



FUNDAMENTOS DE NUTRICION Y ALIMENTACION	
Escuela	DESARROLLO SOCIAL
Carrera	TECNICO EN ALIMENTACION Y NUTRICION
Código Asignatura	102
Ubicación en el Plan de Estudios	PRIMER SEMESTRE
Pre requisitos	Ingreso
Horas semanales	04
Horas semestrales	72
Aprobado por	Cristina Rodríguez Riveros – Directora de Escuela de Desarrollo Social
Fecha de elaboración	I / 2006
Autorización Dirección Académica	María Gabriela Montero Barrera
Autorización Secretaría de Estudios	Guillermo Araya Huerta



OBJETIVO GENERAL

Identificar, reconocer y relacionar la composición y necesidad de alimentos ,y su relación con el mantenimiento y desarrollo en la salud de los individuos.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Identificar los nutrientes que componen los alimentos y relacionarlas con el impacto que los mismos provocan en el organismo.
- Reconocer las distintas necesidades nutricionales a lo largo de la vida, juzgando su importancia en el mantenimiento de la salud durante la evolución humana.
- Describir las enfermedades que se producen por alteraciones de la Nutrición, y reconocer su impacto en la salud.

UNIDADES PROGRAMATICAS

UNIDAD Nº	HORAS	TITULO UNIDAD
1	12	ALIMENTOS EN LOS HUMANOS
2	12	ENERGIA Y NUTRIENTES
3	18	NECESIDADES NUTRICIONALES
4	18	ALIMENTACION NORMAL
5	12	ENFERMEDADES NUTRICIONALES



CONTENIDOS DE LA ASIGNATURA

1. ALIMENTOS EN LOS HUMANOS

- 1.1 Definición alimentación y nutrición y su relación con otras ciencias.
- 1.2 Clasificación de alimentos, pirámide alimentaria.
- 1.3 Composición : cereales y legumbres, frutas y verduras, leche y derivados, huevo, carnes y pescados , aceites y grasas, azúcares, fibra.
- 1.4 Funciones en el organismo humano.

2. ENERGIA Y NUTRIENTES

- 2.1 Proteínas.
- 2.2 Lípidos
- 2.3 Hidratos de Carbono
- 2.4 Vitaminas y Sales Minerales.
- 2.5 Agua y Electrolitos

3. NECESIDADES NUTRICIONALES

- 3.1 Requerimientos del niño y adolescente.
- 3.2 Requerimientos del adulto sano.
- 3.3 Requerimientos de la embarazada
- 3.4 Requerimientos del adulto mayor.
- 3.5 Metabolismo basal.
- 3.6 Gasto energético.

4. ALIMENTACION NORMAL

- 4.1 Alimentación del niño y adolescente
- 4.2 Alimentación del adulto
- 4.3 Alimentación del adulto mayor
- 4.4. Guías alimentarias.

5. ENFERMEDADES NUTRICIONALES

- 5.1 Enfermedades por déficit : Desnutrición
- 5.2 Enfermedades por exceso: Sobrepeso y Obesidad
- 5.3 Otras enfermedades derivadas de la mal nutrición

METODOLOGIAS A APLICAR

Exposición del docente para introducir y sistematizar los contenidos de las distintas unidades programáticas.

Análisis y estudio de los documentos de trabajo y de los diversos materiales que se presenten en clase.

Lectura individual de los textos seleccionados de la bibliografía obligatoria.

Expertos en el aula, como forma de ofrecer a los estudiantes el testimonio de profesionales que deben enfrentar situaciones contenidas en la asignatura.

Lectura y análisis de casos de aplicación al mundo laboral, en el que el docente actuará como guía de la discusión y moderador del debate, para compartir y contratar ideas, conocimientos y soluciones diversas.

Lectura y análisis de selecciones de los textos de la bibliografía de la asignatura.

SISTEMA Y MECANISMOS DE EVALUACIÓN

Durante el semestre se aplicarán, a lo menos, tres evaluaciones parciales para medir el logro de los objetivos de cada unidad temática. Al término de cada semestre se aplicará una prueba con carácter global para medir el grado de logro del objetivo de la asignatura.

Las evaluaciones parciales se ponderarán en un 60% de la nota final; la prueba global tendrá una ponderación del 40%.

El rendimiento mínimo en cada evaluación no podrá ser inferior al 60%

Las evaluaciones parciales serán:

- Pruebas de aplicación y de resolución de situaciones problemas.
- Análisis de casos con exposición de resultados.
- Trabajos prácticos.
- Controles de Lectura.

BIBLIOGRAFIA

1. Guía Nutricional: Principios Básicos de Nutrición y Salud UNED - 2000
2. Nutrición Clínica - Gil Hernández - Mc Graw Hill - 2001
3. Perspectivas En Nutricion – Wardlaw - Mc Graw Hill – 2005
4. Alimentos: composición y propiedades - Astiasarán I. Martínez JA- McGraw-Hill 2000
5. Tablas de composición de los alimentos y pirámide alimenticia – Moreiras O; Carvajal A; Cabrera L – McGraw-Hill 2001
6. Guía Práctica de la Composición De Los Alimentos – Van Der Boom- Madrid Nuer-Ediciones 2000