

PROGRAMAS DE NUTRICION

III. PARA ESTUDIANTES DE ENFERMERIA

INSTITUTO DE NUTRICION DE CENTRO AMERICA Y PANAMA
Costa Rica, El Salvador, Guatemala, Honduras, Nicaragua y Panamá

INTRODUCCION

La elaboración de todo programa de nutrición destinado a estudiantes de enfermería, debe basarse en la certeza de que, como parte de su entrenamiento en fisiología, se ha dado especial énfasis a los conceptos básicos de digestión, absorción y asimilación, así como al funcionamiento de los órganos digestivos. Por otra parte, sus conocimientos de química, facilitan la comprensión de la naturaleza de las sustancias alimenticias y su papel en la nutrición.

El estudio del valor nutritivo de los alimentos y de los requerimientos del organismo en las distintas edades, es indispensable para el planeamiento y ejecución de dietas adecuadas en distintas situaciones y nociones fundamentales de dietética normal y terapéutica, así como de salud pública, son necesarias como parte de su entrenamiento. Los conceptos básicos de educación nutricional deben ser expuestos en forma clara para lograr que la enfermera esté en capacidad de instruir a las personas a su cargo y de orientarlas en el uso de dietas adecuadas.

Para mayor efectividad, este curso debe incluir un programa intenso de trabajos prácticos que permitan a la enfermera la preparación de las dietas terapéuticas más usadas. Este programa deberá hacerse en un término no menor de dos años, para que su enseñanza corra así, paralela con las otras materias del curso y se logre un aprendizaje efectivo.

I. GENERALIDADES.

- a) Introducción. Papel de la nutrición en la salud. Finalidades de un curso de nutrición y su importancia en el entrenamiento de enfermeras.
- b) Alimentos, su papel en la nutrición como fuentes de sustancias alimenticias. Conceptos generales sobre la función de las distintas sustancias alimenticias. Concepto de balance.
- c) Selección de alimentos, su importancia. Efectos de la preparación. Conceptos generales sobre: digestión bucal, gástrica e intestinal; absorción, metabolismo y excreción.

II. REQUERIMIENTOS Y RECOMENDACIONES NUTRICIONALES FISIOLÓGICAS

- a) Necesidades energéticas en las distintas edades. Necesidades energéticas durante el embarazo y la lactancia. Requerimientos calóricos. Sustancias alimenticias que son fuentes de energía: hidratos de carbono, proteínas, grasas. Alimentos que constituyen principales fuentes de estas sustancias. Función de la celulosa en la alimentación. Consecuencias del consumo de dietas pobres en calorías.
- b) Necesidades proteicas en las distintas edades. En el embarazo y la lactancia. Recomendaciones dietéticas. Principales fuentes. Consecuencias del consumo de dietas pobres en proteínas.
- c) Necesidades de minerales en las distintas edades. En el embarazo y la lactancia. Recomendaciones dietéticas. Principales fuentes. Consecuencias del consumo de dietas pobres en minerales.
- d) Necesidades vitamínicas en las distintas edades. En el embarazo y la lactancia. Recomendaciones dietéticas. Principales fuentes. Consecuencias del consumo de dietas pobres en vitaminas.

III. ESTUDIO DE LOS ALIMENTOS

- a) Clasificación de los alimentos de acuerdo a su origen, uso y valor nutritivo. Clasificación desde el punto de vista educativo. Grupos básicos de la alimentación.

- b) Productos animales Su clasificación. Su valor nutritivo. Valor biológico de sus proteínas. Contenido en calorías, proteínas, minerales y vitaminas.
- c) Legumbres y frutas. Su valor nutritivo. Contenido en calorías proteínas, minerales y vitaminas.
- d) Granos y raíces. Su clasificación. Su valor nutritivo. Contenido en calorías, proteínas, minerales y vitaminas.
- e) Modificaciones que sufren los alimentos desde su producción hasta el consumo. Enriquecimiento de harinas y cereales, fortificación de margarina, yodización de la sal, etc. Mezclas vegetales.
- f) Métodos de cocción. Calor húmedo, calor seco. Cocción de leches, carnes, vegetales. Preparación de la tortilla.
- g) Estado higiénico de los alimentos. Contaminación.

IV. ELABORACION DE DIETAS

- a) Factores que intervienen en la elaboración de una dieta, producción, hábitos, costo, valor nutritivo, preparación, cantidades aceptables, variedad, consistencia, caracteres organolépticos.
- b) Características de las dietas individuales.
- c) Características de las dietas para colectividades sanas.
- d) Dietas económicas.

