



- **Nombre Catedrática:** L.N. Brenda del Carmen López Hernández.
- **Nombre de la materia:** Nutrición.
- **Nombre de la Facultad/Carrera:** Licenciatura en Medicina Humana.
- .
- **Semestre:** 3er Semestre.
- **San Cristóbal de las Casas, Chiapas; a: 17 de Agosto de 2020.**

5	HORA/CLASE 1	HORA/CLASE 2	HORA/CLASE 3
1	ENCUADRE	UNIDAD I 1. Introducción a la nutrición. 1.1. Los problemas nutricionales, los mas importantes en salud. 1.2. Conceptos de nutrición.	1.3. Campos de la nutrición. 1.4. Rol del miembro del equipo de salud en la nutrición. 1.5. Educación en nutrición.
2	1.6. Nutrición y población. 1.7. Investigaciones y nutrición	1.8. Energía y nutrición. 1.9. Anatomía química.	2. Valoración estado de nutrición 2.1. Valoración del estado de nutrición. Conceptos.
3	2.2. Interrogatorio. 2.3. Estudio de la alimentación. Anamnesis alimentaria	2.4. Antropometría. 2.5. Exámenes clínicos	2.6. Exámenes bioquímicos. 2.7. Métodos instrumentales.
4	2.8. Métodos mixtos. Otros.	2.9. Exploración de los metabolismos. 2.10. Indicadores indirectos del estado nutricional.	RETROALIMENTACION DE CONTENIDO
5	EXAMEN 1a. UNIDAD	UNIDAD II 3. Alimentos. 3.1 Alimentos. Características generales.	3.2. Clasificaciones y grupos. 3.3. Alimentos protectores.
6	3.4. Composición química. Tablas. 3.5. Agrupamiento de alimentos según contenido calórico	3.6. Agrupamiento de alimentos según contenidos en hidratos. 3.7. Agrupamiento de alimentos según contenidos en proteínas..	3.8. Agrupamiento de alimentos según contenidos en lípidos. 3.9. Agrupamiento de alimentos según contenidos en otros nutrientes.
7	VACACIONES.		
8	3.10. Higiene de los alimentos. 3.11. Conservación de los alimentos. 3.12. Métodos de preparación de alimentos.	3.13. Alimentos lácteos 3.14. Alimentos cárneos. 3.15. Vegetales y frutas	3.16. Cereales y derivados 3.17. Alimentos dulces. 3.18. Alimentos grasos.
9	3.19. Alimentos estimulantes. 3.20. Condimentos, correctivos, aditivos. 3.21. Bebidas.	3.22. Productos llamados diet. 3.23. Alimentos transgénicos. 3.24. Código alimentario argentino.	RETROALIMENTACION DE CONTENIDO
10	EXAMEN 2a. UNIDAD	UNIDAD III 4. Recomendaciones nutricionales. 4.1. Alimentación normal. Conceptos. 4.2. Hábitos y costumbres alimentarias.	4.3. Leyes de la alimentación. 4.4. Requerimientos y recomendaciones nutricionales 4.5. Tablas.
11	4.6. Recomendaciones de energía. 4.7. Recomendaciones de hidratos, proteínas y grasas. 4.8. Recomendaciones de vitaminas. 4.9. Recomendaciones de minerales.	5. Alimentación normal 5.1 Alimentación normal. 5.2 Diversas maneras de planificar la alimentación.	5.3 Pirámides de la alimentación normal. USA: Canadá. Mediterráneo. 5.4 Grupos de alimentos de diversos países. 5.5 Clasificación de alimentos de Szymula.
12	5.6 Prescripción de un régimen. Conceptos y etapas. 5.7 Alimentación. Objetivos. 5.8 Valor calórico total. 5.9 Formula calórica.	5.10 Valor vitamínico y mineral. 5.11. Características físicas y químicas. 5.12. Realización de un régimen normal. Conceptos y etapas. 5.13. Reemplazos alimentarios.	5.14 Alimentación por porciones. 5.15 Listas de intercambio. 5.16 Forma práctica de planificar la alimentación en el consultorio.

S	HORA/CLASE 1	HORA/CLASE 2	HORA/CLASE 3
13	<p>5.17Alimentación del lactante y del niño</p> <p>5.18Alimentación del adolescente y del joven.</p> <p>5.19Alimentación de la embarazada</p> <p>5.20Alimentación del hombre sano</p>	<p>5.21Alimentación de la persona de mayor edad.</p> <p>5.22Alimentación del deportista</p> <p>5.23Alimentación en instituciones, comedores, hospitales.</p> <p>5.24Alimentación fuera del hogar.</p> <p>5.25Alimentación y trabajo.</p>	RETROALIMENTACION DE CONTENIDO
14	EXAMEN 3a. UNIDAD	<p>UNIDAD IV</p> <p>6. Salud pública.</p> <p>6.1Salud pública. Introducción.</p>	<p>6.2. Salud pública y Nutrición.</p> <p>6.3. Atención primaria de la salud.</p>
15	<p>6.4. Atención primaria de la salud y nutrición.</p> <p>6.5. El agente sanitario y nutrición.</p>	<p>6.6. Programas alimentarios.</p> <p>6.7. Programas de Nutrición.</p>	<p>6.8. Educación en nutrición para la población.</p> <p>6.9. Alimentación para toda la población.</p>
16	<p>6.10. Alimentación en catástrofes.</p> <p>6.11.Políticas alimentarias.</p>	<p>6.12. Economía y nutrición</p> <p>6.13.Educación en nutrición y prevención. Objetivos. Destinatarios.</p>	<p>6.14. Recursos educativos. Evaluaciones.</p> <p>6.15. Prevención. Conceptos.</p>
17	6.16. Prevención primaria, secundaria y terciaria.	6.17. Alimentación más sana para la prevención.	6.18Alimentación, costos y prevención.
18	6.19Estado de nutrición de la población.	6.20. Programas de nutrición.	6.21. Dación de alimentos.
19	6.22. Alimentación en instituciones.	6.23. Como acceder a los alimentos.	RETROALIMENTACION DE CONTENIDO
20	EXAMEN FINAL		

