

**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL COMAHUE**  
**ESCUELA SUPERIOR DE SALUD Y MEDIO AMBIENTE**  
**Carrera: Licenciatura en Enfermería.**  
**Cátedra: Nutrición.**

**Profesora Titular:** Lic. Laura Sarmiento.  
**Asistente de Docencia:** Lic. Soledad Inestal

**Fundamentación.**

La introducción de las Ciencias de la Nutrición en el plan de estudios, aporta los conocimientos y herramientas, indispensables para el desarrollo y formación – científica del futuro profesional. Permitiendo, a su vez establecer mutuas correlaciones entre las distintas disciplinas del plan de estudio.

La aplicación de la materia de Nutrición, organizada dentro del área clínica- biológica, se integra en los ejes del proceso de salud- enfermedad y ética profesional.

La enseñanza de la misma será de índole conceptual, además de la implementación de diversas técnicas metodológicas y practicas que permiten afianzar los conocimientos.

De esta forma se pretende lograr la formación de profesionales con una actitud comprometida y responsable en el desempeño de sus funciones laborales.

**Objetivos generales.**

1. Adquirir conocimientos de la Nutrición humana.
2. Identificar los alimentos y requerimientos adecuados en las distintas etapas fisiológicas de la vida.
3. Aplicar los principios científicos en la prevención y promoción de la salud.

**Programa Analítico.**

Unidad 1: Generalidades.

Nutrición: Concepto y tiempos de la nutrición.

Alimento, producto alimenticio, nutriente. Leyes de la Nutrición. Energía, concepto y utilización. Funciones de los alimentos, protectores, energéticos y plásticos.

Unidad 2: Hidratos de carbono, proteínas y grasas.

Concepto, clasificación, fuentes y funciones. Colesterol, otras grasas. Ácidos grasos esenciales. Fibra dietética. Complementaridad proteica. Balance nitrogenado.

Aminoácidos esenciales. Calidad proteica.

Unidad 3: Minerales

Macrominerales: Calcio y Fósforo.

Microminerales: Hierro y cinc.

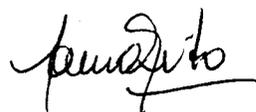
Unidad 4: Vitaminas.

Concepto y clasificación según solubilidad.

Hidrosolubles: ácido ascórbico, biotina. Complejo B: riboflavina, niacina, piridoxina, cobalamina, ácido fólico, ácido pantoténico.

Liposolubles: retinol, calciferol, tocoferol y menadiona.

Descripción, alimentos fuentes, funciones, avitaminosis, toxicidad.



#### Unidad 5: Guías Alimentarias.

Representaciones graficas de grupos de alimentaciones. Grupos de cereales, grupo de las frutas y verduras, grupos de los lácteos, grupos de las carnes, huevos y pescados, grupo de los alimentos grasos, dulces y grupo misceláneo.

Mensajes de las Guías alimentarias argentinas.

#### UNIDAD 6: Nutrición en el embarazo y la lactancia-

Necesidades nutricionales en cada ciclo.

Lactancia materna: clasificación según OMS.

Tipos de secreción láctea. Ventajas de la lactancia materna para la madre y para el bebe.

Composición de la leche materna. Formulas de inicio y de continuación.

Leche materna vs leche de vaca

UNIDAD 7: Crecimiento. Alimentación complementaria: incorporación de los alimentos en el primer año de vida del bebe. Parámetros utilizados para medir el crecimiento, peso, talla, edad, perímetro cefálico y torácico. Indicadores del estado nutricional. Criterios diagnósticos.

#### UNIDAD 8: Nutrición en el adulto y el anciano.

Alimentación equilibrada del adulto. Recomendaciones nutricionales. Efectos fisiológicos del envejecimiento y su repercusión en la alimentación. Necesidades del adulto y el anciano.

#### **Metodología.**

1. clases magistrales.
2. actividad grupal y trabajos prácticos.
3. investigación y búsqueda de material bibliográfico.

#### **Evaluación.**

Sistema de acreditación.

**Alumnos Regulares:** aprobación de los 2 parciales o sus respectivos recuperatorios con nota minima 4, aprobación del 80% de trabajos prácticos. **Promoción:** aprobación de los dos parciales con nota 7 o superior sin recuperatorio y aprobación del 80% de los trabajos prácticos.

Evaluación final:

Para alumnos libres: se dará un examen escrito, que tras ser aprobado pasara a la instancia de examen oral.

Para alumnos regulares: examen oral.

#### **Bibliografía.**

Principal.

- L. Kathleen Mahan, RD, MS y Mirian T. Rlin, RD, M S KRAUSE. NUTRICION Y DIETOTERAPIA. México, Interamericana- MC Graw- Hill 1995.

- Anderson, Lennea y otros. NUTRICION Y DIETA DE COOPER. México, Interamericana, 1985.
- Ruz O. NUTRICION Y SALUD. Santiago de Chile, Facultad de Medicina, Departamento de Nutrición, 1996.
- Longo, L. N y Navarro E. T TECNICA DIETOTERAPICA. Buenos Aires, El Ateneo, 1994.
- Salinas, Rolando. ALIMENTOS Y NUTRICION. Buenos Aires, El Ateneo, 1993.
- Gordon, M. Wardlaw. Jeffrey, S. Hampl. Robert, A. Di Silvestro. PERSPECTIVAS EN NUTRICION. Sexta Edición. Editorial: Mc Graw Hill, 2005
- Biesalski. Grimm. NUTRICION. TEXTO Y ATLAS. Editorial Medica: Panamericana. Madrid. 2007

Secundaria.

- LAS GRASAS Y ACEITES EN LA NUTRICION HUMANA. F. A. O. Roma, 1980.
- O. M. S.- N.U. De Expertos. NECESIDADES DE ENERGIA Y DE PROTEINAS, 1985
- Portela, Maria Luz. VITAMINAS Y MINERALES EN NUTRICION. Buenos Aires, Lopez. Libreros Editores, 1993.
- 

*penaforte*