



## PROPUESTA CURSO DE CAPACITACIÓN

### Programa de Capacitación Docente Gratuita para Docentes de Universidades Nacionales

#### **Denominación del curso**

Educación alimentaria: nutrición segura y saludable

#### **Docente/s Responsable/s**

Dra. Liliana Elena Albertengo - Dr. Alejandro Raúl Gentili

#### **Carga Horaria del Curso**

24 horas reloj

#### **Destinatarios del Curso**

Docentes universitarios y preuniversitarios

#### **Propuesta Sintética del Curso (Objetivos, Contenidos, Modalidad, Evaluación, Etc.)**

Objetivo general: concientizar acerca del carácter preventivo que una nutrición segura y saludable tiene sobre la salud, otorgando las herramientas mínimas necesarias para la planificación, desarrollo e interpretación de una propuesta nutricional saludable, con buenos hábitos de seguridad alimentaria.

Objetivos específicos:

- \* Identificar los principales grupos de nutrientes que proveen los alimentos y sus funciones.
- \* Reconocer los cambios en las necesidades energéticas de acuerdo con la edad, el sexo y la actividad física.
- \* Comprender e interpretar el rótulo de un alimento.
- \* Reconocer la importancia de la seguridad alimentaria y el rol fundamental del manipulador de alimentos.
- \* Conocer las principales enfermedades de transmisión alimentaria y como prevenirlas.
- \* Identificar prácticas y hábitos de higiene.
- \* Valorar la importancia de la higiene personal y de utensilios para la preparación y consumo de alimentos.
- \* Adquirir conocimiento acerca de las prácticas de limpieza y desinfección de manera adecuada.
- \* Reconocer que todos los alimentos pueden experimentar una alteración y descomposición progresiva.
- \* Identificar diferentes métodos de conservación en los alimentos y describir los principios en los que se basan.



## PROPUESTA CURSO DE CAPACITACIÓN

### Programa de Capacitación Docente Gratuita para Docentes de Universidades Nacionales

Modalidad: el curso: presencial. Se dictarán 12 clases semanales de 2 horas de duración. Se tendrá en cuenta lograr un ambiente dinámico y de carácter teórico-práctico en el cual se desarrollen los contenidos teóricos y algunos ejercicios de casos reales para que el alumno pueda aplicar los conocimientos teóricos adquiridos a la resolución de situaciones concretas. Se realizarán también dos clases prácticas demostrativas.

Evaluación: al final del curso se tomará un examen de preguntas con opciones múltiples para poder evaluar las herramientas adquiridas por el alumno para resolver problemas relacionados con la nutrición y la seguridad alimentaria.

### Programa Analítico y Bibliografía Sintética

Principios básicos de nutrición: Alimento. Nutriente. Funciones. Nutrientes indispensables o esenciales. Hidratos de carbono: función, alimentos que los contienen. Proteínas: función, alimentos que las contienen, formas de consumirlas. Lípidos: función, colesterol, grasas trans, alimentos que los contienen. Vitaminas: función. Hidrosolubles y liposolubles, alimentos que las contienen. Minerales importancia en la alimentación. La Energía: necesidades energéticas de acuerdo con la edad, el sexo y la actividad física, valor energético de los alimentos. Rotulado: función, información obligatoria, información nutricional. Pirámides alimentarias y dietas.

Los microorganismos y los alimentos: bacterias, hongos, parásitos y virus. Factores intrínsecos y extrínsecos. Contaminación de los alimentos: física, química y biológica. Microorganismos patógenos, beneficiosos, perjudiciales, banales. Crecimiento de los microorganismos. Control. Métodos de eliminación. Tecnología aplicada a los alimentos. Métodos de conservación: frío, calor, acidez, concentración de sal, ausencia de oxígeno. Cadena Alimentaria: De la Granja a la Mesa. Las cinco claves de la Inocuidad de los Alimentos.

Enfermedades transmitidas por alimentos: definición, tipos de ETA. Salmonelosis, botulismo, Síndrome Urémico Hemolítico, listeriosis, intoxicación por toxina estafilocócica, intoxicación por Clostridium perfringens, trichinelosis, Hepatitis A, micotoxicosis. Alimentos involucrados, síntomas más comunes, profilaxis.

Pautas básicas para la higiene y limpieza en el procesamiento de alimentos. Sanitización, desinfección, esterilización. Agentes químicos utilizados. Limpieza y desinfección correcta de equipos y utensilios. BPM: Buenas Prácticas de Manufactura. HACCP: Análisis de Riesgos y Puntos Críticos de Control. Lavado de manos. Contaminación cruzada de alimentos.

#### Bibliografía

Nutrición y Bromatología Claudia Kuklinski. 2003. Ediciones Omega, Barcelona, España.

Química de los Alimentos. Salvador Badui Dergal. 2006. Editorial Pearson, Mexico.

Brock Biología de los microorganismos. Michael T. Madigan; John M. Martinko; Jack Parker . 2009 12a. Edición. Editorial Pearson. Prentice Hall.

Manual sobre las Cinco Claves para la Inocuidad de los Alimentos - Organización Mundial de la Salud - Departamento de Inocuidad de los Alimentos, zoonosis y enfermedades de Transmisión Alimentaria. 2007. Disponible en: <http://www.oms.org>

Manual de Manipuladores de alimentos: disponible en [http://www.anmat.gov.ar/Cuida\\_tus\\_alimentos/recursos/manualmanipuladores.pdf](http://www.anmat.gov.ar/Cuida_tus_alimentos/recursos/manualmanipuladores.pdf)



## **PROPUESTA CURSO DE CAPACITACIÓN**

**Programa de Capacitación Docente Gratuita para Docentes de Universidades Nacionales**

### **Fechas Tentativas del Curso**

Se podrá dictar en el primer cuatrimestre de 2017, de acuerdo a las necesidades de los inscriptos.