

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE OBSTETRICIA

SILABO

1.1	Nombre de la Asignatura	: NUTRICIÓN Y DIETÉTICA
1.2	Código de la Asignatura	: O 24
1.3	Número de créditos	: 03
1.4	Carácter de la Asignatura	: obligatorio
1.5	Ciclo Académico	: V
1.6	Total de horas	: 04
1.6.1	Horas de teoría	: 02
1.6.2	Horas de práctica	: 02
1.7	Prerrequisito	: Ninguno
1.8	Total de Semanas	: 17 semanas

1. SUMILLA.

Estudia los conocimientos de Nutrición y los efectos de estos en el desarrollo normal y patológico del organismo y en particular en el aparato estomatológico Elementos mensuradores de la nutrición desde el nacimiento hasta la vejez nutrición en el embarazo y la lactancia como base para la optimización nutricional del ser humano. Necesidades nutricionales maternas y de lactancia. Evaluación del estado nutricional de la gestante y mujer lactante, características de dietas equilibradas y necesidades energéticas en embarazo y lactancia, vitaminas, propiedades, vitaminas liposolubles, vitaminas hidrosolubles, valores promedios de las vitaminas y minerales. Conceptualización del verdadero significado de vitaminas y minerales y su acción sobre el metabolismo celular en el proceso de envejecimiento – fibra dietaría. La fibra como nutriente preventiva. Los efectos del medio ambiente, enfermedades, factores emocionales sobre el hambre y de qué manera influye la glucosa sobre el mismo.

2. 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.

3. COMPETENCIAS.

El alumno, al concluir el curso:

- 3.1. 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.

- 3.2. 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.
- 3.3. Especifica las recomendaciones nutricionales en las diferentes etapas de la vida, luego; escoge y diseña una recomendación nutricional específica.
- 3.4. Identifica y acepta que la lactancia materna y alimentación complementaria, son marcadores a futuro de una buena salud, luego; diseña estrategias para su práctica.
- 3.5. Relaciona y observa las enfermedades del adulto con la malnutrición fetal, luego; localiza los centros de investigación en el mundo sobre el tema.



4. 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"> Identifica las definiciones y conceptos básicos de los nutrientes necesarios para el hombre en sus diferentes edades y estados fisiológicos. 	<ul style="list-style-type: none"> Nutrición como proceso. Definición de ciencia de Nutrición. Definición de alimentación y nutrición. Clasificación de los alimentos y nutrientes. Requerimientos y recomendaciones. 	<ul style="list-style-type: none"> Diferencia en el contenido de las tablas de recomendaciones de nutrientes FAO/OMS. Relaciona los conceptos de RDA, RNI, UL. 	<ul style="list-style-type: none"> Aprecia y se interesa por la Nutrición como proceso. 	<ul style="list-style-type: none"> Clases teóricas. Seminarios. Talleres 	Semana 1
					Semana 2
<ul style="list-style-type: none"> Explica integralmente las relaciones metabólicas nutricionales que se producen en el organismo. 	<ul style="list-style-type: none"> Conoce la importancia de la Nutrición en la esperanza de vida. Poblaciones longevas por el tipo de nutrición. Ejemplos de dietas saludables. 	<ul style="list-style-type: none"> La alimentación en el antiguo Perú. Tipos de dieta. Dieta equilibrada o saludable. Dieta mediterránea. 	<ul style="list-style-type: none"> Se inculcan actitudes o normas adecuadas. 	<ul style="list-style-type: none"> Clases teóricas. Seminarios. Talleres. 	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"> • Explica como el organismo se provee de energía para su normal funcionamiento, su utilización y transformación. • Señala como se determina el balance energético, cuáles son sus componentes y los factores que los modifican. • Correlaciona la ingesta insuficiente o excesiva de energía con sus efectos en el organismo. • Explica como se provee de carbohidratos y lípidos el organismo para su normal funcionamiento. 	<ul style="list-style-type: none"> - Energía, definición, clases y unidades de medida. - Determinación del valor energético de alimentos. - Requerimientos y deficiencia. - Fuentes alimentarias. 	<ul style="list-style-type: none"> - Calcula los requerimientos energéticos según FAO/OMS 2010. - Analiza los resultados del cálculo de requerimientos energéticos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Asume las normas para calcular los requerimientos energéticos y las comparte con sus compañeros. 	<ul style="list-style-type: none"> - Clases teóricas. - Seminarios. - Talleres 	Semana 5
	<ul style="list-style-type: none"> -Carbohidratos. Clasificación y funciones. Digestión, Absorción, transporte y utilización. Índice glicémico. -Deficiencia o exceso de carbohidratos. Fuentes alimentarias. 	<ul style="list-style-type: none"> -Explica la importancia que tiene el Índice Glicémico. -Reconoce las características de desnutrición. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se compromete a analizar sus resultados en equipo. 		Semana 6
	<ul style="list-style-type: none"> Lípidos. Definición. Clasificación. Funciones. Digestión. Absorción. Transporte. Metabolismo hepático. Biosíntesis de colesterol. Fuentes alimentarias. Efecto de su deficiencia o exceso. 	<ul style="list-style-type: none"> -Correlaciona nutrición y dislipidemias e identifica los criterios que califican el Síndrome metabólico. Identifica la importancia de la malnutrición por exceso: Sobrepeso y Obesidad. - 	<ul style="list-style-type: none"> - Asume las normas para calcular recomendaciones proteicas y la calidad proteica y las comparte con sus compañeros 		Semana 7

<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>-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>EXAMEN PARCIAL</p>	<p>-Calcula las recomendaciones nutricionales y la calidad de la proteína dietaria.</p> <p>Discute los cálculos de recomendaciones y calidad de proteína dietaria</p> <p>SEMANA 8</p>			<p>Semana 8</p>
---	--	--	--	--	-----------------

