2010) Tecnología de los Alimentos. (Vol. I y II). Madrid. Editorial Síntesis, S.A. U.S. Department of Agriculture (USDA) (f.s.) Food Data Central.  
<https://fdc.nal.usda.gov/>

Tejada, B. D (2006). Administración de servicios de alimentación. Calidad, nutrición, productividad y beneficios. 2° edición. Colombia: Universidad de Antioquía.