

PROGRAMA

UNIDAD CURRICULAR OBLIGATORIA FUNDAMENTOS DE LA NUTRICIÓN HUMANA

Ubicación en el Mapa Curricular: Ciclo I, primer semestre

Modalidad de cursado: Reglamentado

Modalidad de aprobación: Exonerable

Modalidad: Teórico/práctico

Créditos: 10

Carga horaria: 75 horas

Unidad Académica responsable: Departamento de Nutrición Básica, Departamento de Nutrición Poblacional y Departamento de Nutrición Clínica

Docente/s responsable/s: Prof. Adj. Raquel Rodríguez, Prof. Jacqueline Lucas

Objetivo General:

El estudiante será capaz de:

- Comprender los conceptos básicos de la ciencia de la nutrición humana y su dimensión interdisciplinaria.
- Conocer la situación alimentario-nutricional del país, la región y el mundo.

Objetivos Específicos:

El estudiante será capaz de:

- Identificar la importancia de la nutrición como ciencia.
- Interpretar el concepto de multicausalidad en salud y nutrición
- Identificar los principales problemas alimentario-nutricionales del país, la región y el mundo.

- Conocer las principales evidencias científicas en nutrición y su relevancia para la prevención y tratamiento de las principales patologías.
- Identificar fuentes de información según rigor científico.
- Examinar las distintas partes de un artículo científico.
- Conocer conceptos básicos relacionados con la alimentación y nutrición humana.
- Identificar la metodología para determinar las necesidades nutricionales.
- Distinguir los métodos básicos para la evaluación del estado nutricional.

Contenidos Temáticos:

Unidades Teóricas:

- Nutrición como Ciencia: Concepto y evolución histórica.
- Salud: Concepto y evolución histórica de la salud. Determinantes de la salud. Determinación Social de la Salud. Multicausalidad en salud y nutrición. Red de causalidad y características: Modelo sobre seguridad alimentaria- nutricional. Salud y alimentación como derecho.
- Nutrición basada en la evidencia. La información científica. Búsqueda bibliográfica y metodología para la búsqueda. Lectura crítica de artículos científicos
- Alimento y nutrientes. Concepto. Alimento fuente, alimento funcional, productos procesados de baja calidad nutricional, alimento transgénico, alimento modificado, suplementos dietéticos. Concepto de nutriente, de nutriente esencial. Clasificación de los nutrientes. (macronutrientes y micronutrientes).
- Alimentación saludable. Principios de la alimentación (leyes de la alimentación con énfasis en la calidad). Patrones de consumo y tendencias. Factores dietéticos de riesgo. Evidencia científica. Guías alimentarias.

- Necesidades nutricionales. Concepto de requerimiento de energía. Gasto energético, Metabolismo Basal. Niveles de actividad física. Metas o rangos aceptables de ingesta de macronutrientes. Ingestas dietéticas de referencia de micronutrientes (IDR). Metodologías para determinar las IDR. Principales modificaciones en situación de enfermedad.
- Estado nutricional. Concepto. Evaluación del Estado Nutricional. Concepto y componentes. Métodos básicos de evaluación del estado nutricional. Pesquisa y diagnóstico.
- Problemas nutricionales prevalentes en la población Uruguaya, la región y el mundo, en el marco del ciclo de la vida.
- Principales líneas de prevención y tratamiento de las patologías más frecuentes.

Metodología:

- Teóricos presenciales o a distancia (sincrónicos o asincrónicos), no obligatorios.
- Actividades prácticas que podrán ser individuales o grupales (obligatorias y no obligatorias).
- Herramienta de apoyo: TICs (plataformas EVA y Zoom).

Evaluación:

- Evaluación formativa: autoevaluaciones y coevaluaciones.
- Evaluación sumativa: heteroevaluación mediante examen.

Se utilizarán instrumentos de evaluación tradicionales, como pruebas escritas con preguntas de múltiple opción, falso/verdadero, o preguntas abiertas, semi-estructuradas o estructuradas. Se utilizarán también instrumentos de evaluación alternativos como lista de cotejo y rúbricas.

Bibliografía:

- Aranceta J. Alimentación y Derecho, aspectos legales y nutricionales de la alimentación, Editorial Panamericana, España, 2010.
- Benia W; Reyes I. Temas de Salud Pública. Tomo 1 y 2. Departamento de Medicina Preventiva y Social. Udelar. Oficina del Libro FEFMUR, 2009.
- Breilh J. La determinación social de la salud como herramienta de transformación hacia una nueva salud pública (salud colectiva). Revista Facultad Nacional de Salud Pública [Internet]. 2013; 31:13–27.
- Días V. La psicología de la salud: antecedentes, definición y perspectivas. Revista de Psicología. Universidad de Antioquia, vol.2 num. 3. Medellin, 2010.
- FAO/MS/INDA/FC. Derecho a la Alimentación, Seguridad Alimentaria y Nutricional: Logros y Desafíos de Uruguay. Montevideo, julio de 2015.
- Frías A. Salud Pública y Educación para la Salud. Ed Masson, 2006.
- López O, Escudero J, Dary L. Los determinantes sociales de la salud. Una perspectiva desde el Taller Latinoamericano de Determinantes Sociales de la Salud, Medicina Social. , vol.3 num. 4, 2008
- Parlatino. Derecho a la Alimentación, Seguridad y Soberanía Alimentaria para América Latina y el Caribe en la XVIII Asamblea Ordinaria del Parlamento Latinoamericano. Panamá, 2013.
- Piédrola, Gil. Medicina Preventiva y Salud Pública. La salud y sus determinantes. 11a Ed, 2015.
- Vega J, Solar O, Irwin A. Equidad y determinantes sociales de la salud: conceptos básicos, mecanismos de producción y alternativas para la acción. Equipo de

Equidad en Salud de la Organización Mundial de la Salud. 2006.

Byrd-Bredbenner, Carol. Wardlaw- Perspectivas en nutrición. México: McGraw Hill, 2010.

Gil A. Ingestas Dietéticas de Referencia. En: Tratado de Nutrición. 3a ed. Tomo IV y V.

España: Ed Médica Panamericana, 2017.

WHO/FAO/UNU. Human energy requirements. 2004

Institute of Medicine de of the National Academies. Dietary Reference Intakes: The

Essential Guide to Nutrient Requirements. Washington DC. 2006

Suverza A y Hava K. El ABCD de la Evaluación del Estado de Nutrición. McGraw-Hill.

México, 2010

WHO/FAO/UNU. Vitamin and mineral requirements in human nutrition. 2004

MSP. Guía Alimentaria para la población uruguaya. 2016

MSP. Encuesta Nacional de Factores de Riesgo. 2013

Modelo de Atención Nutricional en Clínica. Una guía para reflexionar sobre el rol

profesional. UDELAR – AUDYN. 2006.

WHO. FAO. Diet, Nutrition and the prevention of chronic diseases. 2003

OPS. OMS. Estrategia regional y plan de acción para un enfoque integrado sobre la

prevención y el control de las Enfermedades Crónicas. 2007.

WHO. Global Action Plan for the prevention and control of non communicable diseases

2013-2020. 2013