



**UTN.BA**

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA NACIONAL  
FACULTAD REGIONAL BUENOS AIRES

## **Temario: Nutrición saludable**

### **Unidad 1: Nutrición como agente de prevención de la salud.**

Estado de situación “resultados de la última encuesta de factores de riesgo”.  
¿Qué son las enfermedades crónicas no transmisibles? ¿Qué es la prevención de la salud? Nutrición, nuevo paradigma.

### **Unidad 2: Quiero mejorar mi alimentación, ¿Por dónde empiezo?**

Conceptos de Gasto energético diario. Macronutrientes. Micronutrientes. La importancia del agua.

### **Unidad 3: ¿Qué alimentos me conviene elegir?**

Grupos de alimentos, características. Concepto de densidad energética. Calidad de alimentos (naturales/procesados/ultra procesados).

### **Unidad 4: ¿Cuánto tengo que comer de cada grupo de alimentos?**

Qué cantidad necesito de cada nutriente, concepto de requerimientos. Equivalencia de porciones. Ideas de menú.

### **Unidad 5: ¿Cómo lo llevo a la práctica cotidiana?**

Estrategias para la planificación de la alimentación semanal. Estrategias para optimizar la compra de alimentos. Lectura de rótulos. Estrategias para conservar alimentos.

### **Unidad 6: La importancia de la actividad física y el descanso**

Actividad física, conceptos fisiológicos y cómo repercute en la salud. Descanso, ¿Por qué es tan importante?

## **Unidad 7: Análisis de dietas de moda y suplementos, derribando mitos**

Ayuno intermitente, Dieta Keto, Dieta paleo, gluten free y otras más. ¿Suplementos, qué son? ¿Para qué sirven? Clasificación. Puesta en común.

### **Trabajo práctico integrador**

La finalidad de este trabajo practico integrador que los alumnos lo desarrollen a medida que se avanza en los conocimientos y poder realizar la puesta en común la última clase como herramienta de evaluación.

<b>Unidad 1</b>	<b>1 clase</b>
<b>Unidad 2</b>	<b>1 clase</b>
<b>Unidad 3 y 4</b>	<b>1 clase</b>
<b>Unidad 5 y 6</b>	<b>1 clase</b>
<b>Unidad 7</b>	<b>1 clase</b>
<b>Trabajo práctico integrador</b>	<b>1 clase</b>