

**Cursos Escuela Complutense Latinoamericana  
Febrero 2012 – Sede: Universidad de Buenos Aires**

**Nutrición para el análisis y diseño de dietas saludables.**

**DIRECTORAS:**

Dra. D<sup>a</sup> Isabel Goñi Cambrodón (UCM) y Dra. D<sup>a</sup> Ángela Zuleta (UBA).

**CODIRECTORES:**

Dr. Luis García Diz (UCM) y Dra. Liliana Beatriz Zago (UBA).

**OBJETIVOS:**

Se pretende que el alumno adquiera las capacidades necesarias para:

- Realizar el análisis nutricional de una dieta completa, corrigiendo los posibles problemas nutricionales detectados en su análisis.
- Diseñar dietas saludables para diferentes situaciones.

**PROGRAMA:**

- Presentación del curso. Panorama actual de la situación alimentaria en Argentina.
- Objetivos nutricionales del curso. Introducción de los entornos informáticos. Hojas de cálculo y programa ADN.
- Energía y macronutrientes. Principales funciones, recomendaciones y contenido en alimentos
- Guías alimentarias. Sistemas de recogida de datos de consumo de alimentos. Bases de composición de alimentos. Manejo informático: ordenación, filtros, cálculos.
- Micronutrientes. Principales funciones, recomendaciones y contenido en alimentos.
- Aporte nutricional de los alimentos. Capacidades y manejo del programa ADN. Estudio y manejo de los cuestionarios de frecuencia de consumo y encuestas de alimentos.
- Fibra dietética en alimentos vegetales.
- Análisis de los alimentos. Metodología recomendada.
- Aspectos legales de la rotulación de alimentos.
- Taller práctico.
- Interacciones entre nutrientes como factor inherente al diseño y procesamiento de los alimentos.
- Alimentos funcionales, ¿Paradigma alimentario del Siglo XXI?
- Tablas de recomendaciones nutricionales. DRA (Dietary Recommended Allowances) frente a DRI (Dietary Recommended Intakes). Balances nutricionales. Recomendaciones para grupos o poblaciones.
- Análisis de la dieta: Índices nutricionales de calidad. Corrección de la dieta.
- Diseño y/o corrección de dietas por el método simplex (hoja de cálculo)
- Diseño de dietas por el sistema de intercambios (Programa ADN)
- Taller práctico. Exposición y defensa de las dietas analizadas por cada asistente.
- Elaboración de conclusiones y entrega de reconocimientos.

### **ACTIVIDADES PRÁCTICAS:**

El curso tiene una elevada carga práctica. Cada alumno deberá aplicar los conocimientos adquiridos en cada una de las etapas necesarias para abordar este tipo de estudios, que realizará personalmente de manera sucesiva: 1) Adquirirá conocimientos sobre el tipo y composición de alimentos de su dieta; 2) Recogerá sus datos de consumo habitual en cuestionarios de frecuencia y encuestas de consumo 3) Transformará los alimentos consumidos en nutrientes; 4) Calculará los principales índices nutricionales de su dieta; 5) Elaborará el informe nutricional de su propia dieta cuantitativo y cualitativo; 6) Corregirá los errores detectados, si lo hubiere. 7) Diseñará dietas saludables “*de novo*” para algunas situaciones concretas.

Las actividades realizadas, permitirán al alumnado familiarizarse con las herramientas nutricionales disponibles actualmente y aplicar los conocimientos adquiridos en el desarrollo de su propia vida cotidiana y/o ejercicio de su profesión.

Para el logro de estos objetivos se utilizarán las herramientas nutricionales clásicas, hojas de cálculo y además se dispondrá de un programa informático específico, denominado ADN (Alimentación – Dieta – Nutrición), desarrollado en UCM.

Por todo ello, cada alumno deberá tener acceso a un ordenador, que pudiera ser el ordenador personal de cada uno o bien se debería utilizar el aula de informática de la Universidad sede.

### **PERFIL DEL ALUMNO:**

El curso programado es de interés para profesionales de la salud (médicos, nutricionistas, farmacéuticos, bioquímicos, etc.), tecnólogos, empresas de alimentación y consumidores.

### **FECHAS Y HORARIO DEL CURSO:**

Del 6 al 17 de febrero de 2012.

Mañanas de 9:00 a 14:00 horas, de lunes a viernes.

**Certificación Conjunta: Universidad de Buenos Aires y Universidad Complutense de Madrid**

**Los cursos se dictarán de lunes a viernes de 9 a 14 hs.  
del 6 al 17 de febrero de 2012,  
en la Universidad de Buenos Aires.**

#### **Informes e inscripción:**

**Departamento de Asistencia Académica**

**Secretaría de Asuntos Académicos**

**Universidad de Buenos Aires**

**Contacto: [rnardi@rec.uba.ar](mailto:rnardi@rec.uba.ar) / [uba.ucm@gmail.com](mailto:uba.ucm@gmail.com)**

**Teléfono: (011) 4510 1197**