

Universidad Nacional del Comahue  
Escuela Superior de Salud y Ambiente.

**Carrera:** Licenciatura en Enfermería.

**Asignatura:** Nutrición

Año: 2009.

**FUNDAMENTACION:**

Una correcta nutrición es uno de los factores fundamentales para conservar un buen estado de salud. A pesar de los grandes avances que se han logrado en materia de salud, existe un importante aumento y prevalencia de enfermedades crónicas no trasmisibles, donde los hábitos de vida y la alimentación son los principales protagonistas.

Desde esta asignatura se ofrecerá a los alumnos conocimientos necesarios sobre nutrición y alimentación para un desempeño integral en la atención de los individuos.

**Objetivo General:**

Capacitar a los estudiantes de enfermería para el ejercicio de tareas relacionadas con la alimentación.

**Objetivos Específicos.**

- Que los alumnos valoren la alimentación como factor fundamental en la salud individual y colectiva.
- Que los alumnos conozcan las funciones de los diferentes nutrientes para cubrir con las recomendaciones dietarias diarias.
- Que los alumnos puedan tener conocimientos de la problemática nutricional de nuestro país y su posible intervención en diferentes programas relacionados con el tema.

## PROGRAMA ANALITICO NUTRICION.

UNIDAD 1: Generalidades. Definición de nutrición. Tiempos de la nutrición .Leyes de la Nutrición. Clasificación de los alimentos. Alimentos, producto alimenticio. Funciones de los alimentos plásticos, energéticos y reguladores.

UNIDAD 2: Hidratos de carbono, proteínas y grasas. Clasificación, funciones, digestión y absorción. Alimentos fuentes. Colesterol. Ácidos grasos esenciales. Fibras dietéticas.

UNIDAD 3: Agua, funciones. Minerales y oligoelementos: calcio, hierro, magnesio, potasio, sodio, fósforo. Funciones, alimentos fuentes.

UNIDAD 4. Vitaminas. Clasificación según su solubilidad, hidrosoluble y liposoluble. Acido ascórbico, tiamina, riboflavina, niacina, piridoxina, cobalamina, acido fólico. Liposolubles: retinol, calciferol, tocoferol, y naftoquinona Función, absorción, alimentos fuentes, carencias

UNIDAD 5: .Guías alimentarias. Representación grafica de Grupos de alimentos. Grupo de cereales, grupo de frutas y verduras, grupo de lácteos, grupo de carnes, huevos y pescados, grupo de alimentos grasos, dulces y grupo misceláneos. Mensaje de las Guías Alimentarias Argentina.

UNIDAD 6: Nutrición en el embarazo y la lactancia. Necesidades nutricionales en cada ciclo. Lactancia materna. Tipos de secreción Láctea. Ventajas de la lactancia materna para la madre y para el niño. Composición de la leche materna. Formulas de inicio. Leches materna vs. Leche de vaca.

UNIDAD 7. Crecimiento y desarrollo. Diferencias entre los conceptos. Cambios neuromadurativos durante el primer año de vida. Alimentación complementaria, incorporación de los alimentos durante el primer año de vida. Parámetros para medir el crecimiento, peso; talla; edad; perímetro cefálico. Indicadores del estado nutricional. Criterios diagnósticos del estado nutricional.

UNIDAD 8: Nutrición en la adolescencia. Costumbres y practicas alimentarias. Mitos de la alimentación. Necesidades nutricionales. Caries y nutrición.

UNIDAD 9: Nutrición en el adulto y anciano. Alimentacion equilibrada. Recomendaciones nutricioneles. Efectos fisiológicos del envejecimiento. Necesidades del anciano.

## BIBLIOGRAFIA

- Nutrición y dieta de Cooper. Anderson. Editorial. Interamericana.
- Nutrición y dietoterapia de Krausse. Kathllen. Edición 9.
- Manuales de Crecimiento y desarrollo.

Otros gráficos de representación de alimentos. Manual de Guías alimentarias Argentina. Tablas de P/T, P/E, T/E.

## PROPUESTA METODOLOGICA.

Los contenidos de la materia serán aprobados teniendo en cuenta los objetivos planteados. Se desarrollaran clases teóricas y prácticas.

## CONDICIONES DE ACREDITACION Y EVALUACION:

La evaluación se hará en base a dos parciales que abarcaran la mitad del programa, aproximadamente cada uno.

**ALUMNOS PROMOCIONALES:** Podrán promocionar la materia aquellos alumnos que tengan un 80% de asistencia y la evaluación de los dos parciales con nota de OCHO o más sobre diez puntos.

**ALUMNOS REGULARES:** Podrán regularizar la materia siempre y cuando aprueben los dos parciales con nota de cuatro sobre diez puntos... Deberán rendir el examen final integrador, que podrá ser oral o escrito y se aprobara con no menos de cuatro sobre diez.

**ALUMNOS LIBRES:** Deberán rendir un examen escrito. El examen deberá ser aprobado con el sesenta por ciento de las respuestas correctas y se completara con un examen oral de las mismas características de aprobación. El alumno que no aprobara el escrito no podrá acceder al oral.

