1. **INFORMACIÓN GENERAL DEL CURSO**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Facultad** | Nutrición y Dietética | | | **Fecha de Actualización** | | 2017 | |
| **Programa** | Nutrición | | | | **Semestre** | IV | |
| **Nombre** | DETERMINACION DE CALORIAS Y PLANES ALIMENTARIOS EN NUTRICION NORMAL | | | | **Código** | 40732 | |
| **Prerrequisitos** |  | | | | **Créditos** | 2 | |
| **Nivel de Formación** | Técnico |  | Profesional | X | Maestría | |  |
| Tecnológico |  | Especialización |  | Doctorado | |  |
| **Área de Formación** | Básica |  | Profesional o Disciplinar |  | Electiva | | X |
| **Tipo de Curso** | Teórico |  | Práctico |  | Teórico-práctico | | X |
| **Modalidad** | Presencial | X | Virtual |  | Mixta | |  |
| **Horas de Acompañamiento Directo** | Presencial | 2 | Virtual |  | **Horas de Trabajo Independiente** | |  |

1. **DESCRIPCIÓN DEL CURSO**

|  |
| --- |
| El contenido programático de este curso comprende las nociones básicas sobre sobre calcular un plan alimentario desde la niñez hasta la edad adulta, utilizando diferentes fórmulas para hallar los requerimientos energéticos y de macronutrientes, herramienta que le permitirán al estudiante tener agilidad en la determinación de necesidades nutricionales y elaboración de un régimen alimentario normal. |

1. **JUSTIFICACIÓN DEL CURSO**

|  |
| --- |
| Con este curso se busca contribuir en la formación de recursos humanos de profesionales con mayor entrenamiento la elaboración.  Al realizar este curso se desarrollaran habilidades para determinar necesidades energéticas y nutricionales de un individuo.  También al tener conocimientos en la determinación de calorías y nutrientes el estudiante puede aplicar en forma práctica los nuevos conocimientos adquiridos además de recuperar y reforzar saberes previos, con un enfoque aplicable a la actividad cotidiana y con ello Adquirir entrenamiento para el manejo de una nutrición normal.  También se busca la obtención de conocimientos básicos que le permitan aplicar el soporte nutricional adecuado en patologías ligadas a la nutrición o con impacto nutricional |

1. **PRÓPOSITO GENERAL DEL CURSO**

|  |
| --- |
| El Curso tiene como propósito la enseñanza básica de como calcular las necesidades de nutrientes y energía en un individuo y realización de planes alimentarios normales.  A través de la enseñanza temática, se capacitará al estudiante para que valore el ordenamiento, la actualización y adquisición de conocimientos de Nutrición Normal y alimentos, así como de situaciones especiales asociadas a la edad. |

1. **COMPETENCIA GENERAL DEL CURSO**

|  |
| --- |
| Poner en operación los Conocimientos, Habilidades y Valores que se adquieran durante el curso para poder determinar las acciones a seguir frente a las diferentes interacciones que se dan en el contexto de la nutrición y a l vez brindar herramientas para desempeñarse en el ámbito laboral.  Con la realización de este curso se busca que al finalizarlo el estudiante este en capacidad de interpretar y comunicar información, razonar creativamente y calcular planes alimentarios. |

