

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

## **SILABO**

### **1. DATOS INFORMATIVOS**

1.1. Nombre de la Asignatura	: <b>NUTRICIÓN Y DIETETICA</b>
1.2. Código de la asignatura	: EN318
1.3. Número de créditos	: 02
1.4. Carácter de la Asignatura	: obligatorio
1.5. Semestre académico	: III
1.6. Total de horas	: 02
1.6.1. Horas de teoría	: 02
1.6.2. Horas de práctica	: 00
1.7. Prerrequisito	: EN208 – EN210
1.8. Total de Semanas	: 17 semanas

### **2. SUMILLA**

Es una asignatura de naturaleza teórico-práctico, de carácter obligatorio, perteneciente al área de formación profesional básica para la carrera de Enfermería. Se orienta a lograr en los estudiantes la comprensión y análisis de los aspectos fundamentales de Nutrición y Dietética a fin de contribuir a la solución de la problemática de la salud, especialmente de los grupos vulnerables y de mayor riesgo, así como a la formación integral de la enfermera.

Sus contenidos están estructurados en cuatro unidades: la Primera Unidad denominada “Conocimientos básicos de la Nutrición”; la Segunda Unidad: “Nutrición en Situaciones Fisiológicas”; la Tercera Unidad: “Dietoterapia” y la Cuarta Unidad: “Valoración del Estado Nutricional”..

### **3. OBJETIVO GENERAL**

Con el desarrollo de la asignatura los estudiantes estarán en condiciones de comprender, identificar, definir, describir y aplicar los conceptos, la importancia y la necesidad de una dieta equilibrada para prevenir el desarrollo de enfermedades y mantener un buen estado de salud.

### **4. COMPETENCIAS**

**El alumno, al concluir el curso:**

- 4.1. Analiza con respeto, el papel fundamental que cumplen los nutrientes en el crecimiento y desarrollo de los seres humanos y en el mantenimiento de las funciones corporales del individuo en cualquier edad y estado fisiológico.
- 4.2. Utiliza técnicas que permitan explicación de los aspectos teóricos de la nutrición y métodos básicos de investigación mediante los cuales pueda ampliar sus conocimientos en este campo.
- 4.3. Especifica las recomendaciones nutricionales en las diferentes etapas de la vida, luego; escoge y diseña una recomendación nutricional específica.
- 4.4. Identifica y acepta que la lactancia materna y alimentación complementaria, son marcadores a futuro de una buena salud, luego; diseña estrategias para su práctica.
- 4.5. Relaciona y observa las enfermedades del adulto con la malnutrición fetal, luego; localiza los centros de investigación en el mundo sobre el tema.

## 1. CRONOGRAMA Y CONTENIDOS

### UNIDAD 01: NUTRICION COMO PROCESO

COMPETENCIA:				ESTRATEGIA Y RECURSOS DIDACTICOS	SEMANAS HORAS
CONTENIDO					
COMPETENCIA	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Identifica las definiciones y conceptos básicos de los nutrientes necesarios para el hombre en sus diferentes edades y estados fisiológicos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nutrición como proceso.</li> <li>Definición de ciencia de Nutrición.</li> <li>Definición de alimentación y nutrición.</li> <li>Clasificación de los alimentos y nutrientes.</li> <li>Requerimientos y recomendaciones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Diferencia en el contenido de las tablas de recomendaciones de nutrientes FAO/OMS.</li> <li>Relaciona los conceptos de RDA, RNI,UL.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aprecia y se interesa por la Nutrición como proceso.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Clases teóricas.</li> <li>Seminarios.</li> <li>Talleres</li> </ul>	Semana 1
					Semana 2
<ul style="list-style-type: none"> <li>Explica integralmente las relaciones metabólicas nutricionales que se producen en el organismo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conoce la importancia de la Nutrición en la esperanza de vida.</li> <li>Poblaciones longevas por el tipo de nutrición.</li> <li>Ejemplos de dietas saludables.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La alimentación en el antiguo Perú.</li> <li>Tipos de dieta.</li> <li>Dieta equilibrada o saludable.</li> <li>Dieta mediterránea.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se inculcan actitudes o normas adecuadas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Clases teóricas.</li> <li>Seminarios.</li> <li>Talleres.</li> </ul>	Semana 3
					Semana 4

