

LICENCIATURA EN TECNOLOGIA DE LOS ALIMENTOS
MATERIA: NUTRICION

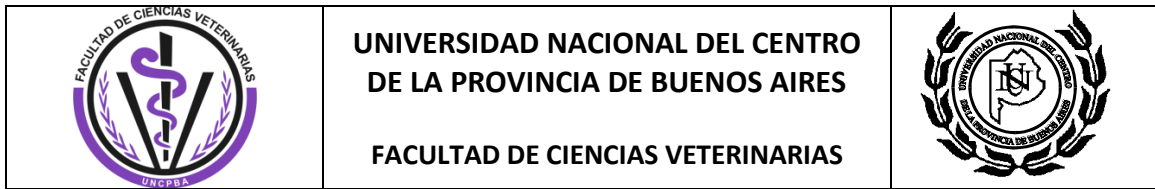
Año 2016

Objetivos generales:

- Introducir al alumno en la Ciencia de la Nutrición.
- Proporcionar al alumno elementos de la Nutrición humana que lo capaciten para formular y diseñar alimentos de alto valor nutritivo.

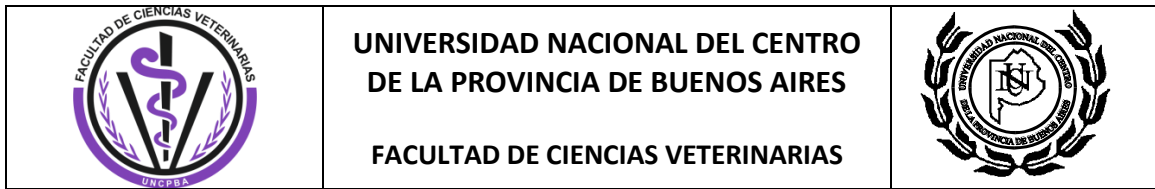
Objetivos específicos:

- Definir conceptos fundamentales de Nutrición.
- Conocer los principios alimenticios: clasificación, alimentos fuente, digestión, absorción y metabolismo de los mismos.
- Conocer y analizar las bases para determinar requerimientos y recomendaciones nutricionales en diferentes momentos biológicos.
- Adquirir conocimientos acerca de las principales patologías y de alimentos y su intervención como factor de riesgo/prevención en el desarrollo de las mismas.

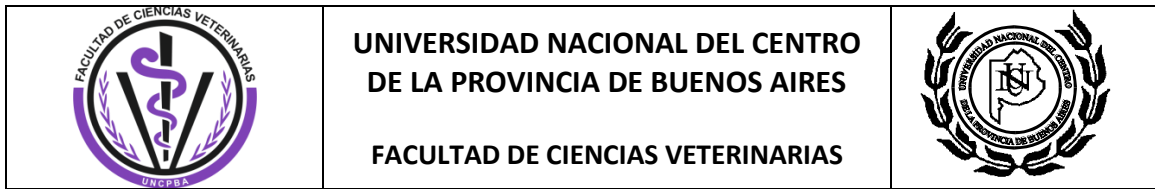


Contenidos:

- Historia de la Alimentación. Concepto evolutivo de la alimentación. Orígenes y definición de la Nutrición como ciencia. Períodos. Historia de la Nutrición en la Argentina.
- Concepto y definiciones: nutrición, nutriente o principio nutritivo, principio alimenticio, alimento fuente, alimento protector, producto alimenticio.
- Definición de requerimiento (mínimo- óptimo- máximo), recomendación, meta nutricional. Organismos que formulan las recomendaciones. Energía. Utilidad y medición. Energía de los alimentos. Alimentación saludable. Pirámide nutricional.
- Necesidades energéticas. Componentes y determinantes del gasto energético: metabolismo basal, crecimiento, mantenimiento, actividad. Balance energético. Cálculo de necesidades. Cálculo de requerimiento energético.
- Composición del organismo. Grasa corporal. Obesidad. Diferencia entre hambre y apetito. Factores que regulan la ingesta.
- Los alimentos como portadores de nutrientes. Composición química. Tablas. Alimentos funcionales.
- Carbohidratos. Función: importancia nutricional. Clasificación. Alimentos fuente. Digestión. Absorción. Metabolismo. Índice glucémico. Diabetes.
- Grasas y lípidos esenciales: función: importancia nutricional. Clasificación. Alimentos fuente. Digestión. Absorción. Metabolismo. Acidos grasos esenciales y acidos grasos trans. Acidos grasos poliinsaturados (omega 6), monoinsaturados (omega 3) y saturados. Recomendaciones nutricionales. Dislipemias.
- Proteínas. Función: importancia nutricional. Alimentos fuente. Digestión. Absorción. Metabolismo. Digestibilidad. Proteína patrón. Ajuste por calidad. Cálculo de recomendaciones de proteínas. Aminoácidos esenciales, semi y no esenciales. Necesidades según edad. Valor nutritivo y calidad nutricional. Suplementación. Complementación. Cálculo de requerimiento proteico.
- Fibra: clasificación y alimentos fuente. Propiedades físicas y respuestas fisiológicas. Adecuación de la ingesta. FOS (fructooligosacáricos).
- Agua: funciones. Homeostasis. Composición electrolítica de los líquidos orgánicos. Ganancia y pérdida de agua. Regulación. Hipertensión arterial.

