

PROGRAMA

Profesora: Lic. Mireya Méndez de Medina

OBJETIVOS GENERALES:

Al término del curso, Los educandos estarán en capacidad de:

- 1) Reconocer la importancia de la nutrición y su relación con la salud.
- 3) Contribuir como integrante del equipo de salud en la solución de los problemas nutricionales, tanto a nivel preventivo como asistencial.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- 1) Identificar los principales nutrimentos necesarios para el adecuado funcionamiento del organismo y reconocer sus correspondientes fuentes alimenticias.
- 2) Planear menús nutritivos y de bajo costo, tomando en cuenta la composición familiar y los hábitos alimentarios existentes.
- 3) Evaluar el estado nutricional de grupos de población, mediante la utilización del peso y la talla.
- 4) Evaluar su propia dieta personal por medio de la aplicación de tablas de composición de alimentos.
- 5) Investigar algunos factores que inciden sobre la práctica de la lactancia materna.
- 6) Interpretar la información disponible acerca del estado nutricional de la población costarricense.

CONTENIDO:

- Marzo 1/2: Introducción. Evolución histórica de la nutrición. Relación alimentación - salud. Concepto de Nutrición y alimentación. Concepto de alimento.
- Marzo 3/9: Nutrimentos y su función en el organismo. Funciones Generales: energética, constructora y reguladora.
- Marzo 15/16: Energía, Metabolismo energético. Factores que determinen el gasto energético. Valor calórico de los nutrimentos.
- Consecuencias del consumo de dietas hipo e hipercalóricas.
 - Carbohidratos. definición. Funciones. Alteraciones por deficiencia. Alimentos fuentes.
 - Grasas. Definición. Funciones. Alimentos fuentes.
- Marzo 22/23: Proteínas. Definición, Funciones. Alteraciones por deficiencia. Diferencia entre proteínas animales y vegetales. Mezclas proteicas vegetales. Alimentos fuentes.
- Marzo 29/30: - Vitaminas. Definición y clasificación.
- Vitamina A. Funciones Alteraciones por deficiencia o exceso. Alimentos Fuentes.

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
ESCUELA DE ENFERMERIA
EE1005 - NUTRICION Y ANTROPOMETRIA

TEMAS A SER DESARROLLADOS POR GRUPO DE TRABAJO

I Semestre

- Marzo 1/2 Discusión y presentación del "Rol de la enfermera en los programas de nutrición (preventivos y asistenciales). (Todos los grupos).
- Marzo 8/9 Anatomía del Aparato Digestivo. (Grupo 1) -
Fisiología del Aparato Digestivo (Grupo 2)
- Marzo 15/16 Alimentos fuentes de calorías y carbohidratos. (Grupo 3)
- Marzo 22/23 Alimentos fuentes de proteínas y alimentos fuentes de grasas. (Grupo 4)
- Abril 12/13 Alimentos fuentes de vitaminas (Grupo 5) y minerales (Grupo 6)
- Abril 26/27 Mezclas vegetales. Definición, o objetivos, cuales estan disponibles en el mercado, cuales en los programas de alimentación complementaria. (Todos los grupos).
- Mayo 3/3 ~~Principales deficiencias vitamínicas y minerales. (Todos los grupos)~~
Características y aplicación de los diferentes tratamientos dietoterapéuticos.
- Mayo 10/11 Actualización de la dieta de costo mínimo por grupos de edad. (Todos los grupos).
- Mayo 17/18 Presentación de estudio sobre hábitos alimentarios. (Todos los grupos)
- Mayo 24/25 Bancos de leche materna. Objetivos, funcionamiento. Cambios detectados en la práctica de lactar al pecho desde su creación (Todos los grupos).
- Mayo 31 - Presentación del estudio sobre lactancia materna.
- Junio 1 Comunidad A: Grupos 1,2,3
Comunidad B: Grupos 4,5,6
- Junio 7/8 *Práctica*
Técnicas de toma de peso y talla. Metodología de la estandarización (Todos los grupos).
- Junio 14/15 Evaluación de la dieta personal: Análisis de calorías, proteínas, vitamina A. (Informe individual escrito).
- Junio 14/15 Situación nutricional de la población costarricense. Agencias nacionales y externas que participan en programas de nutrición. (Todos los grupos).

- Vitamina D. Funciones. Alteraciones por deficiencia o exceso. Alimentos Fuentes.
- Vitaminas E y K. Funciones. Alteraciones por deficiencia o exceso. Alimentos Fuentes.
- Riboflavina. Funciones. Alteraciones por deficiencia. Alimentos fuentes.
- Tiamina. Funciones. Alteraciones por deficiencia. Alimentos Fuentes.
- Niacina. Funciones. Alteraciones por deficiencia. Alimentos fuentes.
- Acido Ascórbico. Definición. Funciones. Alteraciones por deficiencia. Alimentos fuentes.
- Acido Fólico. Definición. Funciones. Alteraciones por deficiencia Alimentos fuentes.
- Vitamina B6. Definición. Funciones. Alteraciones por deficiencia. Alimentos fuentes.
- Vitamina B12. Definición. Funciones. Alteraciones por deficiencia. Alimentos fuentes.

