
PROGRAMA DE ESTUDIOS

I. IDENTIFICACIÓN:

CARRERA	: Nutrición
ASIGNATURA	: Dietas basadas en plantas
CURSO	: Cuarto
SEMESTRE	: Octavo
CÓDIGO DE IDENTIFICACIÓN	: NU 4849
ÁREA DE FORMACIÓN	: Optativa
TOTAL HTD	: 90 Horas
HTD TEÓRICA	: 54 Horas
HTD PRÁCTICA	: 36 Horas
HTI	: 54 Horas
CRÉDITOS	: 6
REQUISITOS PREVIOS	: Ninguno

II. FUNDAMENTACIÓN

En esta materia el alumno del área de la nutrición, teniendo como base las materias curriculares del curso proporcionado, aprenderá a manejar sus indicaciones y planificación alimentaria, en la alimentación basadas en plantas. Las dietas basadas en plantas son saludables siempre que estén equilibradas y contengan una cantidad adecuada de nutrientes. Por la cual solo un personal del área podría realizar e Indicará información dietética adecuada y relevante según la necesidad de cada sujeto

III. COMPETENCIAS A SER DESARROLLADAS EN LA ASIGNATURAS

3.1. GENÉRICAS

- Demostrar compromiso con la calidad.
- Promover el desarrollo sustentable del ambiente.
- Manifestar y promover la actitud emprendedora, creativa e innovadora en las actividades inherentes a la profesión.
- Poseer capacidad de autoevaluación, autoaprendizaje y actualización permanente en la formación profesional.

3.2. ESPECÍFICAS

- Interpretar y manejar las tablas y bases de datos de composición de alimentos.

-
- Conocer los nutrientes, su función en el organismo, su biodisponibilidad, las necesidades y recomendaciones y las bases del equilibrio energético y nutricional.

IV. ORGANIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS EN UNIDADES Y SUB UNIDADES

UNIDAD I. GENERALIDADES DE LA DIETA BASADA EN PLANTAS

CAPACIDAD: *conoce los conceptos y el impacto social con la DBP*

La alimentación como fenómeno psicosocial

Enfermedades crónicas en América Latina

Conceptos básicos de la DBP

Mitos de las Dietas Basadas en Planta

UNIDAD II. EFECTOS DE LA DIETA BASADA EN PLANTAS EN LA SALUD

CAPACIDAD: *Reconoce el efecto positivo de la DBP*

DBP y microbiota

DBP y beneficios para la salud

DBP como tratamiento de enfermedades crónicas

DBP, actividad física, ejercicio y deporte

UNIDAD III. REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES EN DIETAS BASADAS EN PLANTAS

CAPACIDAD: *Identifica la eficacia en la utilización de la energía contenida en los nutrientes*

Nutrientes clave en la DBP

Biodisponibilidad de nutrientes en la DBP

Suplementación en la DBP

UNIDAD IV. DIETAS BASADAS EN PLANTAS EN LAS ETAPAS DE LA VIDA

CAPACIDAD: *Elabora plan de alimentación en la DBP, con la tabla de composición química de los alimentos*

DBP durante el embarazo y la lactancia

DBP en la infancia

Plant-Based Milks NASPGHAN 2020

DBP en el adulto joven

DBP en el adulto mayor y longevidad

UNIDAD V. PLANEACIÓN E INTRODUCCIÓN A LA DIETA BASADA EN PLANTAS

CAPACIDAD:

Menú saludable en la DBP

Técnicas culinarias de una DBP

Protocolo DBP

Q&A: Mitos de la DBP

UNIDAD VI. REGULACIÓN DEL BALANCE ENERGÉTICO DE LA ALIMENTACIÓN BASADAS EN PLANTAS

CAPACIDAD: *Conoce la importancia de la eficacia en la utilización de la energía contenida en los nutrientes en la regulación del peso corporal.*

Gasto energético

Componentes del gasto energético

Alteraciones genéticas relacionadas

Influencia del estilo de vida en el gasto energético

VIII. BIBLIOGRAFÍA

Bibliografía Básica

- Hernandez A.G.(2010).Tratado de Nutrición(tomo3). Medica Panamericana.
- Mataix Verdú J. Nutrición y Alimentación Humana. Barcelona, Editorial Océano: 2015.
- Mahan, K.; Escolt S, S. (2015), “Nutrición y Dieta de Krause” Edit. Mc Graw-Hill. Decima 5ta edición.
- 1. McMacken M, Shah S. Una dieta basada en plantas para la prevención y el tratamiento de la diabetes tipo 2. J Geriatr Cardiol. 2017; 14: 342-354. [Enlaces]
- Patel H, Chandra S, Alexander S, Soble J, Williams KA. Nutrición basada en plantas: un componente esencial de la prevención y el manejo de enfermedades cardiovasculares. Curr Cardiol Rep. 2017; 19: 104. [Enlaces]

-
- Penner M, González N. Estado nutricional, hábitos alimentarios y factores de estilo de vida entre vegetarianos de Asunción y Gran Asunción, Paraguay. Rev Chil Nutr 2020; 47: 782-791. [Enlaces]
 - Rojas D, Figueras F, Durán S. Ventajas y desventajas de ser vegano o vegetariano. Rev. Chil Nutr. 2017; 44: 218-225.

Bibliografía Complementaria.

- Manual Práctico De Nutrición y Dietoterapia. Eulalia Vidal García. Editorial Monsa Prayma. España 2009.
- Manual Básico de mediciones Antropométricas INAN PARAGUAY
- Disponible en: <http://www.fao.org/docrep/V1490S/v1490s02.htm#TopOfPage>
- Lineamientos para el cuidado Nutricional. Maria Elena Torresani. Editorial Eudeba.
- Referencia: FAO. Guía para Proyectos Participativos de Nutrición.