

**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE
MÉXICO
ESCUELA NACIONAL DE ENFERMERÍA Y
OBSTETRICIA**



Programa de la asignatura	NUTRICIÓN BÁSICA Y APLICADA
Clave	1302
Valor	12 CRÉDITOS
Ubicación	3er. SEMESTRE
Duración	112 HRS. (80 horas teoría, 32 horas práctica)
Carácter de la asignatura	OBLIGATORIA
Tipo de la asignatura	TEÓRICO-PRÁCTICA
Área de pertenencia	ENFERMERÍA Y SALUD EN MÉXICO

El estudio de la nutrición humana se debe abordar desde una perspectiva que integre los aspectos biológicos, psicológicos, sociales y culturales, los cuales determinan el estado de nutrición del individuo, la familia o la comunidad, en un momento histórico determinado.

De acuerdo con el perfil académico profesional del egresado de la Licenciatura en Enfermería y Obstetricia, el programa de esta asignatura contribuye a que el alumno sea capaz de solucionar los problemas de salud que afectan a las grandes mayorías, reconociendo la importancia de la salud para el avance social, utilizando estrategias de aprendizaje que propicien la modificación de hábitos y estilos de vida para la conservación de la salud y la autosuficiencia en su cuidado.

El programa de esta asignatura es teórico-práctico y lo conforman tres unidades: en la primera, de carácter introductorio, se estudia la situación nutricional en nuestro país, analizando los cambios en los hábitos y costumbres de alimentación de la población, desde la época prehispánica hasta nuestros días, que han contribuido a modificar la alimentación repercutiendo en el estado de salud de la población, tanto en el medio rural como en el urbano; en la segunda unidad se estudian y analizan grupos de alimentos y los nutrimentos que contienen, las manifestaciones más comunes debidas a la carencia o exceso de éstos, así como el proceso de la nutrición en el organismo, para finalmente abordar la dieta recomendable y sus diferentes modificaciones; por último, en la tercera unidad con carácter de síntesis, se aborda la acción, interacción y equilibrio nutricional en las etapas de la vida, así como los diferentes indicadores para valorar el estado de nutrición, lo que permite la intervención del profesional de enfermería en la orientación alimentaria en las diferentes etapas de la vida.

Por otro lado las prácticas en el laboratorio se vinculan con las tres unidades, en donde se llevan a cabo, las técnicas de manejo higiénico y de preparación de alimentos conservando su valor nutritivo, de acuerdo con los requerimientos en las diferentes etapas de la vida y tratando de rescatar y respetar la cultura alimentaria. De tal forma, que el profesional de enfermería contará con las herramientas indispensables para las actividades que realiza en el cuidado y promoción de la salud, prevención del riesgo y limitación del daño.

OBJETIVO GENERAL

Aplicar los conocimientos teóricos-prácticos de la Nutrición, para reconocer que la alimentación es uno de los factores fundamentales que determinan el proceso salud enfermedad, lo que le permitirá al alumno proponer alternativas acordes a las necesidades que se presentan en las diferentes etapas de la vida, a nivel individual, familiar o colectivo.

UNIDAD I.- LA NUTRICIÓN EN MÉXICO.

(10 HORAS)

En esta unidad se estudiará la situación nutricional en el país a través de una visión histórica, económica, social y cultural, con el fin de que los estudiantes reconozcan las variables y las causas del cambio en la alimentación y sus consecuencias en el estado de nutrición de la población y a partir de ello desarrollen actividades de orientación alimentaria en las diferentes etapas de la vida.

Objetivos

- Identificar, a partir de la revisión histórica de la alimentación, los cambios y sus consecuencias en el estado de nutrición de la población.
- Analizar los factores socioeconómicos que condicionan la situación nutricional en el país y como repercuten en el proceso salud-enfermedad.

