

---

## **PROGRAMA DE ESTUDIOS**

### **I. DATOS DE IDENTIFICACIÓN**

|                                 |                             |
|---------------------------------|-----------------------------|
| <b>CARRERA</b>                  | : Nutrición                 |
| <b>ASIGNATURA</b>               | : Optativa III: Gastronomía |
| <b>CURSO</b>                    | : Cuarto                    |
| <b>SEMESTRE</b>                 | : Séptimo                   |
| <b>CÓDIGO DE IDENTIFICACIÓN</b> | : NU 4743                   |
| <b>ÁREA DE FORMACIÓN</b>        | : Optativa                  |
| <b>TOTAL HTD</b>                | : 54 Horas                  |
| <b>HTD TEÓRICA</b>              | : 36 Horas                  |
| <b>HTD PRÁCTICA</b>             | : 18 Horas                  |
| <b>HTI</b>                      | : 18 Horas                  |
| <b>CRÉDITOS</b>                 | : 3                         |

### **II. FUNDAMENTACIÓN**

La nutrición y la gastronomía están muy relacionadas entre sí, puesto que en ambas se estudian los alimentos desde perspectivas diferentes, sin embargo, es indispensable que un Nutricionista tenga los conocimientos básicos de la Gastronomía.

Es en este contexto en que destaca la relación entre la gastronomía y nutrición. La gastronomía se encarga de preparar las recetas que tengan el valor nutritivo necesario, y la nutrición le dice cuáles son estos nutrientes. Sin lugar a duda, es una simbiosis perfecta e inseparable.

Gracias a los avances en materia de nutrición y de gastronomía, hoy es mucho más fácil preparar platos con un alto valor nutricional. La cocina mundial se encuentra evolucionando de tal manera, que muchas de las recetas actuales están tomando en serio el factor salud y modificando su calidad, siempre para mejorar.

Desde la confluencia entre nutrición y gastronomía, se debe intentar alcanzar una alimentación de calidad, aquella que además de ser nutricionalmente adecuada, variada y saludable, sea rica, apetecible y adaptada a los gustos y necesidades de las personas o comunidades. Se trata de incorporar la calidad gastronómica, y contemplar las características organolépticas de los alimentos (sabor, olor, color, textura, etc.), de las técnicas y métodos empleados en su preparación y cocinado, así como de la habilidad aplicada a las mismas.

“Gastronomía y nutrición son dos disciplinas que deben confluir para favorecer la promoción de una alimentación saludable y sostenible y, por tanto, para impulsar y mejorar la salud individual de la comunidad y el planeta”.

### **III. COMPETENCIAS A SER DESARROLLADAS EN LA ASIGNATURA**

---

## **GENERICAS**

- Planificar, organizar y dirigir áreas de alimentación y nutrición, integrando equipos interdisciplinarios.
- Realizar funciones de asesoría y consultoría en áreas específicas de alimentación y nutrición.
- Realizar investigación científica en el área de su competencia.

## **ESPECIFICAS**

- Manifestar y promover la actitud emprendedora, creativa e innovadora en las actividades inherentes a la profesión.
- Actuar de conformidad a los principios de prevención, higiene y seguridad en el trabajo.
- Reconocer las propias limitaciones y la necesidad de mantener y actualizar la competencia profesional, prestando especial importancia al aprendizaje de manera autónoma y continuada de nuevos conocimientos, productos y técnicas en nutrición y alimentación, así como la motivación por la calidad.
- Identificar y clasificar los alimentos y productos alimenticios, conocer su composición, sus propiedades, valor nutritivo, biodisponibilidad, características organolépticas, sensoriales y las modificaciones que sufren como consecuencia de los procesos tecnológicos y culinarios.
- Conocer los procesos básicos en la elaboración, transformación y conservación de los alimentos de origen animal y vegetal.

## **IV. ORGANIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS EN UNIDADES Y SUB UNIDADES**

### **UNIDAD I. FUNDAMENTOS DE LA GASTRONOMÍA**

**CAPACIDAD:** Comprende los conceptos básicos de la gastronomía y su evolución histórica.

Conceptos de Gastronomía, Nutrición gastronómica.

Bases de la gastronomía en la historia de la alimentación.

Dimensión actual de la Cultura Gastronómica.

El mundo en el plato y el plato en el mundo.

La seguridad en la gestión gastronómica. Normativa actual y tendencias.