UNIDAD 03: MICRONUTRIENTES

COMPETENCIA:				ESTRATEGIA Y RECURSOS DIDACTICOS	SEMANAS HORAS
CONTENIDO					
COMPETENCIA	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL		
<ul style="list-style-type: none"> Explica como se provee de vitaminas el organismo para su funcionamiento, utilización y transformación. 	Vitaminas. Definición. Clasificación. Físicas y químicas. Características Físicas y químicas. Funciones. Fuentes alimentarias. Requerimiento. Recomendaciones. Deficiencia - Exceso. Vitaminas "A" y "K" Vitaminas "D" y "E". Tiamina y Rivo flavina.	Relaciona los receptores con la incidencia de cáncer. Identifica los mecanismos regulatorios de la vit "E".	Discute y formula con responsabilidad medidas de prevención y control de las enfermedades ocasionadas por deficiencia de vitaminas	<ul style="list-style-type: none"> - Clases teóricas. - Seminarios. - -Talleres 	Semana 9 Semana 10
	-Correlaciona la ingesta insuficiente o excesiva de vitaminas con sus respectivos efectos en el organismo. -Señala cualitativamente y cuantitativamente, las vitaminas necesarias para el ser humano en sus diferentes edades y estados fisiológicos.	Niacina y Piridoxina. Cianocobalamina, Acido fólico. Acido Pantotenico, Biotina y Vitamina "C"	Analiza la importancia de la densidad de nutrientes de una dieta. Compara los beneficios y aspectos adversos de la suplementacion 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.		Reconoce la importancia que tienen la suplementación y la fortificación para combatir deficiencias nutricionales. Valora la necesidad de una actualización constante acerca de los beneficios y

			aspectos adversos de los nutrientes.		
<ul style="list-style-type: none"> Explica como se provee de minerales el organismo para su normal funcionamiento; utilización y eliminación. Señala cualitativamente y cuantitativamente, los minerales necesarios para el ser humano en sus diferentes edades y estados fisiológicos. Correlaciona la ingesta insuficiente o excesiva de minerales con su respectivos efectos en el organismo. 	<p>Minerales. Generalidades. Clasificación. Funciones. Utilización. Requerimiento. Recomendaciones. Fuentes alimentarias. Deficiencia. Exceso.</p> <p>Calcio, fosforo y magnesio.</p> <p>Hierro, Hem, No hem, Cobre.</p> <p>Zinc y selenio.</p> <p>- Yodo- selenio</p>	<p>Establece la relación que existe entre genes y nutrición.</p> <p>Diferencia la anemia ferropenica de la megaloblastica.</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>Visualizar los alcances de la nutrigenetica y la nutrigenomica en la salud del hombre.</p> <p>Valora la urgencia de prevenir las amenias.</p> <p>Reconoce la importancia del zinc y el selenio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Clases teóricas. - Seminarios. - -Talleres 	<p>Semana 13</p>

UNIDAD 04:

COMPETENCIA: NUTRICION EN DIFERENTES GRUPOS ETAREOS Y ESTADOS FISIOLÓGICOS	ESTRATEGIA Y	SEMANAS HORAS
---	--------------	---------------

CONTENIDO				RECURSOS DIDACTICOS	
COMPETENCIA	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL		
<ul style="list-style-type: none"> Describe como se estimaron los requerimientos energéticos por grupos etareos y fisiológicos según FAO/OMS. 	<ul style="list-style-type: none"> Nutrición de la madre gestante y de la madre lactante. Objetivos de una buena nutrición. Estimación de requerimientos energéticos. 	<ul style="list-style-type: none"> Interpreta los lineamientos de Nutrición Materna. 	<ul style="list-style-type: none"> Reconoce la importancia de una adecuada nutrición durante la gestación y periodo de la lactancia para la madre y el niño. 	-	Semana 14
	<ul style="list-style-type: none"> Nutrición del niño lactante y preescolar. Objetivos de una buena nutrición. Estimación de requerimientos energéticos. Consecuencias a largo plazo del crecimiento y desarrollo temprano. 	<ul style="list-style-type: none"> Analiza los beneficios de la lactancia materna exclusiva a corto y largo plazo para el ser humano. 	<ul style="list-style-type: none"> 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
<ul style="list-style-type: none"> Señala cualitativamente, los nutrientes necesarios para el ser humano en sus diferentes edades y estados fisiológicos. 	<ul style="list-style-type: none"> Nutrición del niño escoñar y adolescente. Objetivos de una buena nutrición. Estimación de requerimientos nutricionales. 	<ul style="list-style-type: none"> Explica el rol que juegan los nutrientes en el crecimiento y desarrollo del adolescente. 	<ul style="list-style-type: none"> Valora el rol de la nutrición en el crecimiento y desarrollo del escolar y adolescente. 	-	Semana 15
<ul style="list-style-type: none"> Correlaciona la ingesta insuficiente o excesiva de nutrientes con sus respectivos efectos al organismo. 	<ul style="list-style-type: none"> Nutrición del adulto joven y mayor. Objetivos de una buena nutrición. Nutrientes mas involucrados durante estos periodos. 	<ul style="list-style-type: none"> Establece la relación que existe entre nutrición y el desarrollo de la osteoporosis. 	<ul style="list-style-type: none"> 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
EXAMEN PARCIAL 2					17 ^o Semana
EXAMEN SUSTITUTORIO					17 1/2 ^o Semana

5. 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:

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

6. RECURSOS Y MATERIALES.

Se dispondrá de pizarra, retroproyector y equipo multimedia. Así mismo, se entregaran oportunamente guías de seminario, de prácticas dirigidas y de talleres, se adjuntaran 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.

7. 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.

8. 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.