V. NUTRICION NORMAL EN LAS DIFERENTES EDADES Y ESTADOS FISIOLOGICOS.

- a) Nutrición del niño durante el primer año de vida. Condiciones fisiológicas especiales que regulan su dieta. Caracteres de la misma.
- b) Nutrición del escolar. Caracteres de su alimentación. Objetivos de un programa de alimentación escolar. Organización.
- c) Nutrición del adolescente. Caracteres de su alimentación.

- e) Nutrición del adulto normal. Variaciones de la dieta en diferentes condiciones de ambiente, trabajo, edad y sexo.
- f) Nutrición de la embarazada y de la madre que cría.

VI. REQUERIMIENTOS Y RECOMENDACIONES NUTRICIONALES TERAPEUTICAS

- a) Efecto de la cirugía y otros traumas sobre los requerimientos nutricionales. La dieta en períodos pre y post-operatorios. La nutrición del paciente con quemaduras.
- b) La nutrición de las enfermedades metabólicas. La alimentación del diabético. Requerimientos nutricionales en el hipo e hipertiroidismo, en la gota, etc.
- c) La nutrición en las enfermedades infecciosas. La dieta en la tuberculosis, fiebre reumática, hepatitis, etc.
- d) Uso de dietas especiales en la medicina interna. Dietas terapéuticas con proporciones modificadas de carbohidratos, proteínas, grasas, sodio, potasio, purinas, fibra cruda, etc.
- e) Otros problemas dietéticos en la medicina. Dietas para ancianos, alimentación del enfermo canceroso y otras enfermedades crónicas, etc.

VII. ENFERMEDADES NUTRICIONALES

- a) Enfermedades asociadas a deficiencias de vitaminas. Escorbuto, pelagra, beriberi, raquitismo, arriboflavinosis, avitaminosis A, anemias macrocíticas, etc.
- b) Enfermedades asociadas a deficiencias de minerales. Bocio endémico, anemias ferroprivas, etc.
- c) Enfermedades asociadas a deficiencias de proteínas. Síndrome Pluricarencial de la Infancia, edema por hambre, atrepsia, anemias nutricionales.
- d) Enfermedades asociadas a deficiencias de calorías o deficiencias múltiples. Retardo en el crecimiento y maduración, etc.
- e) Otros estados clínicos relacionados con la dieta. Obesidad, anorexia nerviosa, aterosclerosis, alergias alimentarias, etc.

VIII. NUTRICION EN SALUD PUBLICA

- a) Estudios nutricionales que se llevan a cabo en Centro América y Panamá. Resultado de las encuestas llevadas a cabo en el país. Patrón de hábitos alimentarios existentes en las distintas regiones.
- b) Medidas legislativas para mejorar la nutrición de la población. Enriquecimiento de la sal por la adición de yodo. Enriquecimiento de la harina de trigo. Enriquecimiento del arroz.
- c) Educación Nutricional. Objetivos. Medios. Educación nutricional en las distintas edades.
- d) Actividades nutricionales en programas sanitarios. Enseñanza de la nutrición en las Clínicas Materno-Infantiles. La nutrición en las Areas de Demostración Sanitarias. Consultas dietéticas en clínicas médicas. Nutrición y salud dental. La nutrición en el trabajo de la enfermera escolar.

3-P

El Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP), es una organización internacional de carácter científico, creada para estudiar los problemas de la nutrición humana y coadyuvar en la solución de los mismos. Realiza investigaciones sobre el estado de nutrición del pueblo y la composición química de los alimentos de la región; proporciona asesoría técnica a los países miembros por medio de consultas directas, elaboración de informes y realización de programas de demostración; a través del entrenamiento de personal y preparación de material educativo, lleva a conocimiento de la población las bases de una nutrición adecuada.

Este folleto ha sido publicado como guía para la preparación de material educativo, adaptado al ambiente, vocabulario regional y facilidades de publicación de cada país miembro, por los Ministerios de Salud Pública, Educación y Agricultura.

Los países miembros del INCAP son: COSTA RICA, EL SALVADOR, GUATEMALA, HONDURAS, NICARAGUA y PANAMA.

Al referirse a este folleto diríjase a:

Sección de Educación Nutricional

INSTITUTO DE NUTRICION DE CENTRO AMERICA Y PANAMA

Carretera Roosevelt, Zona 11
Guatemala, C. A.

Febrero de 1956
INCAP N-49

SJI/sdeg