Contenido

- 1.1 El concepto actual de nutrición y su relación con otras disciplinas.
- 1.2 Antecedentes históricos de la alimentación en México.
- 1.3. Factores que determinan la situación nutricional en el país y su repercusión en el área de la salud.
 - 1.3.1 Sociales.
 - 1.3.2 Políticos.
 - 1.3.3 Económicos.
 - 1.3.4 Culturales.
 - 1.3.5 Medios de comunicación.
 - 1.3.6 Tecnológicos.
 - 1.3.7 Políticas alimentarias

UNIDAD II.- LA NUTRICIÓN Y SU PROCESO.

(40 HORAS)

Diariamente el hombre, de acuerdo a sus características biológicas, psicológicas, sociales y culturales, selecciona, prepara e ingiere una serie de alimentos que forman parte de su dieta. La dieta como unidad fundamental de la alimentación debe estar integrada por alimentos y otras sustancias que cumplan en el organismo diversas funciones nutricionales. Desconocer el valor nutritivo de los alimentos y las combinaciones, la variedad e higiene de los mismos, contribuye a que se presenten estados de mala nutrición y por lo tanto enfermedades. En esta unidad se estudian los lineamientos para la integración de una dieta recomendable, así como su clasificación en grupos, su valor nutritivo y los nutrimentos, con el fin de propiciar en el estudiante la transferencia de los conocimientos adquiridos para estructurar diversas

propuestas de combinación y variación de los alimentos en la dieta, tomando en consideración la disponibilidad y el acceso a ellos con respeto a los hábitos, costumbres y tradiciones mexicanas que resulten favorables a la salud.

Objetivos

- Diferenciar los alimentos que integran cada grupo, su valor nutritivo, las transformaciones fisicoquímicas en el proceso de la nutrición, así como las funciones de los nutrimentos en el organismo.
- Conocer los elementos que integran una buena alimentación.
- Analizar las características de la dieta recomendable y sus diferentes modificaciones.
- Identificar la incidencia y las causas que determinan la presencia de un estado de nutrición deficiente debido al déficit o al exceso en el consumo de alimentos y sus repercusiones en el estado de salud de los individuos.

Contenidos

- 2.1 Conceptos generales (nutrición, alimentación, alimento, nutrimentos, dieta y dietética).
- 2.2 Grupos de alimentos: clasificación, higiene, conservación y valor nutritivo para la orientación alimentaria.
- 2.3 Bases de una dieta recomendable.
- 2.4 Modificaciones físicas y químicas de la dieta recomendable.
- 2.5 Nutrimentos: composición química, clasificación, funciones en el organismo, fuentes alimentarias, ingestión, digestión, absorción, metabolismo y excreción.
 - 2.5.1 Hidratos de carbono.
 - 2.5.2 Proteínas.
 - 2.5.3 Lípidos.
 - 2.5.4 Vitaminas.
 - 2.5.5 Nutrimentos inorgánicos: iones, agua y oxígeno.
- 2.6 Interacción entre fármacos, suplementos y nutrimentos.
- 2.7 Problemas actuales de una mala nutrición y factores de riesgo derivados:
 - 2.7.1 Desnutrición.
 - 2.7.2 Obesidad.

UNIDAD III.- LA NUTRICIÓN EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA DEL INDIVIDUO. (30 HORAS)

En las diferentes etapas de la vida se presentan cambios temporales (característicos del desarrollo) que experimenta la persona y repercuten en la familia al pasar de una etapa a la otra, lo mismo sucede en la enfermedad. Todo esto constituye el concepto de transición ya que se trata de eventos unidos a la salud o enfermedad.

Es en este espacio de transición, el profesional de enfermería puede interactuar con el ser humano y su familia para brindar acciones de enfermería que fomenten, faciliten o mejoren la salud.

En esta unidad se abordan las características fisiológicas particulares de cada etapa de la vida y sus requerimientos, incluyendo los aspectos psicológicos, económicos y sociales, mismos que tienen que ser considerados en la evaluación del estado de nutrición, lo que le da sentido a la función de educación para la salud que el profesional de enfermería brinda, de tal forma que estén en condiciones de recomendar dietas de bajo costo y alto valor nutritivo, rescatando la cultura alimentaria y combatiendo las prácticas cotidianas que resultan perjudiciales a la salud.

