

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA  
SEDE DE OCCIDENTE  
CIUDAD UNIVERSITARIA CARLOS MONGE ALFARO  
DEPARTAMENTO CIENCIAS NATURALES

PROGRAMA DEL CURSO NUTRICION Y ANTROPOMETRIA NU \* 2004

Profesora: Lic. María Elena Méndez Castro  
Período: I Ciclo 1994  
Tiempo: 4 horas por semana  
Créditos: 2  
Requisitos: Ninguno  
Horario: Viernes de 1:00 pm. a 5:00 pm.

I. INTRODUCCION

La estructura general de este curso permite conocer los aspectos básicos de la nutrición del hombre y su íntima relación con el medio circundante. De este modo se podrán interpretar mejor, las costumbres alimentarias y los factores que las puedan favorecer o perjudicar. También, conocer el fundamento de los programas y acciones que en materia nutricional se desarrollan en el Sector Salud de nuestro país, donde las principales actividades que ejecuta el profesional en Enfermería, en coordinación con el Nutricionista se centran en la correcta Evaluación del Estado Nutricional del individuo y la población; la Educación Nutricional y el Seguimiento de las Medidas Dietoterapéuticas.

II. OBJETIVOS DEL CURSO

A. Generales:

1. Aportar conocimientos básicos sobre la nutrición del individuo sano y enfermo.
2. Destacar la importancia de la antropometría en la detección de desequilibrios nutricionales.

B. Específicos:

Al finalizar el curso el estudiante será capaz de:

1. Identificar los principales nutrimentos necesarios para el adecuado funcionamiento del organismo.
2. Reconocer los alimentos fuentes de los principales nutrimentos.
3. Explicar las necesidades nutricionales del ser humano en las diferentes etapas de la vida.
4. Discutir sobre los principales problemas nutricionales que afectan a la población costarricense.
5. Utilizar correctamente la técnica de la medición de talla y peso corporal de los individuos.
5. Reconocer el papel de la Dietoterapia en el tratamiento del sujeto enfermo.

#####

\*\*\*\*\*

oooooooooooo

(Forma)

Videos: Instrucciones de...

III. DESARROLLO DEL CURSO:

FECHA

CONTENIDO DE LAS CLASES TEORICO\*PRACTICAS

I. Unidad: Generalidades sobre Nutrición

- 25 febrero
1. Introducción y organización del curso.
  2. Salud y Nutrición. Su relación.
  3. Relación entre Nutrición y Enfermería.
  4. Conceptos generales sobre: Nutrición, Nutrimento, alimento.
- 4 marzo
1. El cuerpo humano. Composición.
  2. Etapas fisiológicas de la alimentación.
  3. Nutrimientos y sus funciones  
Energéticos, constructores y reguladores.
  4. Clasificación de los alimentos según sus contenidos nutricionales.
  5. Práctica: Elaboración de un platillo "plato único".

II. Unidad: Nutrición Básica

- 11 marzo
1. Nutrientes: Macronutrientes y Micronutrientes
  2. Proteínas, carbohidratos y grasas  
Definición, características y funciones.
  3. Vitaminas, minerales, agua y fibra  
Definición, características y funciones.
  4. Práctica: Ejemplificación, "máquina modelo"
- 18 marzo
1. Vitaminas: hidrosolubles y liposolubles  
B1 (tiamina), B2 (riboflavina), B6 (piridoxina)  
B12 (cianocobalamina), Niacina, ácido fólico, C (ácido ascorbico)  
Vitaminas A, D, E, K  
Deficiencias, fuentes alimenticias.
  2. Minerales:  
Calcio, fósforo, hierro, yodo, fluor, electrolitos (sodio y potasio)  
Deficiencias, fuentes alimenticias.
  3. Agua, fibra dietética.
  4. Práctica: Elaboración de un platillo  
Explicación del contenido nutricional
- 25 marzo
1. Evaluación parcial (I y II Unidades).

III. Unidad: Nutrición en la población sana

- 1 abril
1. Factores que determinan el estado nutricional  
Disponibilidad, Consumo y Utilización Biológica de los alimentos
  2. Alimentación de la embarazada.
  3. Alimentación de la madre lactante.
- 8 abril
1. Alimentación del niño en el primer año de vida. Lactancia Materna.
  2. Alimentación del Preescolar.
  3. Alimentación del escolar.  
Video: Lactancia Materna (Forum)

- 15 abril
1. Alimentación del adolescente.
  2. Alimentación del adulto.
  3. Alimentación del anciano (tercera edad).
- 22 abril
1. Planeamiento de Encuesta al Hogar  
Introducción, objetivos, metodología, formulario, recolección de datos.
- 29 abril
1. Presentación de Encuesta (resultados)  
resultados, conclusiones, recomendaciones  
Verbal y escrita.