OBJETIVO:

- La promoción de la salud, prevención, tratamiento de la enfermedad y mejora de la calidad de vida a través del profesional de la Licenciatura de Medicina Humana, precisa que este tenga una formación adecuada en todos los temas relacionados con la nutrición, alimentación, dietética y dietoterapia. Además requiere una puesta al día en todos los avances científicos que se producen sobre estos temas.

Todo ello le permitirá desarrollar la labor experta y de calidad que la sociedad actual le demanda.

PROPÓSITO DEL CURSO:

- El estudiante de la Licenciatura de Medicina Humana, conocerá , comprenderá e interpretara las bases principales del soporte nutricional en general, esto mediante el análisis y decisión ética.

Teniendo como finalidad ampliar sus conocimientos en el área de Nutrición Clínica, en la planeación estratégica para diversas especificaciones en el área de Medicina, y así, poder comprender las patologías, repercusiones biológicas, físicas y psicológicas que cada individuo presente.

CRITERIOS, PROCEDIMIENTOS DE EVALUACION Y ACREDITACIÓN:

Actividades y tareas	40%
Foros	30%
Evaluación	30%

NUTRICIÓN:



- Es un proceso muy complejo que considera desde los aspectos sociales hasta los celulares, y se define como: “El conjunto de fenómenos mediante los cuales se obtienen, los alimentos ingeridos. Abarca: Digestión, absorción, asimilación y excreción.

Alimentación:

• El conjunto de acciones que permiten introducir en el organismo humano los alimentos.



SELECCIÓN



PREPARACIÓN



INGESTIÓN



PROCESO
VOLUNTARIO

DIETA:

- Es lo que un individuo consume de manera habitual en el curso del día (desayuno, comida, cena y colaciones).



NUTRIMENTO:



- Las sustancias nutritivas son conocidas como “nutrimentos que se definen como unidades funcionales mínimas que la célula utiliza para el metabolismo y que son provistas a través de la alimentación.

CARBOHIDRATOS:

- Fuente principal de energía en la dieta (4Kcal/gr).
- Son necesarios para generar energía, por ende constituyen la mayor reserva energética en el cuerpo.
- Se encuentran en 3 formas: azúcares (incluyendo la glucosa), almidón y fibra.
- El Cerebro Humano funciona solo con la glucosa.
- Importantes para la oxidación de grasas.
- Pueden llegar a ser metabolizados en proteínas

PROTEÍNAS:

- Proporcionan (4Kcal/gr).
- Constituyen la mayor parte de la estructura celular.
- Proporcionan aminoácidos.
- Últimos macronutrientes en ser utilizados por el organismo.
- Incluyen su papel en el organismo como proteínas estructurales, enzimas, hormonas, proteínas de transporte e inmunoproteínas.
- En casos de extrema inanición, el organismo utiliza los músculos del cuerpo, compuestos de proteínas, para generar energía; esto se conoce como emaciación.

- Proporcionan (9Kcal/gr).
- Sirven como solventes para las hormonas y las vitaminas liposolubles.
- Esencial para la digestión, absorción y transporte de las vitaminas liposolubles.
- La capacidad de almacenar y utilizar grandes cantidades de grasa permite que los seres humanos sobrevivan sin alimento durante semanas y a veces durante meses.
- La grasa extra se almacena en el tejido adiposo y se quema cuando el cuerpo se ha quedado sin la energía de los carbohidratos.

VITAMINAS:

- Las vitaminas son sustancias orgánicas que no participan en la construcción de las células, pero que son consideradas como nutrientes.
- El organismo humano las precisa en pequeñas cantidades para así poder aprovechar otros nutrientes, a veces participando en reacciones metabólicas específicas, otras como metabolito esencial y otras como coenzimas.



MINERALES:



- Sustancias naturales y homogéneas. Son elementos químicos simples cuya presencia e intervención es imprescindible para la actividad de las células. Su contribución a la conservación de la salud es esencial. Se conocen mas de veinte minerales necesarios para controlar el metabolismo o que conservan las funciones de los diversos tejidos y el equilibrio de iones corporales.
- De acuerdo a su requerimiento diario se pueden clasificar en Macrominerales (mayor cantidad) y Microminerales u Oligoelementos (menor cantidad).

ACTIVIDAD FÍSICA:

- Es importante dedicar por lo menos 30 minutos diarios de ejercicio físico. Iniciando con un mínimo de 10 minutos 3 veces por semana.



El Plato del Bien Comer