Objetivos

- Analizar las características del individuo en las diferentes etapas de la vida, para proporcionar cuidados de enfermería, relacionados con la nutrición, orientados a fomentar la salud.
- Identificar los requerimientos de nutrimentos en las diferentes etapas de la vida para planear acciones de educación alimentaria respetando los patrones culturales.
- Conocer y aplicar los indicadores utilizados para evaluar el estado de nutrición, en las diferentes etapas de la vida.

Contenidos

- 3.1 Evaluación del estado de nutrición.
- 3.2 Nutrición y alimentación en el ciclo vital: características generales, factores que afectan el consumo de alimentos y modificaciones a la dieta recomendable para la alimentación en las diferentes etapas de la vida de:
 - 3.2.1 Mujer embarazada
 - 3.2.2 Mujer Lactante
 - 3.2.3 Primer año de vida
 - 3.2.4 Preescolar
 - 3.2.5 Escolar
 - 3.2.6 Adolescente
 - 3.2.7 Adulto y climaterio
 - 3.2.8 Adulto mayor
- 3.3 El profesional de enfermería como factor clave en el nivel de salud de la población a través de la orientación alimentaria.

METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE

La vinculación de la teoría con la práctica es esencial para lograr los objetivos de aprendizaje, los cuales el alumno irá alcanzando a lo largo del curso. Es muy importante recordar que para la construcción del conocimiento se debe partir de un cambio de actitud, confrontando las experiencias propias con la teoría para que a partir de ello se propongan cambios que lleven a mejorar las intervenciones de Enfermería relacionadas con los aspectos nutricionales. Como trabajadores de la salud, se debe aplicar en la práctica diaria los conocimientos adquiridos, elaborando, proponiendo, planeando y brindando cuidados de enfermería de calidad relacionados con la alimentación y nutrición.

Por ello se propone que el trabajo en el grupo tenga como ejes de trabajo:

1. Exponer y comentar lo que se conoce del tema a tratar, de acuerdo a las propias experiencias.
2. Discutir ampliamente el tema, aclarando todas las dudas de acuerdo a lo revisado en textos u otros medios.

De ahí que las estrategias básicas para el trabajo se enfocan a:

- Desarrollo de capacidades de investigación, análisis, reflexión, expresión, creatividad y aplicación de los conocimientos adquiridos durante el curso mediante la investigación bibliográfica individual con entrega de fichas, así como el trabajo colectivo que posibilite la discusión y el análisis del material bibliográfico y audiovisual seleccionado. Asimismo, analizar estudios de caso de modo que el grupo de trabajo presente propuestas de solución para llevarlas a la práctica.
- Planear estrategias que favorezcan el análisis y reflexión sobre la propia situación nutricional de los alumnos para conducir a cambios significativos en las formas de pensar y actuar en relación con su alimentación, así como elaborar una propuesta para mejorarla.
- Actividades complementarias que pueden contribuir al desarrollo de las capacidades antes mencionadas realizando investigaciones de su ambiente familiar y/o comunitario, visitas a centros de abasto de alimentos (mercados, supermercados, mercados sobre ruedas, etcétera) cuyos resultados serán expuestos en sesiones plenarias. Es importante señalar que lo valioso de estas actividades dependerá de la actitud del docente para rescatar aprendizajes básicos y destacar su significatividad.
- Utilización de medios audiovisuales que representa un gran apoyo para esta asignatura, por lo que es importante la participación activa del docente y el alumno para su reflexión y análisis.
- Búsqueda en medios electrónicos, guiadas por el profesor, de artículos en revistas que apoyen los contenidos.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ACREDITACIÓN

La evaluación debe ser un proceso permanente en el que se debe reflexionar sobre qué y cómo se aprende y la utilidad del conocimiento en el quehacer cotidiano, por lo tanto es

responsabilidad del alumno realizar las actividades que el docente propone, ya que esto facilitará el aprendizaje y permitirá lograr los objetivos de la asignatura.

Por ello, la labor docente está encaminada a coordinar esfuerzos para el logro de los objetivos, así como aclarar, discutir, ampliar guiar y retroalimentar las lecturas, ejercicios y en general las actividades de aprendizaje propuestas.

