

Nutrición Integral: Proteínas, Carbohidratos, Fibras, Grasas, Vitaminas y Minerales

Ciencias de la Salud | Nutrición y salud | para estudiantes universitarios | 4 semanas

Descripción del Curso

Este curso ofrece una comprensión profunda de los macronutrientes y micronutrientes esenciales para la salud humana, enfocándose en proteínas, carbohidratos, fibras, grasas, vitaminas y minerales. Su propósito es proporcionar a los estudiantes universitarios en Ciencias de la Salud un conocimiento detallado sobre la función biológica, las fuentes alimenticias y el impacto en la salud de estos nutrientes. A lo largo de cuatro semanas, se explorarán tanto los aspectos teóricos como prácticos de la nutrición basada en estos elementos para promover hábitos alimenticios adecuados y estrategias de intervención nutricional.

El curso está dirigido a estudiantes universitarios interesados en nutrición y salud, especialmente aquellos que buscan aplicar conocimientos científicos en la prevención y manejo de enfermedades relacionadas con la alimentación. El enfoque metodológico combina clases teóricas, análisis de casos, discusiones en grupo y actividades prácticas que facilitan el aprendizaje activo y crítico.

Al finalizar el curso, los estudiantes serán capaces de identificar las funciones y beneficios de cada grupo de nutrientes, evaluar su importancia en la dieta diaria, y diseñar recomendaciones nutricionales fundamentadas para promover la salud y prevenir enfermedades.

Objetivos Generales

- Describir las características, funciones y fuentes alimenticias de proteínas, carbohidratos, fibras, grasas, vitaminas y minerales.
- Analizar el papel de los nutrientes en el mantenimiento de la salud y la prevención de enfermedades.
- Evaluar el impacto de diferentes patrones dietéticos en el estado nutricional a través del conocimiento de los nutrientes clave.
- Aplicar conocimientos nutricionales para elaborar recomendaciones dietéticas personalizadas.

Competencias

- Analizar la función y el metabolismo de proteínas, carbohidratos, fibras, grasas, vitaminas y minerales en el organismo humano.
- Evaluar la calidad nutricional de distintos alimentos y su aporte en una dieta equilibrada.
- Interpretar la relación entre la nutrición basada en estos nutrientes y la prevención de enfermedades crónicas.
- Diseñar planes alimenticios fundamentados en el conocimiento científico de macronutrientes y micronutrientes.

- Comunicar de manera clara y efectiva conceptos nutricionales a diferentes públicos.

Requerimientos

- Conocimientos básicos de biología y química.
- Acceso a materiales bibliográficos y recursos digitales sobre nutrición.
- Habilidades básicas en lectura crítica y análisis científico.
- Computadora con conexión a internet para acceder a contenidos y actividades en línea.

Unidades del Curso

Unidad 1: Introducción a los Macronutrientes - Proteínas y Carbohidratos

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de describir la estructura molecular y las funciones biológicas de las proteínas y carbohidratos en el organismo humano.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar y clasificar las principales fuentes alimenticias de proteínas y carbohidratos en diferentes grupos de alimentos.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de explicar los procesos metabólicos relacionados con la digestión, absorción y utilización de proteínas y carbohidratos en el cuerpo.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de analizar la importancia nutricional de las proteínas y carbohidratos para el mantenimiento de la salud y la prevención de enfermedades metabólicas.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de evaluar la calidad proteica y el índice glucémico de diferentes alimentos para fundamentar recomendaciones dietéticas adecuadas.

Contenidos Temáticos

1. Introducción a los macronutrientes: proteínas y carbohidratos

- Definición y clasificación de macronutrientes
- Importancia de las proteínas y carbohidratos en la nutrición humana
- Relación entre macronutrientes y metabolismo energético

2. Estructura molecular y funciones biológicas de las proteínas

- Estructura química básica de los aminoácidos: grupos funcionales y tipos
- Niveles de organización estructural de las proteínas: primaria, secundaria, terciaria y cuaternaria
- Funciones biológicas de las proteínas: estructurales, enzimáticas, transporte, defensa, señalización y regulación
- Concepto de proteínas completas e incompletas

3. Estructura molecular y funciones biológicas de los carbohidratos

- Clasificación de carbohidratos: monosacáridos, disacáridos, oligosacáridos y polisacáridos
- Estructura química básica de los azúcares
- Funciones biológicas: fuente primaria de energía, reserva energética, función estructural y rol en la señalización celular
- Concepto de fibra dietética y su clasificación

4. Fuentes alimenticias de proteínas y carbohidratos

- Principales fuentes alimenticias de proteínas: origen animal y vegetal
- Principales fuentes alimenticias de carbohidratos: cereales, tubérculos, frutas, legumbres, azúcares y almidones
- Comparación nutricional de diferentes grupos de alimentos en cuanto a proteínas y carbohidratos

5. Metabolismo de proteínas

- Digestión de proteínas: enzimas y sitios principales de acción (estómago e intestino delgado)
- Absorción de aminoácidos y péptidos
- Utilización de aminoácidos en la síntesis proteica y otras vías metabólicas
- Ciclo de nitrógeno y eliminación de desechos nitrogenados

6. Metabolismo de carbohidratos

- Digestión de carbohidratos: enzimas involucradas y sitios de acción
- Absorción de monosacáridos en el intestino delgado
- Glucólisis, gluconeogénesis y glucogenólisis: procesos fundamentales
- Regulación hormonal del metabolismo de carbohidratos: insulina, glucagón y otros moduladores

7. