



Universidad Nacional de Salta

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

BUENOS AIRES 177 - A4402FDO SALTA

REPUBLICA ARGENTINA

TELEF. (0387) 4255404/330/332

TELEF. FAX (0387) 4255456

RESOLUCION -CD- N°

285104

Salta, 08 SEP 2004

Expediente N° 12.151/04

ANEXO I

PROGRAMA ANALITICO

ASIGNATURA: ALIMENTACIÓN NORMAL

Carrera: Nutrición

Cátedra: Alimentación Normal

Ubicación en el Plan de Estudios: 1er. Año de la Carrera

Régimen de la asignatura: Anual

Carga horaria: 128 hs. Anuales

Horas semanales: 2 hs. Teóricas y 2 hs. Prácticas.

Plan de Estudios: 2004

Docente Responsable: Prof. Ana María Rocha

Fundamentación:

La propuesta de la Cátedra es enfrentar a los alumnos con la realidad compleja en la que todos los componentes de la disciplina en estudio se conjugan: el hombre en las distintas etapas de la vida (niño lactante, preescolar, escolar, adolescente, adulto, mujer embarazada, en período de lactancia, anciano, etc.), sus formas de alimentación y los componentes de dicha alimentación (alimentos, tipos, preparaciones alimenticias, sustancias que integran los alimentos,

Objetivos:

- Conocer la trascendencia que tiene la Nutrición en el mantenimiento del estado de salud del individuo.



Universidad Nacional de Salta

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

BUENOS AIRES 177 - A4402FDO SALTA

REPUBLICA ARGENTINA

TELEF. (0387) 4255404/330/332

TELEF. FAX (0387) 4255456

RESOLUCION -CD- N°

285/04

Salta, 08 SEP 2004
Expediente N° 12.151/04

- Elaborar Regímenes de Alimentación Normal para el individuo en las distintas etapas de la vida.
- Realizar el Régimen de Alimentación Consumido por una persona y su correspondiente valoración.

Contenidos:

➤ **UNIDAD 1 :**

Para tener un buen estado de nutrición, las personas necesitan recibir sustancias alimenticias, las que serán aportadas a través de los alimentos.

Temas vinculados:

Nutrición: Desde distintos puntos de vista

- Ciencia
- Relación con el Estado de los Seres Vivos
- Proceso: Tiempos de la Nutrición

Nutrientes:

Concepto, clasificación, funciones, carencias, fuentes alimentarias; jerarquía de los nutrientes.

Hidratos de Carbono, Proteínas, Grasas, Minerales (Calcio, Fósforo, Hierro, Yodo, Sodio, Azufre, Potasio, Cromo, Magnesio, Manganeso, Flúor, Níquel,

Selenio, Cobre, Cobalto, Zinc), Agua, Vitaminas (A, D, E, K, B1, B2, B5, B6, B12, C, Ácido Fólico).

➤ **UNIDAD 2 :**

Los alimentos son elementos indispensables para una correcta alimentación, por lo que es necesario conocer el valor nutritivo de los mismos.



Universidad Nacional de Salta

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

BUENOS AIRES 177 - A4402FDO SALTA

REPUBLICA ARGENTINA

TELEF. (0387) 4255404/330/332

TELEF. FAX (0387) 4255456

RESOLUCION -CD- N°

285/04

Salta, 08 SEP 2004

Expediente N° 12.151/04

Temas vinculados:

Alimentos:

Concepto desde distintos puntos de vista. Clasificación según origen, perecibilidad, función, composición química, grupos básicos de la alimentación. Alimentos Funcionales. Alimentos Transgénicos. Producto alimenticio. Jerarquía de los alimentos.

Definición, clasificación, composición química, valor nutritivo de los alimentos: leche, crema, manteca, queso, carne, huevo, verduras, frutas, cereales y derivados, pan, legumbres, azúcar, dulces, aceite, margarina.

➤ **UNIDAD 3:**

Para asegurar la correcta alimentación de las personas sanas, se debe elaborar un régimen de alimentación normal.

Temas vinculados:

Régimen de alimentación:

Concepto, partes que lo integran: Prescripción y Realización.

➤ **UNIDAD 4:**

A través de la determinación del Régimen Consumido por un individuo, es posible conocerlo y valorarlo.

Temas vinculados:

Anamnesis Alimentaria. Régimen Consumido. Normas para valorarlo: Leyes de la Alimentación.

➤ **UNIDAD 5:**

Las personas tienen diferentes necesidades nutricionales en cada etapa de la vida, por lo tanto la Alimentación debe adecuarse a ellas.



