

	ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DEPARTAMENTO DE FORMACIÓN ACADÉMICA COMITÉ DE CURRÍCULO	Código: EN-MDC-
		Versión: 01
		Fecha: 13/06/2017

Aprobado por Consejo de Escuela
Acta 492 del 12 de diciembre de 2018

PROGRAMA NUTRICIÓN Y DIETÉTICA (2019-1)

Nombre del curso	Fundamentos Alimentación Saludable
Código del curso	8003303
Profesor coordinador del curso	Diana Cárdenas Sánchez (60 horas)
Profesor participante	Luz Mariela Manjarrés (20 Horas)
Oficina	luz.manjarres@udea.edu.co dianacar19@gmail.com
Horario de clase	Grupo 1: Martes 6-8am Miércoles 6-9am Grupo 2: Lunes 2-4pm Miércoles 1-4pm
Horario y lugar de atención	Bloque 44, Oficina 104

INFORMACIÓN GENERAL

Semestre académico en el cual se ofrece el curso	3
Área del conocimiento	Ciencias Básicas y disciplinar
Numero de semanas lectivas	16
Tipo de curso	Teórico
Horas teóricas semanales y semestrales con acompañamiento docente	4h/semana 64h/semestre
Horas practicas semanales y semestrales con acompañamiento docente	1h/semana 16h/Semestre
Horas de trabajo independiente semanal y semestral sin acompañamiento docente	3h /semana 48h/semestre
Total horas de acompañamiento docente al semestre	80
Créditos académicos	3
Total horas del curso	144
Máximo de faltas de asistencia	16 horas
Requisitos	Bioquímica Nutricional I -8003215
Correquisitos	Bioquímica Nutricional II Código 8003310
Condición del curso	Validable: no

	ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DEPARTAMENTO DE FORMACIÓN ACADÉMICA COMITÉ DE CURRÍCULO	Código: EN-MDC-
		Versión: 01
		Fecha: 13/06/2017

	Habitable: no
	Clasificable: no

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

PROPÓSITO DEL CURSO	El propósito de este curso es que el estudiante comprenda los fundamentos de una alimentación saludable y establezca las relaciones necesarias para elaborar planes de alimentación a individuos y grupos de población.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	El estudiante al finalizar el curso estará en capacidad de: • Reconocer el alimento como un elemento esencial para planear una alimentación saludable • Reconocer la importancia de la evaluación de consumo para programar una alimentación saludable • Identificar los criterios generales para la selección y aplicación de los valores de referencia de necesidades de calorías y nutrientes para individuos y grupos. • Evaluar los indicadores alimentarios y elaborar planes de alimentación individuales y grupales
JUSTIFICACIÓN	El estudiante ya conoce los elementos básicos de biología, química de los alimentos y bioquímica, pero aún no tiene claro cómo integrar estos conocimientos para determinar las necesidades de energía y nutrientes y evaluar el riesgo nutricional ocasionado por el déficit o exceso en la ingestión de alimentos, kilocalorías y nutrientes bien sea en un grupo de población o individuo. Estos elementos son la base para evaluar el riesgo de deficiencia en la ingesta de nutrientes en individuos y poblaciones, además son conocimientos fundamentales para hacer planes de alimentación y programas de nutrición enmarcados dentro de los hábitos alimentarios; lo cual diferencia el quehacer del nutricionista dietista.
CONTENIDO RESUMIDO:	El curso consta de una parte teórica en la cual se adquieren los conocimientos básicos para aplicar algunos de los métodos de evaluación de consumo de alimento, elaborar e interpretar indicadores de riesgo, identificar los pasos para llevar a cabo planes de alimentación y las diferentes herramientas disponibles en nuestro medio. Otra parte considera que el estudiante realice un ejercicio de cada uno de los aspectos antes mencionados.
PROGRAMA AL CUAL SE OFRECE EL CURSO	Programa de Nutrición y Dietética

	ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DEPARTAMENTO DE FORMACIÓN ACADÉMICA COMITÉ DE CURRÍCULO	Código: EN-MDC-
		Versión: 01
		Fecha: 13/06/2017

UNIDADES DETALLADAS

UNIDAD N° 1.

