

**GOBIERNO CONSTITUCIONAL DEL ESTADO LIBRE Y SOBERANO DE OAXACA
COORDINACIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR Y SUPERIOR, CIENCIA Y
TECNOLOGÍA
DIRECCIÓN DE PROGRAMACIÓN Y EVALUACIÓN
DEPARTAMENTO DE INCORPORACIÓN DEL TIPO MEDIO SUPERIOR, SUPERIOR Y
CAPACITACIÓN PARA EL TRABAJO DE ESCUELAS PARTICULARES**

PROGRAMA DE ESTUDIO

| NOMBRE DE LA ASIGNATURA | |
|--------------------------------|--|
| NUTRICIÓN Y SALUD | |

| CICLO | CLAVE DE LA ASIGNATURA | TOTAL DE HORAS |
|----------------|-------------------------------|-----------------------|
| SEXTO SEMESTRE | LFS- 606 | 32 |

OBJETIVO(S) GENERAL(ES) DE LA ASIGNATURA

El alumno estudiará los aspectos nutricionales fundamentales, así como las fuentes e ingestas recomendadas de los distintos nutrientes, a fin de establecer las necesidades nutricionales en las distintas etapas de la vida, estados fisiológicos y en la práctica deportiva.

TEMAS Y SUBTEMAS

1. GENERALIDADES

- 1.1 Nutrición y bromatología
 - 1.1.1 Definiciones
 - 1.1.2 Concepto de alimento, nutriente, ración y dieta
 - 1.1.3 Objetivos
- 1.2 Evolución histórica
- 1.3 Relación con otras ciencias
- 1.4 Situación actual y perspectivas
- 1.5 Fuentes bibliográficas

2. NECESIDADES NUTRICIONALES I

- 2.1 Transformaciones energéticas celulares
- 2.2 Necesidades energéticas mínimas y totales
- 2.3 Factores que las modifican
- 2.4 Efecto dinámico específico

3. NECESIDADES NUTRICIONALES II

- 3.1 Valor energético de los alimentos
- 3.2 Ley de isodinamia
- 3.3 Tablas de composición de los alimentos
- 3.4 Necesidades nutricionales y energéticas del organismo humano
 - 3.4.1 Pirámide nutricional
 - 3.4.2 Ingestas recomendadas
 - 3.4.3 Objetivos nutricionales

4. ASPECTOS NUTRICIONALES DE LOS HIDRATOS DE CARBONO

- 4.1 Clasificación, funciones y fuentes
- 4.2 Digestión, absorción, metabolismo y regulación
- 4.3 Fibra dietética
- 4.4 Recomendaciones dietéticas

5. ASPECTOS NUTRICIONALES DE LOS LÍPIDOS

- 5.1 Clasificación, funciones y fuentes

- 5.2 Digestión, absorción, metabolismo y regulación
- 5.3 Ácidos grasos esenciales
- 5.4 Recomendaciones dietéticas

6. ASPECTOS NUTRICIONALES DE LAS PROTEÍNAS

- 6.1 Clasificación, funciones y fuentes
- 6.2 Digestión, absorción, metabolismo y regulación
- 6.3 Aminoácidos esenciales
- 6.4 Evaluación de la calidad proteica
- 6.5 Suplementación y complementación
- 6.6 Recomendaciones dietéticas

7. ASPECTOS NUTRICIONALES DE LOS MINERALES

- 7.1 Clasificación, funciones y fuentes
- 7.2 Digestión, absorción, metabolismo y regulación
- 7.3 Biodisponibilidad
- 7.4 Factores influyentes en el contenido de minerales en los alimentos
- 7.5 Recomendaciones dietéticas

8. ASPECTOS NUTRICIONALES DE LAS VITAMINAS

- 8.1 Clasificación, funciones y fuentes
- 8.2 Digestión, absorción, metabolismo y regulación
- 8.3 Factores influyentes en el contenido de vitaminas en los alimentos
- 8.4 Recomendaciones dietéticas

9. IMPORTANCIA NUTRICIONAL DEL AGUA

- 9.1 Balance hídrico
- 9.2 Requerimientos nutricionales
- 9.3 Fuentes. Regulación

10. COMPOSICIÓN Y VALOR NUTRITIVO DE LOS PRINCIPALES GRUPOS DE ALIMENTOS

- 10.1 Alimentos animales
 - 10.1.1 Carnes, pescados y mariscos
 - 10.1.2 Huevos y leche, y derivados
- 10.2 Grasas comestibles
- 10.3 Alimentos vegetales
 - 10.3.1 Cereales, legumbres, hortalizas
 - 10.3.2 Verduras, y frutas
- 10.4 Bebidas

11. NUTRICIÓN HUMANA DURANTE LA GESTACIÓN Y LA LACTANCIA

- 11.1 Necesidades nutricionales durante la gestación
- 11.2 Necesidades nutricionales durante la lactancia
- 11.3 Grupos de alimentos recomendados

12. NUTRICIÓN HUMANA DURANTE EL PRIMER AÑO DE VIDA

- 12.1 Necesidades nutricionales en el lactante
- 12.2 Leche materna
- 12.3 Leche fórmula
- 12.4 Evolución de la alimentación durante el primer año de vida: beikost.