## UNIDAD 02: MACRONUTRIENTES

COMPETENCIA:				ESTRATEGIA Y RECURSOS DIDACTICOS	SEMANAS HORAS
CONTENIDO					
COMPETENCIA	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Explica como el organismo se provee de energía para su normal funcionamiento, su utilización y transformación.</li> <li>• Señala como se determina el balance energético, cuáles son sus componentes y los factores que los modifican.</li> <li>• Correlaciona la ingesta insuficiente o excesiva de energía con sus efectos en el organismo.</li> <li>• Explica como se provee</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Energía, definición, clases y unidades de medida.</li> <li>- Determinación del valor energético de alimentos.</li> <li>- Requerimientos y deficiencia.</li> <li>- Fuentes alimentarias.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Calcula los requerimientos energéticos según FAO/OMS 2010.</li> <li>- Analiza los resultados del cálculo de requerimientos energéticos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Asume las normas para calcular los requerimientos energéticos y las comparte con sus compañeros.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Clases teóricas.</li> <li>- Seminarios.</li> <li>- Talleres</li> </ul>	Semana 5
	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Carbohidratos. Clasificación y funciones. Digestión, Absorción, transporte y utilización. Índice glicémico.</li> <li>-Deficiencia o exceso de carbohidratos. Fuentes alimentarias.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Explica la importancia que tiene el Índice Glicémico.</li> <li>-Reconoce las características de desnutrición.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se compromete a analizar sus resultados en equipo.</li> </ul>		Semana 6
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lípidos. Definición. Clasificación. Funciones. Digestión. Absorción.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Correlaciona nutrición y dislipidemias e identifica los criterios que califican el Síndrome metabólico.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Asume las normas para calcular recomendaciones</li> </ul>		Semana 7

<p>de carbohidratos y lípidos el organismo para su normal funcionamiento.</p> <p>Explica como se provee de proteínas el organismo, para su normal funcionamiento: , utilización y transformación.</p> <p>-Correlaciona la ingesta insuficiente o excesiva de proteínas con sus respectivos efectos en el organismo.</p>	<p>Transporte. Metabolismo hepático. Biosíntesis de colesterol. Fuentes alimentarias. Efecto de su deficiencia o exceso.</p> <p>-Proteínas. Definición. Clasificación. Aminoácidos. Recomendaciones según FAO/OMS.</p> <p>-Calidad de las proteínas. Valor biológico.</p> <p>-Funciones, requerimientos. Efecto por su deficiencia o exceso. Fuentes alimentarias.</p>	<p>Identifica la importancia de la malnutrición por exceso: Sobrepeso y Obesidad.</p> <p>-</p> <p>-Calcula las recomendaciones nutricionales y la calidad de la proteína dietaria. Discute los cálculos de recomendaciones y calidad de proteína dietaria</p>	<p>proteicas y la calidad proteica y las comparte con sus compañeros</p>		<p>Semana 8</p>
---	--	---	--	--	-----------------

	<b>EXAMEN PARCIAL</b>	<b>SEMANA 8</b>			
--	-----------------------	-----------------	--	--	--

**UNIDAD 03: MICRONUTRIENTES**

COMPETENCIA:				ESTRATEGIA Y RECURSOS DIDACTICOS	SEMANAS HORAS
CONTENIDO					
COMPETENCIA	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL		

<ul style="list-style-type: none"> <li>Explica como se provee de vitaminas el organismo para su funcionamiento, utilización y transformación.</li> </ul>	<p>Vitaminas. Definición. Clasificación. Características Físicas y químicas. Funciones. Fuentes alimentarias. Requerimiento. Recomendaciones. Deficiencia - Exceso. Vitaminas "A" y "K" Vitaminas "D" y "E". Tiamina y Rivo flavina.</p>	<p>Relaciona los receptores con la incidencia de cáncer. Identifica los mecanismos regulatorios de la vit "E".</p>	<p>Discute y formula con responsabilidad medidas de prevención y control de las enfermedades ocasionadas por deficiencia de vitaminas</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Clases teóricas.</li> <li>- Seminarios.</li> <li>- Talleres</li> </ul>	<p>Semana 9</p> <p>Semana 10</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Correlaciona la ingesta insuficiente o excesiva de vitaminas con sus respectivos efectos en el organismo.</li> <li>-Señala cualitativamente y cuantitativamente, las vitaminas necesarias para el ser humano en sus diferentes edades y estados fisiológicos.</li> </ul>	<p>Niacina y Piridoxina. Acido fólico. Acido Pantotenico, Biotina y Vitamina "C"</p>	<p>Analiza la importancia de la densidad de nutrientes de una dieta. Compara los beneficios y aspectos adversos de la suplementación de nutrientes. Analiza los beneficios y aspectos adversos del acido fólico para la salud. Compara los beneficios para la salud que tiene el consumo de alimentos naturales.</p>	<p>Reconoce la importancia que tienen la suplementación y la fortificación para combatir las deficiencias nutricionales. Valora la necesidad de una actualización constante acerca de los beneficios y aspectos adversos de los nutrientes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Clases teóricas.</li> <li>- Seminarios.</li> <li>- Talleres</li> </ul>	<p>Semana 11</p> <p>Semana 12</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Explica como se provee de minerales el organismo para su normal funcionamiento; utilización y eliminación.</li> <li>Señala cualitativamente y cuantitativamente, los</li> </ul>	<p>Minerales. Generalidades. Clasificación. Funciones. Utilización. Requerimiento. Recomendaciones. Fuentes alimentarias. Deficiencia. Exceso.</p>	<p>Establece la relación que existe entre genes y nutrición.</p>	<p>Visualizar los alcances de la nutrigenética y la nutrigenómica en la salud del hombre.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Clases teóricas.</li> <li>- Seminarios.</li> <li>- Talleres</li> </ul>	<p>Semana 13</p>

<p>minerales necesarios para el ser humano en sus diferentes edades y estados fisiológicos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Correlaciona la ingesta insuficiente o excesiva de minerales con sus respectivos efectos en el organismo.</li> </ul>	<p>Calcio, fósforo y magnesio.</p> <p>Hierro, Hem, No hem. Cobre.</p> <p>Zinc y selenio.</p> <p>- Yodo- selenio</p>	<p>Diferencia la anemia ferropénica de la megaloblástica.</p> <p>Identifica los beneficios que tiene el zinc sobre la salud.</p> <p>Identifica las características de la deficiencia de Yodo en el Perú</p>	<p>Valora la urgencia de prevenir las aménias.</p> <p>Reconoce la importancia del zinc y el selenio.</p>		
---	---	---	--	--	--

#### UNIDAD 04:

<p>COMPETENCIA: <b>NUTRICION EN DIFERENTES GRUPOS ETAREOS Y ESTADOS FISIOLÓGICOS</b></p>				<p>ESTRATEGIA Y RECURSOS DIDÁCTICOS</p>	<p>SEMANAS HORAS</p>
<p>CONTENIDO</p>					
<p>COMPETENCIA</p>	<p>CONCEPTUAL</p>	<p>PROCEDIMENTAL</p>	<p>ACTITUDINAL</p>	<p>-</p>	<p>Semana 14</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Describe como se estimaron los requerimientos energéticos por grupos etareos y fisiológicos según FAO/OMS.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nutrición de la madre gestante y de la madre lactante.</li> <li>Objetivos de una buena nutrición.</li> <li>Estimación de requerimientos energéticos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Interpreta los lineamientos de Nutrición Materna.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reconoce la importancia de una adecuada nutrición durante la gestación y periodo de la lactancia para la madre y el niño.</li> </ul>		

	- Nutrición del niño lactante y preescolar. Objetivos de una buena nutrición. Estimación de requerimientos energéticos. Consecuencias a largo plazo del crecimiento y desarrollo temprano.	- Analiza los beneficios de la lactancia materna exclusiva a corto y largo plazo para el ser humano.	- Asume la responsabilidad de difundir la practica de la lactancia materna exclusiva hasta los 6 mese de edad y de la alimentación complementaria	-	Semana 15
• Señala cualitativamente, los nutrientes necesarios para el ser humano en sus diferentes edades y estados fisiológicos.	- Nutrición del niño escoñar y adolescente. Objetivos de una buena nutrición. Estimación de requerimientos nutricionales.	- Explica el rol que juegan los nutrientes en el crecimiento y desarrollo del adolescente.	- Valora el rol de la nutrición en el crecimiento y desarrollo del escolar y adolescente.	-	Semana 15
• Correlaciona la ingesta insuficiente o excesiva de nutrientes con sus respectivos efectos al organismo.	- Nutrición del adulto joven y mayor. Objetivos de una buena nutrición. Nutrientes mas involucrados durante estos periodos.	- Establece la relación que existe entre nutrición y el desarrollo de la osteoporosis.	- Justifica la necesidad del consumo adecuado de nutrientes para la prevención de enfermedades.	-	Semana 16
•	- Nutrición, estilos de vida y esperanza de vida al nacer	- Relaciona los factores de riesgo nutricionales con la esperanza de vida al nacer.	- Valora la participación de la nutrición en promoción de la salud.	-	Semana 17
<b>EXAMEN PARCIAL 2</b>					17 <sup>o</sup> Semana
<b>EXAMEN SUSTITUTORIO</b>					17 1/2 <sup>o</sup> Semana



