

**Programa:
Fundamentos de Nutrición y Alimentación**

Objetivo General: Al finalizar el programa el alumno deberá integrar los conocimientos adquiridos sobre nutrición para su aprovechamiento, de platos tradicionales, regionales y nacionales que permitan influenciar en la salud de las comunidades.

Objetivos Específicos:

- Categorizar conceptos básicos de alimentación y nutrición.
- Analizar principios de la nutrición humana.
- Análisis nutricional de los alimentos y sus combinaciones para mejorar la calidad de la alimentación.
- Relación de hábitos alimentarios y adecuación hacia una alimentación balanceada.
- Descubrir métodos en etapas evolutivas para una mejor nutrición.
- Identificar alimentos que mejoren sus características organolépticas que faciliten el trabajo digestivo y su conservación.

Programa sintético:

Lapso I (valor 35%)

- **Unidad I: Finalidad de la Alimentación. Alimentación Balanceada.**
 - o Conceptos de alimentación y nutrición.
 - o Historia de la alimentación.
 - o Historia de la nutrición.
 - o Nutrición en la actualidad.
 - o Alimentos ecológicos.
 - o Alimentación balanceada.
- **Unidad II: Alimentos y Nutrientes. Carbohidratos, Proteínas, Lípidos. Enzimas, Vitaminas, Minerales, Fibra y Agua.**
 - o Alimentos funcionales

Lapso II (valor 30%)

- **Unidad III: Calorías. Valor calórico de los alimentos.**
 - o Caloría.
 - o Gasto basal o consumo base.
 - o Gastos por concepto de actividad física
 - o Suplemento por concepto de actividad física de principios inmediatos
 - o Distribución de los nutrientes.
- **Unidad IV: Ecología alimentaria.**
 - o Cadena alimentaria. Elementos que la integran.
 - o Factores que condicionan el estado de nutrición.
 - o Factores que condicionan el consumo de alimentos.
 - o Factores que condicionan el aprovechamiento de los alimentos.
 - o Estado previo de nutrición.

Lapso III (valor 35%)

- **Unidad V: Introducción a la cocina básica.**

Certificación	Sello
Secretaría General	

- o Aspectos importantes en la compra de alimentos.
- o Preparación y distribución de alimentos.
- o Sugerencias en la preparación de alimentos.
- o Operaciones fundamentales en la preparación de alimentos.
- o Métodos y medios de cocción.
- **Unidad VI: Cambios en la nutrición humana.**
 - o Enfermedades alimentarias. Causas. Características.

Programa Analítico:

Lapso I (valor 35%)

- **Unidad I: Finalidad de la alimentación. Alimentación balanceada.**
 - o Concepto de alimentos y alimentación
 - o Historia de la alimentación: Evolución de la alimentación.
 - o Conceptos de nutrición: Concepto de nutriente.
 - o Historia de la nutrición.
 - o Nutrición en la actualidad.
 - o Alimentos ecológicos.
 - o Alimentación balanceada: Grupos básicos de la alimentación. Leyes de la alimentación
- **Unidad II: Alimentos y nutrientes. Carbohidratos, Proteínas, Lípidos, Enzimas, Vitaminas, Minerales, Fibra y Agua.**
 - o Alimentos funcionales.
 - o Alimentos para combustible.
 - o Funciones de los carbohidratos, digestión, absorción y metabolismo de los carbohidratos.
 - o Funciones de los lípidos, digestión, absorción y metabolismo de los lípidos.
 - o Alimentos con material de construcción.
 - o Proteínas, definición, clasificación, requerimientos. Funciones de las proteínas, digestión, absorción y metabolismo.
 - o Alimentos reguladores. Definición. Clasificación y función.
 - o Enzimas, vitaminas y minerales.
 - o Fibra. Reseña histórica. Composición. Fibra y su relación con el cáncer de colon, con el bolo fecal, estreñimiento, presión intraluminal y aumento de la presión intraabdominal.
 - o Utilización del agua por el organismo. Efectos de la deshidratación. Necesidades de agua.

Lapso II (valor 30%)

- **Unidad III: Calorías. Valor calórico de los alimentos.**
 - o Caloría.
 - Definición.
 - Uso de las tablas de composición de alimentos.
 - Elaboración de cálculos.
 - Tabla periódica de los alimentos
 - Gasto basal o consumo de base.