Universidad Nacional de Salta

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

BUENOS AIRES 177 - A4402FDO SALTA

REPUBLICA ARGENTINA

TELEF. (0387) 4255404/330/332

TELEF. FAX (0387) 4255456

285 / 04

RESOLUCION -CD- N°

Salta, 08 SEP 2004
Expediente N° 12.151/04

Temas vinculados:

Características y Fundamentos del Régimen de Alimentación Normal del Adulto, Embarazada, Mujer en período de Lactancia, Primer año de Vida, Preescolar, Escolar, Adolescente y Tercera Edad.

Nutrición y ejercicio físico.

PROGRAMA DE TRABAJOS PRACTICOS

➤ **UNIDAD 1:**

La nutrición relaciona los alimentos y la salud. El conocimiento y el manejo adecuado de los mismos, constituyen la base fundamental para elaborar un correcto plan nutricional para el individuo.

Las personas necesitan recibir sustancias alimenticias para estructurar la materia y proporcionar energía; para lograrlo se requiere la incorporación al organismo de los distintos nutrientes contenidos en los alimentos.

Temas Vinculados:

Cálculo de la Composición Química y Calorías de los Alimentos, Preparaciones y de una Alimentación Consumida. Alimentos: Equivalencias y Reemplazos. Estandarización de Pesos y Medidas.

➤ **UNIDAD 2:**

La salud se mantiene a expensas de una correcta Alimentación. Cada individuo tiene necesidades nutricionales según el momento biológico por el que atraviesa.

El Régimen de Alimentación Normal se debe efectuar teniendo en cuenta estas necesidades.

Es posible valorar un Régimen de Alimentación Consumido, teniendo en cuenta ciertas normas.



Universidad Nacional de Salta

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

BUENOS AIRES 177 - A4402FDO SALTA

REPUBLICA ARGENTINA

TELEF. (0387) 4255404/330/332

TELEF. FAX (0387) 4255456

RESOLUCION -CD- Nº

285104

Salta, 08 SEP 2004
Expediente Nº 12.151/04

Temas Vinculados:

Elaboración del Régimen de Alimentación Normal: Prescripción y Realización. Técnica de realización de la Anamnesis Alimentaria.

Realización del Régimen de Alimentación Consumido. Valoración del Régimen Consumido.

➤ **UNIDAD 3:**

El individuo atraviesa por distintos momentos biológicos en cada uno de los cuales se requiere una alimentación adecuada.

Temas Vinculados: Confección del Régimen de Alimentación Normal del Adulto, Embarazada, Mujer en período de Lactancia, Primer año de vida, Preescolar, Escolar, Adolescente y Tercera Edad.

Régimen de Alimentación en distintas situaciones de Ejercicio Físico.

Bibliografía:

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA			
AUTOR	TÍTULO	EDITORIAL	Lugar y año de edición
Bender, A.	Nutrición y Alimentos Dietéticos		Londres, 1973
Brusco, O.	Compendio de Nutrición Normal	La Prensa Médica Argentina	Buenos Aires, 1980
Debry, G. y R. Bleyer	Alimentation et Travail	Vagner	France, 1976
Espejo Solá, J.	Manual de Dietoterapia de las enfermedades del adulto	El Ateneo	Buenos Aires, 1988
Fisher, P. y A. Bender	Valor nutritivo de los alimentos	Limusa-Wiley	México, 1972
Icaza, S. y M. Behar	Nutrición	Interamericana	México, 1981
Marine Font, A.	Los alimentos.		España, 1975



Universidad Nacional de Salta

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

BUENOS AIRES 177 - A4402FDO SALTA

REPUBLICA ARGENTINA

TELEF. (0387) 4255404/330/332

TELEF. FAX (0387) 4255458

285 / 04

RESOLUCION -CD- N°

08 SEP 2004

Salta,

Expediente N° 12.151/04

	Cuestiones de bromatología		
Martone, F.	Nutrición. Ciencia de la Alimentación	Macchi	Buenos Aires, 1972
Mitchell, H. y cols.	Nutrición y Dieta de Cooper	Interamericana	México, 1970
Olascoaga, J.	Dietética. Tomos I-II-III	Oasis	México, 1963
Press, L.	Nutrición Humana	Industria Gráfica del Libro	Argentina, 1982
Robinson, C.	Fundamentos de Nutrición Normal	Compañía Editorial Continental	México, 1984
Tagle, M.A.	Nutrición	Bello	Chile, 1980
Williams, S.	Nutrición y Dietoterapia		EE.UU., 1977
Wilson-Fisher-Fuqua	Fisiología de la alimentación	Interamericana	México, 1978
BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA			
Alvarez Llera, G.; S. Morales López	La Nutrición. Un enfoque bioquímico	Limusa	México, 1981
Bourges, H.	Nutrición y Alimentos	Compañía Editorial Continental	México, 1982
Hawthorn, J.	Fundamentos de Ciencia de los Alimentos	Acribia	España, 1983
López Gil	El ABC de la Nutrición. Qué comer, Cuánto y Por qué	Celsius	Argentina, 1986
Nasset, E.	Manual de Nutrición	Compañía Editorial	México, 1984