TEMA(S) A DESARROLLAR	Evaluación de Ingesta Dietética
SUBTEMAS	El alimento: elemento esencial para la vida, métodos usados para la evaluación del consumo de alimentos, análisis de composición de alimentos: Tabla de Composición de Alimentos (TCA), recomendaciones de calorías y nutrientes en individuos y grupos, evaluación cualitativa de consumo: indicadores de adecuación de consumo de calorías y nutrientes, Índice de Calidad Nutricional (ICN), densidad calórica y densidad de nutrientes, interpretación de los resultados de ingesta.
N° DE HORAS QUE SE LE DEDICARÁN A ESTA UNIDAD	• 44 horas teóricas con acompañamiento docente. • 6 horas prácticas con acompañamiento docente (Laboratorio1: Práctica de los pesos y las medidas caseras más utilizados para realizar el Recordatorio 24 horas) • 28 horas de trabajo independiente sin AD
BIBLIOGRAFÍA BÁSICA	El alimento: elemento esencial para la vida 1. Instituto Tomás Pascual Sanz. Vive sano: Hábitos de salud y nutrición desde la escuela. Madrid, España; 2012. 156 p. Métodos de evaluación de ingesta dietética y Análisis de consumo 2. Fisberg R, Carriquiry A, Rivera J, Uauy R, Carmuega E. Metodologías empleadas en evaluación alimentaria: Una visión Iberoamericana. 1ed ed. Argentina; 2015. 3. Ferrari M. Estimación de la Ingesta por Recordatorio de 24 Horas. Diaeta (B.Aires). 2013; 31(143): 20-25 4. Manjares LM. Métodos para precisar la recolección de la ingesta dietética en estudios poblacionales. Perspectivas en Nutrición Humana 2007;9(2):155-163 Investigación 5. Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá INCAP. Manual de instrumentos de evaluación dietética. Publicación INCAP 156. Guatemala: 2006. 140pág. Investigaciones 6. Ministerio de la protección Social, Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, Instituto Nacional de Salud, Profamilia, Departamento Administrativo Nacional de Estadística, Instituto Colombiano del deporte, et al. Capítulo 5: Prácticas de

	ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DEPARTAMENTO DE FORMACIÓN ACADÉMICA COMITÉ DE CURRÍCULO	Código: EN-MDC-
		Versión: 01
		Fecha: 13/06/2017

	alimentación de interés en nutrición y salud pública. En: Encuesta Nacional de la situación Nutricional en Colombia 2010. Primera Edición. Bogotá: ICBF; 2011; p 261-312 7. Cadavid M, Restrepo M, Rivillas J, Sepúlveda Lm, Manjarres LM, Estrada A. Concordancia entre el peso directo de porciones de alimentos ingeridas y la estimación de pesos con la ayuda de Figuras geométricas y la técnica de pesos memorizados por el entrevistador, en niños de 5 - 9 años. Perspectivas en Nutrición Humana, 2006, No.15, p. 31-43. 8. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, Profamilia, Instituto Nacional de Salud, Universidad de Antioquia, Organización Panamericana de la Salud. Capítulo 5: Ingesta Dietética. En: Encuesta Nacional de la situación Nutricional en Colombia 2005. 1ªed. Bogotá: ICBF; 2006; p229-261 Tablas de composición de alimentos 9. Quintero, D; Escobar, L. Tabla de composición de alimentos. Centro de atención nutricional. Tercera reimpresión octubre de 2013 Recomendaciones nutricionales 10. Ministerio de Salud y Protección Social. Resolución 3803 DE 2016 - Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes - RIEN; 2016. 11. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, Organización de Naciones Unidas. Guías Alimentarias Basadas en Alimentos, para la población colombiana mayor de 2 años. 1ra ed. Bogotá; 2015. 314 p. 12. Grupo académico Proceso Vital Humano. Reimpreso Requerimientos energéticos durante el Proceso Vital Humano. Escuela de Nutrición y Dietética. Universidad de Antioquia. 2015 13. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, Organización Mundial de la Salud, Universidad de las Naciones Unidas. Human Energy Requirements. Report of a Joint FAO/WHO/UNU Expert Consultation. Roma 17–24 October 2001. 14. Institute of Medicine. Food and Nutrition Board. Dietary reference intakes. Application in dietary assessment. Washington: National Academy Press; 2000. 15. Otten J, Pitz J, Meyers L. Dietary Reference Intakes: The essential guide to nutrient requirements. Primera edición. Washington: Institute of medicine; 2001; p1-541
BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA	1. American Dietetic Association: Nutrient Density: Meeting Nutrient Goals within Calorie Needs. may 2007 Journal of the American Dietetic Association, P 860 – 869

	ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DEPARTAMENTO DE FORMACIÓN ACADÉMICA COMITÉ DE CURRÍCULO	Código: EN-MDC-
		Versión: 01
		Fecha: 13/06/2017

	2. Uscáteguí R. Integración metabólica: Fundamento de integración metabólica. Reimpreso Universidad de Antioquia. 2011 3. Martínez O, Daddaoua A, Suarez M. Relaciones metabólicas en el ciclo de ayuno y realimentación. En: Gil Ángel Tratado de Nutrición Tomo I: Bases fisiológicas y bioquímicas de la nutrición. 2010. Editorial Panamericana S.A. España. 2da ed. P 405 – 428 4. Velásquez G. Fundamentos de alimentación saludable. Primera edición. Medellín: Editorial Universidad de Antioquia; 2006.
METODOLOGÍA UTILIZADA EN EL DESARROLLO DE LA UNIDAD	• Clase magistral Desarrollo de temas bajo la responsabilidad de profesores coordinadores o invitados, como complemento a las otras metodologías del curso • Conferencia participativa El profesor ofrecerá las bases conceptuales relacionadas con los tópicos de la asignatura y profundizará en los temas que lo ameriten, de igual manera realizará la síntesis de las discusiones en grupo. • Trabajo de grupo Los trabajos de grupo tienen como finalidad enseñar a pensar reflexionando, a escuchar en forma crítica comprensiva y tolerante, a desarrollar la capacidad de cooperación, intercambio responsabilidad, autonomía y creatividad, superar temores e inhibiciones, promover y desarrollar una actitud positiva con relación a los compañeros y a las tareas asignadas. El trabajo de grupo requiere un ambiente de cordialidad, tolerancia y participación activa de todos los miembros. • Lectura previa de documentos El docente selecciona material bibliográfico que complemente un tema de estudio, el cual debe ser revisado por los estudiantes en las horas de trabajo independiente o en espacios de las clases dedicados para tal fin. Las lecturas serán socializadas en clase y en algunos casos se tendrán en cuenta en las evaluaciones parciales. • Talleres Corresponde a la aplicación de los conocimientos adquiridos por los estudiantes, o al desarrollo de ejercicios dirigidos que permiten analizar la aplicación de algunos conocimientos expuestos o en algunos casos como conducta de entrada para reforzar conocimientos adquiridos previamente y que son fundamentales para comprender el tema que será estudiado.

	ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DEPARTAMENTO DE FORMACIÓN ACADÉMICA COMITÉ DE CURRÍCULO	Código: EN-MDC-
		Versión: 01
		Fecha: 13/06/2017

	• Exposiciones de análisis de ingesta de nutrientes Análisis de casos. A un grupo de dos o tres estudiantes se les entregará un caso que contendrá el consumo de macronutrientes o vitaminas y minerales y una frecuencia simple de alimentos, los cuales deberán realizar una presentación en la cual sustenten de manera técnica y científica cuales son las posibles implicaciones para la salud del individuo producto de dicho consumo, teniendo en cuenta la edad, el sexo, la actividad física. Para lo anterior deben sustentarlo en referentes bibliográficos científicos incluyendo por lo menos una bibliografía en inglés. Cada grupo tendrá un tiempo de 15 minutos para la exposición. Se rifará la presentación. El contenido requiere de una búsqueda específica en diferentes fuentes de información y no debe corresponder a un tema rígido expuesto en un solo texto, con el fin de que el grupo de estudiantes realice un verdadero proceso de aprendizaje activo. Deberán incluir búsquedas bibliográficas en inglés. Temas: Análisis de Fórmula sintética teniendo en cuenta los siguientes aspectos Porcentaje de AD de energía Adecuado Porcentaje de AD de energía Excesivo Porcentaje de AD de energía Deficiencia Análisis de nutrientes Análisis de ácido fólico y vitamina C Análisis de Folato, B6 y B12 Análisis de Ca, P y Mg Análisis de Zinc Análisis de Vitamina E y Vitamina A Análisis de Vitamina D y Calcio Análisis de hierro y Zinc • Trabajo en el laboratorio: Se harán las prácticas de pesos y tamaños consumidos en el recordatorio 24 horas con los alimentos más comunes en el grupo, tendrán una aproximación con los pesos de los alimentos, las grameras, su uso y la importancia de pesar y medir los alimentos en la evaluación de consumo de alimentos.
EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES	• Recordatorio 24h y análisis cuantitativo 15% (individual) • Exposición casos clínicos del análisis de riesgos en la ingesta de

	ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DEPARTAMENTO DE FORMACIÓN ACADÉMICA COMITÉ DE CURRÍCULO	Código: EN-MDC-
		Versión: 01
		Fecha: 13/06/2017

	nutrientes 10% (en grupos con Heteroevaluación) En la heteroevaluación basados en unos criterios establecidos cada grupo realiza su propia evaluación igualmente grupo de compañeros les hace la retroalimentación del trabajo los evalúa y el docente hace el mismo proceso, luego se computa la nota y el cálculo será la nota final de trabajo. Examen incluye calculo cuantitativo de algunos alimentos, formula sintética del consumo, formula sintética de requerimiento y un análisis del riesgo de unos nutrientes específicos 30% (Individual).
--	--

Unidad No. 2

TEMA(S) A DESARROLLAR	Alimentación saludable, planeación de dietas saludables a individuos y grupos de población.
SUBTEMAS	Alimentación saludable, listas de intercambio de alimentos, planeación de la dieta, formula desarrollada, formula sintética final, minuta patrón y ejemplo de menú, directrices nutricionales basadas en alimentos, guías alimentarias-, etiquetas nutricionales.
Nº DE HORAS QUE SE LE DEDICARÁN A ESTA UNIDAD	• 20 horas teóricas con acompañamiento docente. • 10 horas prácticas con acompañamiento docente (Laboratorio 2: Práctica de Lista de Intercambios; Laboratorio 3: Práctica de Minuta patrón y ejemplo de menú) • 20 horas de trabajo independiente sin AD.
BIBLIOGRAFÍA BÁSICA	1. Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes - RIEN; 2016. 2. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, Organización de Naciones Unidas. Guías Alimentarias Basadas en Alimentos, para la población colombiana mayor de 2 años. 1ra ed. Bogotá; 2015. 314 p. 3. American Dietetic Association. Practice Paper of the American Dietetic Association: Nutrient Density: Meeting Nutrient Goals within Calorie Needs. Journal of the American Dietetic Association 2007 4. USDA. Choose My Plate [Internet]. 2014. Available from: https://www.choosemyplate.gov/ 5. Monteiro CA, Cannon G, Levy RB. NOVA. The star shines bright. World Nutr. 2016;7(1-3):28-38.
BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA	1. Uscátegui R. Entrevista Nutricional. Documento para trabajo en clase. Escuela de Nutrición y Dietética. Universidad de Antioquia. Medellín 2005 2. Forero Santos, Jorge Alberto. El "mix" de las comunicaciones: comunicación total en la promoción de la salud. En: Hacia la Promoción de la Salud (Manizales), 2004;09:53-75.

	ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DEPARTAMENTO DE FORMACIÓN ACADÉMICA COMITÉ DE CURRÍCULO	Código: EN-MDC-
		Versión: 01
		Fecha: 13/06/2017

METODOLOGÍA UTILIZADA EN EL DESARROLLO DE LA UNIDAD	• Clase magistral Desarrollo de temas bajo la responsabilidad de profesores coordinadores. • Conferencia participativa El profesor ofrecerá las bases conceptuales relacionadas con los tópicos de la asignatura y profundizará en los temas que lo ameriten, de igual manera realizará la síntesis de las discusiones en grupo. • Trabajo de grupo Los trabajos de grupo tienen como finalidad enseñar a pensar reflexionando, a escuchar en forma crítica comprensiva y tolerante, a desarrollar la capacidad de cooperación, intercambio responsabilidad, autonomía y creatividad, superar temores e inhibiciones, promover y desarrollar una actitud positiva con relación a los compañeros y a las tareas asignadas. El trabajo de grupo requiere un ambiente de cordialidad, tolerancia y participación activa de todos los miembros. • Lectura previa de documentos El docente selecciona material bibliográfico que complemente un tema de estudio, el cual debe ser revisado por los estudiantes en las horas de trabajo independiente o en espacios de las clases dedicados para tal fin. Las lecturas serán socializadas en clase y en algunos casos se tendrán en cuenta en las evaluaciones parciales. • Talleres Corresponde a la aplicación de los conocimientos adquiridos por los estudiantes, o al desarrollo de ejercicios dirigidos que permiten analizar la aplicación de algunos conocimientos expuestos o en algunos casos como conducta de entrada para reforzar conocimientos adquiridos previamente y que son fundamentales para comprender el tema que será estudiado.
	• Minuta patrón-cálculo de minuta 15% • Porcentaje individual 8% y Porcentaje grupal 7% • Presentación de informe con ajustes para mejorar lo encontrado • Examen final 30% (individual)

CUADRO RESUMEN DE LA EVALUACIÓN DEL CURSO

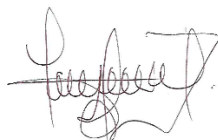
UNIDADES DETALLADAS DEL CURSO	ACTIVIDAD EVALUATIVA	PORCENTAJE	FECHA (SEMANA DEL PERIODO ACADÉMICO)
UNIDAD 1	Recordatorio 24h y análisis cuantitativo	15%	Semanas 4

	ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DEPARTAMENTO DE FORMACIÓN ACADÉMICA COMITÉ DE CURRÍCULO	Código: EN-MDC-
		Versión: 01
		Fecha: 13/06/2017

UNIDADES DETALLADAS DEL CURSO	ACTIVIDAD EVALUATIVA	PORCENTAJE	FECHA (SEMANA DEL PERIODO ACADÉMICO)
UNIDAD 1	Recordatorio 24h y análisis cuantitativo	15%	Semanas 4
UNIDAD 1	Exposición casos clínicos del análisis de riesgos en la ingesta de nutrientes	10%	Semana 7
UNIDAD 1	Examen intermedio (análisis cualitativo)	30%	Semana 11
UNIDAD 2	Ejercicio de minuta	15%	Semana 14
UNIDAD 1 y 2	Examen final	30%	Semana 16
TOTAL		100%	

Actividades de asistencia obligatoria: 100% de las clases. El número de horas de faltas máximas permitidas son 16, según reglamento estudiantil y definido por Acuerdo de Consejo de Escuela 074.

Luis Fernando García
Zapata



Secretaria del Consejo de
Escuela

Nombre Completo

Firma

Cargo