Abril 12/13: Minerales (Ca, P, Fe, Na, K, I). Definición. Funciones. Alteraciones por deficiencia. Alimentos fuentes.

Abril 19/20: PRIMER EXAMEN PARCIAL

Abril 26/27: Concepto de dieta normal. Clasificación de los alimentos. Significado de los alimentos en el individuo. Higiene y conservación. Relación precio - Valor nutritivo. Cambios en el valor nutritivo por preparación.

Mayo 3/4: Alimentación de la embarazada y de la madre lactante.

Mayo 10/11: Lactancia materna.

Mayo 17/18: Alimentación del niño durante su primer año. Alimentación del preescolar. Alimentación del escolar. Alimentación del anciano.

Mayo 24/25: Hábitos alimentarios. Factores que intervienen en la elaboración de menús. Planeamiento de menús nutritivos y económicos.

Mayo 31,
Junio 1: SEGUNDO EXAMEN PARCIAL.

Junio 7/8: Evaluación del Estado Nutricional de la población. Indicadores directos: signos clínicos, medidas antropométricas. Indicadores Indirectos: encuestas alimentarias. Técnica para la toma de peso y talla.

Junio 14/15: Factores condicionantes del Estado Nutricional. Desnutrición calórica - protéica.

Junio 21/22: EXAMEN FINAL.

EVALUACION:

El curso se evaluará tomando como base los siguientes parámetros:

| | |
|---|-------------|
| - Exámenes parciales | 20% |
| - Quizes | 10% |
| - Examen Final | 25% |
| - Trabajo de grupo | 20% |
| - Informes individuales (temas específicos) | 20% |
| - Asistencia e interés | 5% |
| TOTAL | 100% |

BIBLIOGRAFIA:

- 1) Bébar, M. y Susana Icaza. Nutrición. México, Nueva Editorial Lationamericana S.A., 1972.
- 2) Mitchell, Helen et al. Nutrición y Dieta. 15a ed. México. Editorial Interamericana S.A. 1970.
- 3) Krause, Marie. Nutrición y Dietética en Clínica. 4a ed. México, editorial Interamericana S.A., 1971.
- 4) Burton, Benjamín. Nutrición Humana. 2a ed. OPS/OMS, Washington, 1966.
- 5) INCAP/Ministerio de Salud. Nutrición en la Escuela. II Tomos. San José, 1966.
- 6) Jelliffe, D. Nutrición infantil en países en desarrollo. México D.F. Centro Regional de Ayuda Técnica, 1971.
- 7) Wight, Jean Audrey. Manual de Nutrición para escuela primaria. México D.F. Centro Regional de Ayuda Técnica. 1970.
- 8) INCAP/Ministerio de Salud. Evaluación nutricional de la población de Costa Rica. Guatemala, 1966.
- 9) Ministerio de Salud. Encuesta Nutricional y de hábitos alimentarios. San José, 1975.
- 10) Ministerio de Salud. Encuesta Nutricional y de Nutrición de 1973. San José, 1980
- 11) Ministerio de Salud. Encuesta Dietética de 1973. San José, 1979.
- 12) Jelliffe, D. Evaluación del estado nutricional de una comunidad. Washington, D.C. Oficina Sanitaria Panamericana, 1960.
- 13) Von Haller, Alberto. Los grandes descubrimientos en el campo de la alimentación. Madrid, Espasa - Calpe, S.A. 1965.
- 14) Scrimshaw, N et al. Nutrición e infecciones: su acción recíproca. Ginebra, Organización Mundial de la Salud, 1970.
- 15) Townsend, Carolyn. Nutrición y régimen dietético, Manual para la enfermera. Buenos Aires, Centro Regional de Ayuda Técnica, 1971.
- 16) Williams, S. Rodwell. Nutrición y Dietoterapia. México, D.F. Centro Regional de Ayuda Técnica, 1973.
- 17) INCAP/Archivos Latinoamericanos de Nutrición. Conocimientos actuales en nutrición. Guatemala, 1973.
- 18) Diaz, C. Nutrición. San José Costa Rica. Editorial UNED, 1963.
- 19) García, P. Fundamentos de Nutrición. San José, Costa Rica. Editorial UNED, 1963.
- 20) INCAP. Tabla de Composición de alimentos para Centroamérica y Panamá. Guatemala, 1975.

ma.1

- 21) Patsy Fisher y Arnold Bender. Valor nutritivo de los alimentos. México D.F. Editorial Lusa - Wiley S.A. 1972.
- 22) Olof Nickelsen. La ciencia de la nutrición al servicio de usted. México. Editorial UTEHA. 1967.