## **2. METODOLOGÍA Y/O ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS**

El curso comprenderá clases teóricas, seminarios, prácticas dirigidas y talleres.

### **Clase Teóricas:**

El curso está constituido por cuatro unidades didácticas, las cuales toman en cuenta el análisis, síntesis y evaluación de los conceptos en la sumilla.

### **Seminarios:**

Se han considerados temas no tratados en clases teóricas, se distribuirá un tema a cada pequeño grupo de 3 a 4 alumnos, que deberán desarrollar en forma coordinada y exponerla.

### **Prácticas Dirigidas:**

En estas prácticas se resolverán, de manera individual y grupal, ejercicios y problemas relacionados al cálculo de requerimientos energéticos y de recomendaciones de proteínas.

### **Talleres:**

En los talleres se trabajará en grupos resolviendo preguntas-guía dirigidas al análisis de los temas tratados en los mismos.

## **3. RECURSOS Y MATERIALES**

Se dispondrá de pizarra, retroproyector y equipo multimedia. Así mismo, se entregarán oportunamente guías de seminario, de prácticas dirigidas y de talleres, se adjuntarán a estas dos últimas guías de otros documentos que sean pertinentes para su desarrollo.

Cada alumno deberá asistir a las prácticas portando sus guías, calculadora, lápiz y material solicitado.

## **4. SISTEMA DE EVALUACIÓN**

Se considerará dos dimensiones:

La evaluación de los procesos de aprendizaje y la evaluación de los resultados del aprendizaje. Estas dimensiones se evaluarán a lo largo de la asignatura en cada unidad de aprendizaje, puesto que la evaluación es un proceso permanente cuya finalidad es potenciar los procesos de aprendizaje y lograr los resultados previstos. La evaluación del proceso de aprendizaje consistirá en evaluar: Los saberes y aprendizajes previos, los intereses, motivaciones y estados de ánimo de los estudiantes, la conciencia de aprendizaje que vive, el ambiente y las relaciones interpersonales en el aula; los espacios y materiales; y nuestros propios saberes (capacidades y actitudes); de modo que permita hacer ajustes a la metodología, las organizaciones de los equipos, a los materiales (tipo y grado de dificultad), etc.

Asimismo, la evaluación de los resultados de aprendizaje consistirá en: evaluar las capacidades y actitudes, será el resultado de lo que los alumnos han logrado aprender durante toda la unidad. Este último será tanto individual como en equipo. Es decir cada alumno al final del curso deberá responder por sus propios conocimientos (50%), deberá demostrar autonomía en su aprendizaje pero también deberá demostrar capacidad para trabajar en equipo cooperativamente (50%). Los exámenes serán de dos tipos: parcial y final.

El promedio de tarea académica (TA) es el resultado de las evaluaciones permanentes tomadas en clase: prácticas calificadas, exposiciones y otros, también es el resultado

de la evaluación valorativa: actitudes positivas, participación en clase, reflexiones y otros. Sin embargo los exámenes parcial y final serán programados por la Universidad. El promedio final (PF) se obtendrá de la siguiente ecuación

$$PF = \frac{4TA + 3EP + 3EF}{10}$$

TA = Tarea académica      EP = Examen parcial      EF = Examen final

La evaluación es de cero a veinte. Siendo ONCE la nota aprobatoria.

## 5. BIBLIOGRAFÍA

- HALPERN, Seymour. Manual de Nutrición Clínica. España. Edit. Limusa. 1990.
- NELSON; Jennifer. Dietética y Nutrición. México. Edit. Mosby/Doyma. Libros S.A.1999.
- GONZALES DE AGÜERO. LA BORDA. FABRE GONZALES E. Nutrición y dietética durante el embarazo. España. Edit. Masson S.A. 2000.
- RIBA SICAR, M. Manual practico nutrición y dietética. A. Madrid. Vicente Ediciones. 2002.