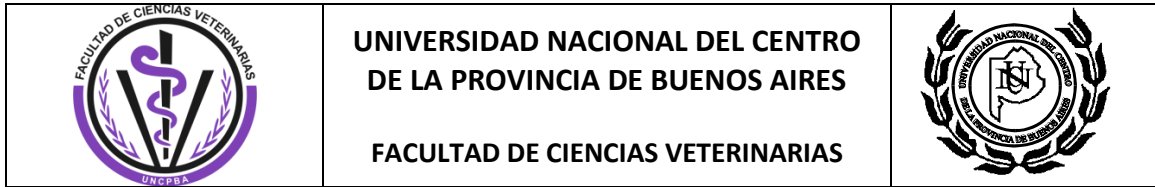


- Minerales: funciones y alimentos fuente. Requerimientos y recomendaciones. Deficiencias. Excesos. Suplementos.
- Vitaminas: funciones y alimentos fuente. Requerimientos y recomendaciones. Deficiencias. Excesos. Suplementos.
- Alimentación durante el embarazo y la lactancia. Fisiología del embarazo. Ganancia ponderal. Requerimientos nutricionales durante el embarazo. Requerimientos nutricionales durante la lactancia. Composición química de la leche materna. Composición química de las leches maternizadas (de inicio y de seguimiento).
- Alimentación del lactante, pre-escolar, escolar, adolescente y anciano: cambios fisiológicos. Requerimientos y recomendaciones nutricionales. Características de la alimentación.
- Alimentación del deportista: requerimientos nutricionales. Gasto energético. Prueba de sobrecarga de carbohidratos. Alimentación durante el entrenamiento, competencia y pos-competencia. Hidratación. Suplementación.
- Determinación de la ingesta de alimentos: Encuesta alimentaria. Definición. Utilidad. Modelos. Ventajas y desventajas.



Bibliografía:

- Katz, Mónica. Curso de Posgrado Universitario en Obesidad. Universidad Favaloro. 2014.
- Torresani, M, Somoza, M. CUIDADO NUTRICIONAL CARDIOMETABOLICO. AKADIA. 2011.
- Girolami, D. FUNDAMENTOS DE VALORACION NUTRICIONAL Y COMPOSICION CORPORAL. Buenos Aires. Editorial El Ateneo. 2003.
- Fisher, P, Bender, A. VALOR NUTRITIVO DE LOS ALIMENTOS. México. Editorial Limusa. 2000.
- FAO/OMS. EXPERT CONSULTATION ON HUMAN VITAMIN AND MINERAL REQUIREMENTS. Preliminary report on recommended nutrient intakes. Bangkok, Tailandia. 2000.
- FAO/OMS. LOS CARBOHIDRATOS EN NUTRICION HUMANA. REPORTER OF JOINT FAO/WHO EXPERT CONSULTATION. Rome. Ed. Food and Agriculture Organization. 1999.
- Torresani, M, Somoza, M. LINEAMIENTOS PARA EL CUIDADO NUTRICIONAL. EUDEBA. 1999.
- Rojas Montenegro, Guerrero Lozano. NUTRICION CLINICA Y GASTROENTEROLOGIA PEDIATRICA. Colombia. Editorial medica Panamericana. 1998.
- Ziegler, E, Filer, L. CONOCIMIENTOS ACTUALES SOBRE NUTRICION- Séptima edición. Washington, D.C. 1997.
- Nelson, J, Moxness, K, Jensen, M, Gastineau, C. DIETÉTICA Y NUTRICION. MANUAL DE LA CLINICA MAYO- SEPTIMA EDICION. España. 1997.
- Mahan, L, Arlin, M. KRAUSE. NUTRICION Y DIETOTERAPIA- Octava edición. México. Editorial Interamericana Mc Graw- Hill. 1996.
- FAO. FATS AND OILS IN HUMAN NUTRITION. REPORTER OF JOINT FAO/WHO EXPERT CONSULTATION. Rome. Ed. Food and Agriculture Organization paper 57. Actualizaciones.
- Mazzei, M, Puchulu, M y Rochaix, M. TABLAS DE COMPOSICION QUIMICA DE LOS ALIMENTOS. Buenos Aires. CENEXA. FEIDEN. Actualizaciones.
- Martín de Portela. VITAMINAS Y MINERALES EN NUTRICION. Buenos Aires. Edición Libros López. 1993.



FAO/OMS. PROTEINAS EN NUTRICION HUMANA. REPORTER OF JOINT FAO/WHO EXPERT CONSULTATION. Rome. Ed. Food and Agriculture Organization. Actualizaciones.

FAO. PROTEIN QUALITY EVALUATION. REPORTER OF JOINT FAO/WHO EXPERT CONSULTATION. Rome. Ed. Food and Agriculture Organization of the United Nations. Actualizaciones.

FAO. REQUIREMENTS OF V. A, FOLATE AND V. B 12. REPORT OF A JOINT FAO/WHO EXPERT CONSULTATION. Ed. Food and Agriculture Organization of the United Nations. Actualizaciones.

Pupi, R, Schor, I, Brusco, O y col. MANUAL DE NUTRICIÓN. Edición Libros López. 1988.