

PROGRAMA

- I. **Nombre de la Unidad Curricular Optativa:** *Diseño de Planes de Alimentación.*
- II. **Ubicación en el Mapa Curricular:** *Segundo semestre*
- III. **Créditos:** 7
- IV. **Carga horaria:** 60 horas
- V. **Cupo Máximo:** 30 estudiantes
- VI. **Edición 2025:**

Teóricos y prácticos: Martes de 14 a 16hs. (un grupo de trabajo práctico: martes de 16 a 18 hs.)
- VII. **Perfil:** 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.
- VIII. **Departamento/s o docentes responsables:** coordinador: Prof. Adjto. María Noel Acosta Cavallo. Depto responsable: Unidad Académica Departamento de Administración en Servicios de Alimentación y Nutrición, Unidad Académica Departamento de Nutrición Básica, Unidad Académica Departamento de Nutrición Clínica, Unidad Académica Departamento de Alimentos.
- IX. **Objetivo General**
 - Desarrollar habilidades prácticas en los estudiantes para la elaboración de planes de alimentación en el marco de la atención nutricional individual.

X. Objetivos Específico

- 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.

XI. Contenidos

- 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.

XII. Metodología:

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

Se trabajará con una modalidad presencial con clases teóricas y encuentros semanales de los grupos con su tutora.

La propuesta metodológica apuesta al trabajo colaborativo, por lo que se conformarán grupos de 6 estudiantes, cada uno con una docente tutora que oficiará como orientadora durante todo la UCOp. Los encuentros con las tutoras son de carácter obligatorio.

XIII. Acreditación:

Los requisitos para su aprobación serán: la asistencia y la participación en el 80% de los encuentros con las/os tutores, y la entrega de un trabajo final grupal.

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 de aprendizaje realizado por los estudiantes.

XIV. 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

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

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

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.