13. NUTRICIÓN HUMANA EN LA INFANCIA

- 13.1 Necesidades nutricionales en la infancia
- 13.2 Educación nutricional del infante
 - 13.2.1 Conducta alimentaria

14. NUTRICIÓN HUMANA EN LA ADOLESCENCIA

- 14.1 Cambios fisiológicos y necesidades nutricionales del adolescente

14.2 Problemas nutricionales

15. NUTRICIÓN HUMANA EN EL ADULTO SANO

- 15.1 Cambios fisiológicos y psicosociales
- 15.2 Necesidades nutricionales en el adulto sano
- 15.3 Grupos de alimentos recomendados

16. NUTRICIÓN HUMANA EN EL ANCIANO

- 16.1 Concepto de envejecimiento
 - 16.1.1 Patologías asociadas
- 16.2 Cambios fisiológicos relacionados con la nutrición
- 16.3 Necesidades nutricionales
- 16.4 Alimentos recomendados

17. NUTRICIÓN EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

- 17.1 Necesidades nutricionales del deportista
- 17.2 Dietas de entrenamiento, precompetición y post-competición
- 17.3 Sustancias ergogénicas
- 17.4 Alcohol y deporte
- 17.5 Café deporte

18. NUTRICIÓN Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

- 18.1 Nutrición y prevención de obesidad, anorexia, bulimia nerviosa
- 18.2 Enfermedades cardiovasculares, hipertensión
- 18.3 Intolerancia a los hidratos de carbono, osteoporosis, anemia, estreñimiento, cáncer, gota y caries dental

19. EVALUACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL

- 19.1 Evaluaciones de información psico-social, de consumo de alimentos, clínica, antropométrica y bioquímica
- 19.2 Valoración subjetiva del estado nutricional

20. FORMAS ALTERNATIVAS DE ALIMENTACIÓN

- 20.1 Alimentación vegetariana y ovolactovegetariana
- 20.2 Alimentación macrobiótica
- 20.3 Alimentación higienista
 - 20.3.1 Concepto de dieta disociada
- 20.4 Alimentación mediterránea
- 20.5 Ventajas e inconvenientes

21. SEGURIDAD DE LOS ALIMENTOS

- 21.1 Efectos tóxicos de algunos componentes de los alimentos
- 21.2 Concepto de higiene y toxioinfección alimentaria, intoxicación e infección
- 21.3 Enfermedades de origen biótico transmitidas por alimentos. EET
- 21.4 Factores
- 21.5 Prevención

22. NUEVOS ALIMENTOS

- 22.1 Alimentos funcionales
 - 22.1.1 Concepto y beneficios nutricionales
- 22.2 Funciones fisiológicas para el desarrollo de alimentos funcionales
- 22.3 Alimentos prebióticos y probióticos
- 22.4 Alimentos transgénicos
 - 22.4.1 Definición y riesgos-beneficios para la salud

23. EDUCACIÓN NUTRICIONAL

- 23.1 Importancia de la educación nutricional de la población
- 23.2 Etapas

23.3 Enfoques por poblaciones o lugares de intervención

24. EVALUACIÓN DIETÉTICA DEL ESTADO NUTRICIONAL

24.1 Problemas de cálculo de las necesidades energéticas

24.2 Basales y/o totales de individuos sanos, deportistas, según el estado fisiológico, del valor energético de una ración o dieta mediante el empleo de tablas de composición de alimentos

24.3 Mediante el uso de la técnica de recordatorio de 24 horas, durante 3 días consecutivos incluyendo 1 de fin de semana

24.4 Planificación de menús equilibrados para 1-2 semanas

24.5 Equilibrio alimentario

24.6 Conocimiento de las dietas de intercambio

24.7 Aprendizaje de uso del rombo de la alimentación

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

BAJO LA CONDUCCIÓN DEL DOCENTE:

- Investigación bibliográfica
- Lecturas comentadas
- Discusión dirigida

INDEPENDIENTES:

- Elaboración de fichas de trabajo
- Investigación de conceptos
- Investigación documental sobre temas señalados por el docente

CRITERIOS Y PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN Y ACREDITACIÓN

Tres exámenes parciales

Reporte de investigación

Reporte de lecturas

La suma de todos los criterios y procedimientos de evaluación y acreditación deberán integrar el 100% de la calificación

PERFIL PROFESIONAL DEL DOCENTE

Licenciado en Nutriología, Licenciatura en Baratriología

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

| | TIPO | TÍTULO | AUTOR | EDITORIAL | AÑO |
|---|-------|---|---------------------------------|---------------------|------|
| 1 | LIBRO | TRATADO DE NUTRICIÓN:04 NUTRICIÓN CLÍNICA | GIL HERNÁNDEZ ÁNGEL | MÉDICA PANAMERICANA | 2014 |
| 2 | LIBRO | MANUAL DE NUTRICIÓN | LESUR ESQUIVEL, LUIS | TRILLAS | 2012 |
| 3 | LIBRO | LOS PROCESOS DE NUTRICIÓN HUMANA | BANET HERNÁNDEZ, ENRIQUEZ | SÍNTESIS | 2010 |
| 4 | LIBRO | NUTRICIÓN PARA UN PACIENTE HOSPITALIZADO | RIVERA PINEDO, NOHEMI ALEJANDRA | TRILLAS | 2010 |

BIBLIOGRAFÍA DE CONSULTA

| | | | | | |
|---|-------|---|---------------------------|--------------|------|
| 5 | LIBRO | GERONTOLOGÍA Y NUTRICIÓN DEL ADULTO MAYOR | PÉREZ LIZAHUR, ANA BERTHA | MC GRAW HILL | 2010 |
| 6 | LIBRO | NUTRICIÓN EN LAS | BROWN, JUDITH | MC GRAW | 2013 |

| | | | | | |
|---|-------|-----------------------------------|------------------|--------------|------|
| | | DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA | | HILL | |
| 7 | LIBRO | EL ABC DEL ESTADO DE LA NUTRICIÓN | SUVERZA, ARACELI | MC GRAW HILL | 2012 |