### **UNIDAD II. FUNDAMENTOS EN NUTRICION Y DIETETICA.**

**CAPACIDAD:** Identifica los principios esenciales de la nutrición y su relación con las técnicas culinarias.

Nutrición y Dietética. Historia de la Ciencia.

---

Los alimentos como fuente de salud: Nutrientes y componentes bioactivos.

Los alimentos como fuente de placer: Alimentación con los cinco sentidos.

Los alimentos como fuente de cultura: hábitos alimentarios y factores que los determinan.

Química en la cocina: técnicas culinarias tradicionales e innovadoras.

Cambios en el valor nutricional originados en el procesamiento culinario.

### **UNIDAD III. GASTRONOMIA SALUDABLE**

**CAPACIDAD:** Aplica criterios de cocina saludable según tendencias actuales.

Tendencias de la gastronomía actual.

La gastronomía de la las 4s, saludable, sostenible, solidaria y satisfactoria.

Alimentación alternativa

Repostería saludable

### **UNIDAD IV. GASTRONOMIA MOLECULAR**

**CAPACIDAD:** Reconoce los fundamentos y técnicas básicas de la gastronomía molecular.

Origen de la gastronomía molecular.

Innovación gastronómica.

Objetivos de la gastronomía molecular.

Las técnicas dentro de la gastronomía molecular.

### **UNIDAD V. GASTRONOMÍA CIENTÍFICA**

**CAPACIDAD:** Optimiza la calidad nutricional de los alimentos mediante técnicas culinarias adecuadas.

Biodisponibilidad de los nutrientes según sus formas de preparación.

Correcto tratamiento de los alimentos para su óptimo aprovechamiento.

Errores en la cocina que atentan contra la calidad nutricional de los alimentos. Factores antinutrientes.

Técnicas culinarias básicas. Métodos de cocción. Demostraciones prácticas.

### **UNIDAD VI. NUTRICIÓN Y GASTRONOMÍA**

**CAPACIDAD:** Analiza la relación entre alimentación, salud y hábitos alimentarios.

Fundamentos nutricionales, clínicos y gastronómicos

La alimentación como factor predisponente de enfermedad.

Transición alimentaria y sanitaria.

La irrupción de los alimentos industrializados y la comida rápida.

La cocina en la construcción de la salud.

## UNIDAD VII. NUEVOS INGREDIENTES EN LA COCINA

**CAPACIDAD:** Identifica y utiliza nuevos ingredientes con valor nutricional y gastronómico.

Beneficios de nuevos ingredientes o de uso poco frecuente en gastronomía.

Vegetales, frutas, condimentos y especias. Yacón, cúrcuma, moringa, acai, garan masala.

Semillas, cereales, pseudocereales, leguminosas, nueces y derivados. Quinoa, amaranto, cuscús, trigo Americano o bulgur, trigo sarraceno, pastas de arroz. Pan de masa madre o pan agrío (sourdough), chia.

Grasas, aceite de coco.

### V. BIBLIOGRAFÍA

#### Bibliografía Básica

1. **Escudero, E. & González, M.** (2016). *Gastronomía y nutrición*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.
2. **McGee, H.** (2010). *La cocina y los alimentos: Enciclopedia de la ciencia y la cultura de la comida*. Barcelona: Debate.
3. **Fennema, O.** (2014). *Química de los alimentos*. Zaragoza: Acribia.
4. **Gil Hernández, Á.** (2010). *Tratado de nutrición. Tomo II: Composición y calidad nutritiva de los alimentos*. Madrid: Médica Panamericana.
5. **Charters, S.** (2012). *Gastronomía y cultura*. Barcelona: Editorial UOC.

#### Bibliografía Complementaria

1. **Montagné, P.** (2011). *Larousse gastronómico*. Barcelona: Larousse.
2. **This, H.** (2014). *Gastronomía molecular*. Zaragoza: Acribia.
3. **Organización Mundial de la Salud (OMS).** (2020). *Guías sobre alimentación saludable*.
4. **FAO.** (2018). *La alimentación saludable en el contexto de los sistemas alimentarios*. Roma.
5. **Vázquez, M. & Longo, E.** (2019). *Técnicas culinarias aplicadas a la dietética*. Buenos Aires: El Ateneo.



**UNIVERSIDAD PRIVADA DEL ESTE**  
**Facultad de Ciencias de la Salud**  
Carrera de Nutrición  
Habilitación N°: 504/2021

---

