



ANEP



UTU

DIRECCIÓN GENERAL
DE EDUCACIÓN
TÉCNICO PROFESIONAL



DTGA

DIRECCIÓN
TÉCNICA DE GESTIÓN
ACADÉMICA



NUTRICIÓN

Módulo II

TECNICATURA EN GASTRONOMÍA

Modalidad: Semipresencial

Carga horaria semanal: 2 horas

Créditos educativos: 3



Departamento de Diseño y Desarrollo Curricular
Programa de Educación Terciaria



I) Propósitos de la unidad curricular

La unidad curricular contribuye a que el estudiante comprenda la importancia de la alimentación en la salud humana, destacando la fuerte relación entre nutrición y gastronomía. A través del estudio de los nutrientes, su impacto en el organismo y la influencia de los hábitos alimentarios en la prevención de enfermedades, se busca fomentar una visión integral de la alimentación como un pilar fundamental del bienestar.

Además, se profundiza en la interpretación de la información nutricional en los alimentos, capacitando al estudiante para evaluar y seleccionar ingredientes en función de su calidad y valor nutricional. Se promueve el uso de alternativas saludables en la gastronomía, incentivando la creatividad en la reformulación de recetas y en la aplicación de técnicas de cocción que conserven mejor los nutrientes, sin comprometer el sabor ni la identidad culinaria.

La planificación del menú ocupa un lugar clave, permitiendo a los estudiantes diseñar propuestas gastronómicas que no solo contribuyan a la salud y el bienestar de los consumidores, sino que también respeten las costumbres y tradiciones dentro de su entorno sociocultural.

II) Resultados de aprendizaje

Reconoce la relación entre Alimentación y Nutrientes, así como la función de los macronutrientes y micronutrientes en el organismo y su impacto en la salud para diseñar alternativas gastronómicas de óptima calidad sensorial y saludables.

Interpreta y utiliza la información presente en el Etiquetado Nutricional con el propósito de conocer la composición de los alimentos e identificar nutrientes críticos para tomar decisiones informadas en la selección y preparación de productos gastronómicos.

Estudia Patologías Asociadas a la Alimentación identificando enfermedades crónicas vinculadas a la dieta y a componentes específicos de los alimentos para aplicar este conocimiento en la planificación y adaptación de productos que contribuyan al bienestar de los consumidores.

III) Saberes estructurantes de la unidad curricular:

1. ALIMENTACIÓN Y NUTRIENTES
2. ETIQUETADO NUTRICIONAL
3. PATOLOGÍAS ASOCIADAS A LA ALIMENTACIÓN

IV) Desglose analítico de los saberes estructurantes

1. Alimentación y nutrientes

- 1.1. Alimento y Alimentación (definición de alimento Gama, Gourmet, Fuente, Funcional). Clasificación y función en el organismo. Hábitos y prácticas alimentarias.
- 1.2. Nutrición y composición química de los alimentos.
 - 1.2.1. Nutrientes y nutrientes esenciales. Definición, clasificación y función en el organismo. Alimentos fuente para cada caso:
 - 1.2.1.1. Macronutrientes
 - 1.2.1.1.1. Hidratos de carbono simples y complejos
 - 1.2.1.1.2. Proteínas
 - 1.2.1.1.3. Lípidos
 - 1.2.1.1.4. Cálculos: de aporte de valor calórico, Peso bruto/ Peso neto / Factor de corrección.
 - 1.2.1.2. Micronutrientes
 - 1.2.1.2.1. Vitaminas
 - 1.2.1.2.2. Minerales
 - 1.2.1.3. Agua
 - 1.2.1.4. Fibra
 - 1.2.1.4.1. Importancia de su consumo
 - 1.2.1.4.2. Alimentos fuente de fibra
 - 1.2.1.4.3. Tipos y funciones (soluble e insoluble)

- 1.3. Guías alimentarias para la población uruguaya
 - 1.3.1. Grupos de alimentos.
 - 1.3.2. Alimentos ultraprocesados
 - 1.3.3. Análisis de las 11 claves para alcanzar una alimentación saludable, compartida y placentera

2. Etiquetado y Rotulado Nutricional

- 2.1. Información de declaración obligatoria según Reglamento Técnico MERCOSUR o la normativa vigente (ingredientes, aditivos, fechas, datos de la empresa y el fabricante, información nutricional, idiomas, etc.)
- 2.2. Tipos de Etiquetados y rotulados nutricionales
 - 2.2.1. Información e Interpretación de la información nutricional: Porciones, cantidad de porciones por envase, macro y micronutrientes, % VD, etc.
 - 2.2.2. Regla 5 - 20 de FDA
 - 2.2.3. Etiquetado frontal.
 - 2.2.3.1. Características y disposiciones
 - 2.2.3.2. Normas para definir excesos de grasas, grasas saturadas, azúcares y sodio en etiquetado frontal.