Certificación	Sello
Secretaría General	

- Gastos por concepto de actividad física.
- Suplemento por desaprovechamiento digestivo, digestión y acción dinámica específica de los principios inmediatos.
- Distribución de nutrientes.
- **Unidad IV: Ecología alimentaria.**
 - o Cadena alimentaria. Elementos que la integran.
 - o Productores.
 - o Consumidores primarios.
 - o Consumidores secundarios.
 - o Factores que condicionan el estado de nutrición.
 - o Producción de alimentos.
 - o Transporte de alimentos.
 - o Almacenamiento de alimentos
 - o Factores que condicionan el consumo de alimentos
 - o Factores económicos.
 - Factores educativos.
 - Factores sociales.
 - Factores psicológicos.
 - o Factores que condicionan el aprovechamiento de alimentos.
 - Factores fisiológicos
 - Ingestión.
 - Absorción.
 - Utilización
 - o Estado previo de la nutrición

Lapso III (valor 35%)

- **Unidad V: Introducción a la cocina básica.**
 - o Aspectos importantes en la compra de alimentos.
 - Selección de alimentos.
 - Estimación de la cantidad que se debe adquirir.
 - Tiempo disponible.
 - Calidad sanitaria y apariencia de los alimentos
 - Comparación de precios.
 - o Preparación y distribución de los alimentos.
 - o Sugerencias para la preparación y distribución de los alimentos.
 - o Operaciones fundamentales en la preparación de alimentos.
 - Operaciones de limpieza.
 - Operación de subdivisión. Tipos, efectos de las operaciones de subdivisión en los alimentos.
 - Operaciones de unión.
 - Operaciones con aplicación de calor. Mecanismo de transferencia calórica. Tipos de procedimientos de cocción. Efecto de las operaciones con aplicación de calor.
 - Operaciones con sustracción de calor.
 - o Métodos y medios de cocción.

Certificación	Sello
Secretaría General	

- Temperaturas de cocción de acuerdo al medio utilizado.
Diferentes medios de cocción: hervido, a fuego lento, a vapor con presión y sin presión. Asado. Fritura. Horneado. Baño de maría. Microondas.
- **Unidad VI: cambios en la nutrición humana. Enfermedades alimentarias.**
 - o Anemias alimentarias.
 - o Bocio endémico.
 - o Diabetes.
 - o Anorexia.
 - o Bulimia.
 - o Ortorexia
 - o Osteoporosis
 - o Obesidad
 - o Mal mutación calórico-proteica.
 - o Por defecto.
 - o Por exceso.
 - o Hipertensión arterial.

Estrategias metodológicas: El facilitador planteará el contenido programático mediante exposición del tema, inducción a lecturas básicas, propiciar la dinámica de grupos, orientaciones, investigación bibliográfica, intervención en clases.

Bibliografía:

- Alan. Berg. Estudios sobre nutrición, su importancia en el desarrollo económico. Editorial Limusa.
- Dschoutzo, Apollinaire. Principios fundamentales de dietética y nutrición. Editorial vital. Año 2000.
- Icaza, Béhar. Nutrición, editorial interamericana S.A. de CV. Distrito federal. Mexico.
- Larouse. De la dietética a la nutrición, editorial Spes, SI, Barcelona, año 2001
- Moreno R.: Rafael. Nutrición y dietética para tecnólogos de alimentos. Editorial Díaz de Santos. Madrid-España. Año 2000.
- Martínez J. Alfredo. Fundamentos teórico-prácticos de nutrición y dietética. Editorial McGraw-Hill. Interamericana. España. Año 1998.
- Olga Moreiras, Ángeles Carbajal, Luisa Cabrera y Carmen Cuadrado. Tablas de composición de alimentos. Madrid-España. Ediciones Pirámide 2005.
- Universidad de Córdoba. España. Cátedra intergeneracional. Curso de nutrición, alimentación y dietética. Guías elaboradas por Francisco Infante Miranda y Rosario Angulo Lucena. Córdoba 2008.
- Paidotribo (1990)
- Maglisho, E. NADAR MÁS RÁPIDO. Editorial Hispano Europea.(1986)
- NAVARRO, Fernando, Arellano Raúl, Carnero Carlos... NATACIÓN. 1era edición, Comité Olímpico Español(1990)
- MEJORES NADADORES DEL MUNDO. TEORÍA PRACTICA Colección Deportes (1994).

Certificación	Sello
Secretaria General	

- Ramírez R, Rafael R, LA NATACIÓN, SU ENSEÑANZA, 1era edición, Universidad de los Andes.(1991) PÁGINAS WED INTERNET

Certificación Secretaria General	Sello
---	-------