

## **Alimentación – CET 13**

### **Programa curricular de nutrición 2022**

Establecimiento: CET13

Asignatura: Nutrición

Año: 2022

### **Contenidos**

**Unidad 1-** Concepto de nutrición y alimentación. Leyes de la alimentación. Alimento, producto alimenticio. Funciones de los alimentos, importancia de una buena nutrición y el ejercicio físico.

**Unidad 2-** Sistema digestivo: anatomía y fisiología. Órganos que lo componen. Glándulas anexas. Digestión mecánica y química. Absorción de nutrientes. Relación con los sistemas circulatorio y excretor.

**Unidad 3-** Micronutrientes: Hidrato de carbono, proteína y grasas. Clasificación, fuentes y funciones. Digestión y absorción, metabolismo y utilización. Colesterol. Ácidos grasos esenciales. Fibra dietética. Agua

**Unidad 4-** Micronutrientes.

Minerales: calcio, sodio, potasio, hierro. Generalidades, funciones y alimentos fuentes.

Vitaminas. Clasificación según la solubilidad en agua y grasas. Descripción, alimentos fuentes, funciones, avitaminosis, toxicidad.

**Unidad 5-** Formula sintética, Formula desarrollada para cálculo de calorías, VCT, valores bioquímicos de los alimentos, selección de alimentos.

**Unidad 6-** Alimentación funcional: alimentos probióticos, prebióticos y simbióticos.

**Unidad 7-** Déficit y exceso de nutrientes (enfermedades). Hábitos alimenticios. Enfermedades nutricionales. Desnutrición. Obesidad. Bulimia. Anorexia

### **Bibliografía**

- Nutrición y dieta de Cooper. Anderson. Editorial interoamericana.
- Nutrición y dietoterápica de Krauser. 9na edición
- Guías alimentaria para la población argentina
- Guías alimentaria para la población infantil
- Educación para la salud. Polimodal
- FAO página oficial
- OMS página oficial
- Argenfood (Valores bioquímicos de los alimentos)