

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 8/9: Nutrimentos y su función en el organismo. Funciones Generales: energética, constructora y reguladora.
- Marzo 15/16: Energía, Metabolismo energético. Factores que determinan 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.

- 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	<u>100%</u>

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 3/9 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).