IV. Unidad: Evaluación del Estado Nutricional y Alteraciones Nutricionales

- 6 mayo
1. Antropometría  
Patrones de referencia utilizados en Costa Rica.  
Clasificaciones: Gómez, Waterlow. P/E, P/T, T/E.
  2. Bioquímica (indicadores).
  3. Clínica (indicadores).
  4. Principales alteraciones nutricionales:  
Desnutrición infantil, obesidad, bocio endémico, caries dental, hipoavitaminosis A, anemias, diarreas (infección-nutrición).
- 13 mayo
1. Metodología para la toma de peso y talla en niños y adultos  
Equipo utilizado  
Gráficas.
- 20 mayo
1. Dietoterapia  
Importancia clínica. Educación nutricional al paciente.
  2. Otras alteraciones nutricionales:  
Diabetes Mellitus, hipertensión arterial, dislipidemias (colesterol), gastritis, úlcera péptica y duodenal, colitis.  
Signos y síntomas, recomendaciones nutricionales.
- 27 mayo
1. Fórmulas de Alimentación Infantil.
  2. Alimentación Enteral y Parenteral.
  3. Organización para revisión de Programas Institucionales en Nutrición.
    - Programa Nacional de Nutrición y Atención Integral (M.S.).
    - Departamento de Dietética de los Hospitales (C.C.S.S.)
    - Cursos de Parto sin Temor (M.S.).
    - Otros programas: Bono Alimentario (IMAS).  
Huertas caseras y escolares (M. E.P.)  
Comedores Escolares (M.E.P.)
- 3 junio
1. Presentación Programas Institucionales  
Verbal y escrito.
- 10 junio
1. Evaluación final.

IV.

METODOLOGIA DEL CURSO TEORICO-PRACTICO

Se usará como método didáctico la conferencia socializada; el trabajo en grupos sobre temas generales y específicos, que serán ampliados y discutidos en clase. También se utilizarán las prácticas extra-muros (Encuesta al Hogar) e intramuros (Antropometría).

Todo trabajo deberá presentarse por escrito, a máquina o en letra legible y sin errores ortográficos. Contendrá índice, introducción, objetivos, desarrollo, discusión y conclusiones, además de la bibliografía consultada.

Todos los integrantes del grupo deberán exponer a la clase parte del trabajo desarrollado.

Se evaluará la presentación de Ayudas Audiovisuales, claras, pertinentes y concretas.

V.

EVALUACION DEL CURSO

Presentación verbal y escrita de temas específicos (individual), sobre el desarrollo del curso	10%
Evaluaciones parciales (2 exámenes)	30%
Evaluaciones cortas, Quiz (4)	10%
Presentaciones verbal y escrita de temas generales (Encuesta al Hogar y Programas Institucionales)	30%
Evaluación final (examen)	20%
Total	100%

## BIBLIOGRAFIA

1. Béhar, M y S. Icaza. Nutrición. Primera Ed. Nueva Editorial Interamericana, S. A. Impreso en México. 1976. 301 p.
2. Díaz, C. Nutrición. Primera Ed. EUNED, San José. Costa Rica. 1983. 216 p.
3. García, P. Fundamentos de Nutrición. Editorial EUNED, San José. Costa Rica. 1983.
4. Guthrie, H.A. y K.S. Branddock. Nutrición. Curso Programado. Agencia para el Desarrollo Internacional (AID). Editorial Pak, México. 1973.
5. INCAP<sup>\*</sup>  
I. Archivos Latinoamericanos de Nutrición. Conocimientos Actuales de Nutrición. Traducción al español de la cuarta edición original de "Present Knowledge in Nutrition". Publicada por "The Nutrition Foundation, Inc." Guatemala. 1978.
6. Ministerio de Salud. Departamento de Nutrición. Encuesta Nacional de Nutrición. 1978. Informe sobre los Hallazgos antropométricos, Lactancia Materna, Alimentación Suplementaria, y Uso de los Servicios del Ministerio de Salud, San José. Costa Rica. 1980.
7. Ministerio de Salud. Departamento de Nutrición. Encuesta Nacional de Nutrición. 1982. San José. Costa Rica. 1983.
8. Robinson, C. H. Normal and Therapeutic Nutrition. 14ava. Ed. Macmillan Publishing Co., Inc., New York, 1972. 753 p.
9. Williams, S. R. Manual Práctico de Nutrición. Editorial Pax, México, 1983. 262 p.
10. Kerschner, V. Nutrición y Terapéutica dietética. Editorial el Manual Moderno, S. A. de C. V. México, D. F. 1984. 435 p.
11. O. M. S. Medición del Cambio del Estado Nutricional. Directrices para Evaluar el Efecto Nutricional de Programas de Alimentación Suplementaria Destinados a Grupos Vulnerables, Ginebra. 1983. 105 p.