3. Patologías asociadas a la alimentación

- 3.1. Definición, causas, síntomas, diagnóstico, prevalencia nacional, prevención y tratamiento, adaptación y/o diseño de fichas técnicas de productos tradicionales y elaboraciones en alternativas aptas para el consumo en casos de:
 - 3.1.1. Celiaquía
 - 3.1.2. Diabetes
 - 3.1.3. Intolerancias (Lactosa)
 - 3.1.4. Enfermedades de riesgo cardiovascular.

V) Orientaciones pedagógicas

La unidad curricular se desarrolla de forma semipresencial, con un encuentro presencial mensual en el centro educativo, un encuentro virtual sincrónico mensual que deberá quedar grabado y disponible en la plataforma educativa, y clases asincrónicas que se destinarán a realizar actividades formativas y evaluativas con retroalimentación. Todas las actividades deberán quedar registradas en la plataforma educativa y disponible para la consulta del estudiante durante el curso.

Se sugiere el diseño de actividades de aprendizaje creativas, orientadas a la resolución de casos o problemas comunes en el entorno profesional específico de la carrera. Los contenidos deben ser fundamentados científica y tecnológicamente. Además, se entiende pertinente promover el uso de la tecnología y considerar los aspectos socioculturales, así como intereses individuales y colectivos que faciliten el aprendizaje y puedan evidenciar el desarrollo de competencias.

La evaluación debe ser continua y formativa, basándose en criterios claros que deberán ser comunicados al estudiante desde el inicio de la unidad curricular. Se recomienda utilizar instrumentos y técnicas como rúbricas, listas de cotejo y guías de observación, que permitan una valoración objetiva y precisa de su progreso. Además, resulta relevante coordinar actividades integradoras que conecten todas las unidades curriculares del semestre y se realicen en espacios diversos, con el objetivo de promover una formación más holística y enriquecedora.

El docente, a través de la plataforma educativa deberá facilitar los materiales de estudio, los recursos educativos y la bibliografía correspondiente a la unidad curricular en tiempo y forma, con el fin de permitir al estudiante autogestionar el aprendizaje y consultar cada vez que lo requiera. Asimismo, se registrarán allí las rúbricas u otros instrumentos de evaluación previo a la realización de la misma y toda la retroalimentación de las actividades realizadas.

VI) Bibliografía:

Badui, S. (2012). *Química de los Alimentos*. México, México. Pearson.

Blanco, A. y Blanco, G. (2011). *Química biológica*. Ed. El ateneo.

Bressanini, D. (2021). *La Ciencia de Las Verduras*. Editorial Gribaudo.

Charley, H. (1997). *Tecnología de Alimentos*. 2a ed. Limusa

Codex Alimentarius. Normas internacionales de los alimentos. FAO-OMS

IMPO (1994). *Reglamento Bromatológico Nacional, Decreto 315/994*. Montevideo, Uruguay.

Koppmann, M. (2013). *Nuevo manual de gastronomía molecular. El encuentro entre la ciencia y la cocina*. Buenos Aires, Argentina. Siglo veintiuno.

Mahan, L. y Raymond, J. *Dietoterapia 14ª Edición*. España: Elsevier

McGee, H. (2010). *La buena cocina: Cómo preparar los mejores platos y recetas* (J. M. Ibeas Delgado, Trans.). Estados Unidos: Editorial Debate.

McGee, H. (1984). *La cocina y los alimentos*. Estados Unidos: Editorial Debate.

Medin, S. y Medin, R. (2017). *Alimentos: introducción, técnica y seguridad*. 5ª ed. Argentina: Ediciones Turísticas

MERCOSUR (2003). *Reglamento técnico MERCOSUR para rotulación de alimentos envasados (Deroga la Res. GMC N° 21/02*. Recuperado de: <https://normas.mercosur.int/public/normativas/962>

Ministerio de Salud – Uruguay (2016). *Guía alimentaria para la población uruguaya*. Recuperado de: <https://www.gub.uy/ministerio-salud-publica/sites/ministerio-salud-publica/files/documentos/publicaciones/Guía%20Alimentación%202022.pdf>

Myhrvold, N et al. (2011). *Modernist Cuisine. El arte entre la ciencia y la cocina*. Estados Unidos: Taschen.

Torresani, M. y Somoza, M. (2009). *Lineamientos para el cuidado nutricional*. Argentina: EUDEBA