Universidad Nacional de Salta

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

BUENOS AIRES 177 - A4402PDO SALTA

REPUBLICA ARGENTINA

TELEF. (0387) 4255404/330/332

TELEF. FAX (0387) 4255456

285/04

RESOLUCION -CD- N°

08 SEP 2004

Salta,

Expediente N° 12.151/04

		Continental	
Pupi, Brusco, Salinas, Schor y cols.	Nutrición	López Libreros	Argentina, 1985
Ramos Galván, R.	Alimentación Normal en niños y adolescentes. Teoría y Práctica	El Manual Moderno	México, 1985
Salinas, R., Zavala, A. y cols.	Lecciones de Nutrición	EUDEBA	Buenos Aires, 1988
Salinas, R.	Alimentos y Nutrición. Bromatología aplicada a la salud	El Ateneo	Argentina, 1988
Cervera, P., Clapes, J. Y Rigolfas, R.	Alimentación y Dietoterapia	Interamericana	España, 1993
Thoulon-Page, Ch.	Cuadernos de Dietética 2. Alimentación de las Personas Sanas	Mason	Barcelona, 1991
Gibney, M.J.	Nutrición, dieta y salud	Acribia	Zaragoza, 1990
Adrian, J.	La Ciencia de los Alimentos. De la A a la Z	Acribia	Zaragoza, 1990
Galindo, J.	Nutrición y Deporte	Planeta	Buenos Aires, 1992
Araya, L.H.	Manual de Alimentación del preescolar	Bio Bio	Santiago de Chile, 1991
Cenexa	Tabla de Composición Química de Alimentos	Hoechst Argentina, S.A.	Buenos Aires, 1991



Universidad Nacional de Salta

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

BUENOS AIRES 177 - A4402FDO SALTA

REPUBLICA ARGENTINA

TELEF. (0387) 4255404/330/332

TELEF. FAX (0387) 4255456

RESOLUCION -CD- N°

285 / 04

Salta, 08 SEP 2004

Expediente N° 12.151/04

Craplet, C., Craplet, P. y Craplet-Meunier, J.	Alimentación y Nutrición del Deportista	Hispano Europea	Barcelona, 1992
OPS	Conocimientos Actuales sobre Nutrición. Publicación Científica N° 565	E.E. Ziegler y L.J. Filer, Jr.	Washington, 1997
López, L. B. y Suárez, M. M.	Fundamentos de Nutrición Normal	El Ateneo	Buenos Aires, 2002

Requisitos de regularidad:

85% de Trabajos Prácticos Aprobados

100% de Parciales Aprobados

Metodología:

Los docentes ofrecerán a los alumnos material impreso orientativo con la temática más significativa de la materia y la bibliografía recomendada.

Las actividades que realizarán los alumnos integrarán la teoría y la práctica y consistirán en trabajos individuales y grupales.

Evaluación:

A través de los Trabajos Prácticos, Exámenes Parciales y Finales.

Examen Final Libre: Consistirá en dos instancias:

- **Instancia Práctica Escrita:** referida a temas del Programa de Trabajos Prácticos.

Si aprueba la Instancia Práctica Escrita con una nota mínima de 4 (cuatro), pasa a la Instancia Oral.



Universidad Nacional de Salta

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

BUENOS AIRES 177 - A4402FDO SALTA

REPUBLICA ARGENTINA

TELEF. (0387) 4255404/330/332

TELEF. FAX (0387) 4255456

RESOLUCION -CD- N°

285/04

08 SEP 2004

Salta,

Expediente N° 12.151/04

- Instancia Oral: consistente en la evaluación de los temas incluidos en el Programa de la materia y Programa de Trabajos Prácticos.

En el caso de acceder a esta Instancia, deberá aprobar con una nota mínima de 4 (cuatro).

La notas de aprobación de las dos Instancias serán promediadas para obtener una única nota final.



Lta. MARTA JULIA JIMENEZ
SECRETARIA
Facultad de Ciencias de la Salud



Dr. JOSE OSCAR ADARO
DECANO
Facultad de Ciencias de la Salud