**6. PLANEACIÓN DE LAS UNIDADES DE FORMACIÓN**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **UNIDAD 1.** | **CONCEPTOS BÁSICOS Y MARCO LEGAL DE REQUERIMIENTOS** | | **COMPETENCIA** | Analizar los conceptos básicos de nutrición, energía, gasto energético, plan alimentario  Explicar formulas usadas para hallar TMB y requerimientos energéticos. | |
| **CONTENIDOS** | | **ESTRATEGIA DIDÁCTICA** | **INDICADORES DE LOGROS** | **CRITERIOS DE EVALUACIÓN** | **SEMANA** |
| - conceptos básicos de nutrición  energía, gasto energético  plan alimentario  Formulas usadas para hallar TMB y requerimientos energéticos.  Normas relacionadas a los requerimientos y recomendaciones nutricionales | | Clase magistral, presentación del tema mediante mapas conceptuales.  Realización de ejemplos y ejercicios | El estudiante Estará en capacidad de:  Nombrar diferencias entre los conceptos.  Reconocer los diferentes conceptos  Determinar una TMB y un VCT  Nombras cuales son las recomendaciones de vegetales y consumo de azucares simples | la evaluación formativa con fines de  retroinformación  mediante el uso del interrogatorio abierto y complementación directa | 1 y 2 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **UNIDAD 2.** | **DETERMINACIÓN DE CALORÍAS Y MACRONUTRIENTES EN PEDIATRÍA** | | **COMPETENCIA** | Identificar y diferenciar el las diferentes fórmulas usadas para determinar requerimientos nutricionales | |
| **CONTENIDOS** | | **ESTRATEGIA DIDÁCTICA** | **INDICADORES DE LOGROS** | **CRITERIOS DE EVALUACIÓN** | **SEMANA** |
| Fórmulas para hallar VCT en niños  Determinación de CHO, Prot , lípidos, agua, fibra | | Clase magistral, presentación con diapositivas y ejercicios  Estudios de caso | * Identificar las formulas usadas para dietas en niños * Calcular requerimientos energéticos en niños | **Durante las clases**  Interrogatorio, recapitulación y repetición de conceptos fundamentales.  · **Inicio de Clase**  Recapitulación de la clase anterior  · **Final de la clase**  Síntesis del tema con participación del  Alumno | 3, 4 y 5 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **UNIDAD 3.** | **DETERMINACIÓN DE CALORÍAS Y MACRONUTRIENTES EN ADOLESCENTES, ADULTOS Y GESTANTES** | | **COMPETENCIA** | Identificar y diferenciar el las diferentes fórmulas usadas para determinar requerimientos nutricionales | |
| **CONTENIDOS** | | **ESTRATEGIA DIDÁCTICA** | **INDICADORES DE LOGROS** | **CRITERIOS DE EVALUACIÓN** | **SEMANA** |
| Fórmulas para hallar VCT en adultos  Determinación de CHO, Prot, lípidos, agua, fibra | | Clase magistral, presentación con diapositivas y ejercicios  Estudios de caso | Identificar las formulas usadas para dietas en adultos  Calcular requerimientos energéticos en adultos  Calcular necesidades de CHO, Prot y lípidos | Durante las clases  Interrogatorio, recapitulación y repetición de conceptos fundamentales.  · Inicio de Clase  Recapitulación de la clase anterior  · Final de la clase  Síntesis del tema con participación del  Alumno | 6, 7, 8, 9 y 10 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **UNIDAD 4.** | Elaboración de planes alimentarios y casos de estudio | | **COMPETENCIA** | El estudiante desarrollara la capacidad de : Elaborar un plan alimentario usando las tablas de intercambio de la javeriana y las guías alimentarias | |
| **CONTENIDOS** | | **ESTRATEGIA DIDÁCTICA** | **INDICADORES DE LOGROS** | **CRITERIOS DE EVALUACIÓN** | **SEMANA** |
| Elaboración de del análisis químico.  Porcentaje de adecuación  Distribución por tiempos de comida  Menú guía | | Clase magistral  Casos de estudio | Realiza adecuadamente el análisis químico  Determina porcentaje de adecuación  Realiza la distribución de porciones teniendo en cuenta los tiempos de comida  Elabora el menú teniendo en cuenta la edad. | Se evaluará la participación de los estudiantes, las habilidades y destrezas para desarrollar la temática | 11, 12, 13, 14 y 15 |

1. **BIBLIOGRAFÍA BÁSICA DEL CURSO**

|  |
| --- |
| ICBF/Minsalud. Hoja de balance de Alimentos Colombianos. Bogotá. 1993. |
| TABLA DE INTERCAMBIO DE ALIMENTOS DE LA JAVERIANA |
| ICBF TABLA DE COMPOSICION DE ALIMENTOS COLOMBIANOS. |
| MANUAL DE BOLSILLO, NUTRIDATOS. |
| MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL. Resolución 3803 del 22 de agosto de 2016 |

1. **BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA DEL CURSO**

|  |
| --- |
| Bourges H. Los alimentos y la dieta. En Kaufer M, Pérez A, Arroyo P, editores. Nutriología Médica. Primera edición. México: Panamericana, 1995; 378-416 |