Los criterios que se consideran para acreditar la asignatura son:

- Exámenes colegiados escritos que verifiquen el aprendizaje de los contenidos básicos del curso.
- Participaciones y aportaciones del alumno durante la clase en forma personal o integrado a un equipo.
- Ensayo de investigación en donde el alumno analice su situación alimentaria y la de su familia para proponer alternativas o cambios significativos para su mejora, lo cual sentará las bases para su futuro trabajo comunitario.
- Reportes de las visitas realizadas.
- Presentación de estudios de caso en los que se analice la alimentación en las diferentes etapas de la vida.

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

BEAL, Virginia, 1998, *Nutrición en el ciclo de vida*, México, Ed. Limusa, ISBN 9681813111

ESCOTT, SILVIA, 2005, *Nutrición Diagnóstico y Tratamiento*, México, McGraw Hill Interamericana, ISBN 10: 970-10-5137-8.

CASANUEVA, Esther, *etal.*, 2008, *Nutriología Médica*, México, Ed. Médica Panamericana, ISBN 978-968-5661-56-1

CERVERA, Pilar, *etal.*, 2004, *Alimentación y Dietoterapia*, España, Ed. McGraw-Hill Interamericana, ISBN 84-486-0238-2

FOX, Brian, 2008, *Ciencia de los alimentos, nutrición y salud*, Ed. Limusa, México ISBN 13: 978-968-18-4257-4

GORDON M. W, *etal.*, 2005, *Perspectivas en Nutrición*, Ed. McGraw-Hill Interamericana, México, ISBN 0-07-24-4212-3

KERSCHNER, Velma, 1993, *Nutrición y Terapéutica Dietética*, México, Ed. Manual Moderno, ISBN 968-426-307-4

MAHAN, Kathleen, *etal.*, 2008, *Krause Nutrición y Dietética*, México, Ed. Interamericana McGraw Hill, ISBN 9788445819104

RAMOS, GALVÁN, Rafael, 1995, *Alimentación normal en niños y adolescentes*, México, Ed. Manual Moderno, ISBN-13: 9789684263062

SERVÍN, RODAS, Ma. del Carmen y SIERRA TORRESCANO, Ildelisa, 2006, *Manual de prácticas de nutrición básica y aplicada*, México, Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia. UNAM.

SERVÍN, RODAS, Ma. del Carmen, 2006, *Nutrición Básica y Aplicada*, México, Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia, UNAM, ISBN 978-970-32-5533-7

TELLEZ, VILLAGOMEZ, Ma. Elena, et al., 2010, *Nutrición Clínica*, Ed. Manual Moderno, México, ISBN 9786074480474

VEGA FRANCO, Leopoldo, “*Temas cotidianos sobre Alimentación y Nutrición en la Infancia*”, México, Ed. Francisco Méndez Cervantes, 2004, ISBN 968-6596-05-4

VEGA FRANCO, Leopoldo, Iñarritu, Ma. Del Carmen, 2010, *Fundamentos de Nutrición y dietética*, México, Ed. Pearson Educación de México, S.A. De C.V., ISBN 978-607-02-0690-0

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

ANDERSON, L., et al., 1995, *Nutrición y dieta de Cooper*, México, Ed. Interamericana, ISBN 9682510260

CERQUEIRA, Ma. Teresa, et al., 1982, *Unidades normativas para la educación en Nutrición*, México, Dirección General de Educación para la Salud, Departamento de Nutrición. S. S. A.

CUADERNOS DE NUTRICION, (1982-2010), Ed. Fomento de Nutrición y Salud A.C., (ISSN-0186-3274).

DÁVALOS HURTADO, Eusebio, 1966, *Alimentos básicos e inventiva culinaria del mexicano*, Cuadernos de lectura popular, SEP. México.

