

# Contenidos “La Alimentación para la Salud. Un enfoque integral”

## MÓDULO 1:

- El desarrollo evolutivo de la conducta alimentaria.
- Conceptos fundamentales: desarrollo, crecimiento, maduración y aprendizaje.
- Nutrición en la infancia, en la niñez intermedia y en la adolescencia.
- Trastornos de la conducta alimentaria en la adolescencia.
- El cuerpo y la imagen corporal adolescentes.
- Estructura de la imagen mental corporal.
  - ◆ La percepción subjetiva del aspecto físico y la capacidad funcional.
  - ◆ Factores psicológicos internalizados.
  - ◆ Factores sociológicos.
  - ◆ La imagen social corporal ideal.
- ¿Porqué los adolescentes pueden padecer trastornos de alimentación?
- Anorexia nerviosa- AN.
- Bulimia nerviosa- BN.
- Obesidad- O.
- Relaciones entre AN- BN y O.
- Drunkorexia- D.
- El abordaje de los trastornos de alimentación:
  - ◆ La percepción.
  - ◆ La voluntad.
  - ◆ La expectativa de mejorar.
  - ◆ La autoestima.

## MÓDULO 2:

- Código alimentario argentino.
- Definición de alimento según el Código Alimentario Argentino.

- Clasificación de los alimentos.
- Clasificación de los alimentos según su origen: vegetales- animales- minerales. Compuestos o combinados.
- Clasificación de los alimentos según su composición: proteicos- carbohidratos- grasos.
- Clasificación de los alimentos según su contenido de agua: alto contenido acuoso- mediana humedad- secos o desecados.
- Clasificación de los alimentos según su alterabilidad: alterables- semialterables- inalterables.
- Glosario de términos aplicados en alimentación: alimentación saludable- dieta equilibrada- alimentos funcionales- aplicaciones de los alimentos funcionales- grasas, lípidos, ácidos grasos- carbohidratos o hidratos de carbono o glúcidos o sacáridos- fibra dietética- azúcares alcohol o azúcares de baja energía- aminoácidos- proteínas- fitoesteroles- vitaminas y minerales- sustancias excitantes y tranquilizantes- alimentos de régimen o dietéticos- edulcorantes no nutritivos- cálculo del valor energético- rotulación de alimentos.
- Alimentos de régimen o dietéticos:
  - ◆ Alimentos para satisfacer necesidades alimentarias específicas de determinados grupos de personas sanas:
  - ◆ Alimentos para satisfacer necesidades alimentarias de personas que presentan estados fisiológicos particulares:
  - ◆ Suplementos dietarios.
  - ◆ Alimentos con propóleos.
- Edulcorantes no nutritivos.
- Valor energético de los alimento.

### **MÓDULO 3:**

- Seguridad alimentaria.
- Conceptos higiénico sanitarios generales.

- Higiene de los alimentos.
- Higiene personal.
- Higiene ambiental.
- Limpieza y desinfección
- Sustancias para limpiar correctamente.
- Conceptos bromatológicos generales.
- Contaminación de los alimentos: física- química- microbiana.
- Conceptos microbiológicos generales.
- Relaciones entre microorganismos y alimentos.
- Origen de los microorganismos.
- Nutrición de los microorganismos.
- Crecimiento microbiano.
- Condiciones que favorecen el desarrollo de los microorganismos en los alimentos.
- Condiciones de desarrollo de los microorganismos: temperatura- tiempo- humedad- acidez.
- Prevención.
- Reglas para la preparación higiénica de los alimentos.
- Consumo.
- Higiene de la persona que manipula alimentos en la cocina, casa, comedor y kiosco de la escuela.

#### **MÓDULO 4:**

- Enfermedades transmitidas por los alimentos.
- Condiciones necesarias para que surja un brote de ETA.
- Principales alimentos implicados en brotes de ETA.
- ETAs más importantes.
- Mecanismos de las ETAs.
- Características generales de las ETAs.
- Grupos de riesgo.

- Salmonellosis.
- Botulismo.
- Staphylococcus aureus.
- Síndrome urémico hemolítico.

## **MÓDULO 5:**

- Legislación alimentaria: Código Alimentario Argentino- Normas Mercosur- Reglamento de productos, subproductos y derivados de origen animal.
- Forma y contenido de la Legislación alimentaria.
- Historia.
- Rotulado nutricional obligatorio.
- Legislación en la Argentina.