GARCÍA, Rivas Heriberto, 1992, *Cocina Prehispánica Mexicana: la comida de los antiguos mexicanos*, México, Ed. Panorama,

MARTÍNEZ, J. Alfredo, 1999, *Fundamentos teóricos-prácticos de Nutrición y Dietética*, Ed. McGraw Hill Interamericana, España, ISBN 84-486-0207-2

MALVIDO, Elsa, 1998, *Algunos cambios en la alimentación en México*, Dirección de Estudios Históricos, INAH. México,

OLEA, Delia y ORENDAIN, Cristina, 1997, *Nutrirse es algo más que comer*, México, Ed. EXASAC,

PÉREZ LIZUR, Ana Bertha, et al., 2008, *Sistema Mexicano de Equivalentes*, México, Fomento de Nutrición y Salud A. C., ISNA 978-970-94523-1-0

PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN FAMILIAR, Plan de Desarrollo 2006-2012. México, 2006.

SHILS, Maurice, et al., 2002, *Nutrición en la Salud y Enfermedad*, Ed. McGraw Hill Interamericana, México, ISBN 978-970-10-3205-3

TAYLOR, Keith., 1995, *Nutrición clínica*, McGraw-Hill Interamericana, México.

ZIEGLER, Ekhard, *etal.*, 1998, *Conocimientos actuales sobre nutrición*, Washington, DC. U.S.A., OPS .Instituto Internacional de Ciencias de la Vida,.

PROGRAMA DE PRÁCTICAS DE NUTRICIÓN BÁSICA Y APLICADA (32 HORAS)

El propósito de este curso es ofrecer a los estudiantes un espacio que les permita aplicar los conocimientos adquiridos en la teoría. Esta aplicación no es concebida de una manera mecánica, sino que a través de ella se pretende que los alumnos reflexionen sobre sus hábitos alimentarios para modificarlos, si es necesario, y así ser consecuentes con la orientación alimentaria que como profesionales de la salud les corresponde realizar.

Por medio de la práctica se espera que los alumnos reflexionen sobre sus hábitos alimentarios y desarrollen actividades que les permitan adquirir disciplina, habilidades, capacidad para trabajar en equipo y se apliquen en la búsqueda de información, observación y análisis para proponer alternativas de solución.

La forma de trabajo que se sugiere es la siguiente: un primer momento para recuperar la información teórica relacionada con la práctica a realizar; un segundo momento que corresponderá a la realización de la actividad; y un tercer momento que se destinará a el análisis y transferencia de distintas situaciones que el alumno enfrentará en su práctica profesional.

OBJETIVO

Aplicar los conocimientos adquiridos en el aula, tomando siempre en cuenta las medidas higiénicas y las diversas técnicas de preparación de alimentos en diferentes etapas de la vida de acuerdo a situaciones que se presenten en la práctica profesional de enfermería.

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

- Manejo higiénico de los alimentos.
- Técnicas de preparación de alimentos adecuadas para conservar su valor nutritivo y características sensoriales.
- Distinguir las raciones de alimentos crudos y cocidos de acuerdo a las tablas de equivalentes y sustitutos aplicables en la alimentación en las diferentes etapas de la vida.
- Aplicar las modificaciones a la dieta recomendable en la alimentación en las diferentes etapas de la vida.
- Aplicar los conocimientos adquiridos para valorar el estado nutricional de una comunidad cerrada.
- Aplicar los conocimientos adquiridos para brindar orientación alimentaria a la comunidad seleccionada.

METODOLOGÍA

- Se desarrollarán actividades para identificar los factores que contaminan los alimentos, y se promoverá la higiene en el manejo de éstos, así como las técnicas de conservación que el profesional de enfermería puede recomendar a la comunidad.

- Se realizarán prácticas en las cuales se manejarán los grupos de alimentos en la orientación alimentaria utilizando técnicas culinarias con combinaciones de alimentos de bajo costo y alto valor nutritivo, modificando la dieta recomendable de acuerdo a la alimentación en las diferentes etapas de la vida.

CRITERIOS DE ACREDITACIÓN

- Participación en la realización de cada práctica.
- Reporte de las prácticas realizadas de acuerdo a las actividades de aprendizaje establecidas en el manual y/o las que cada docente considere de utilidad para ampliar o completar los aprendizajes básicos.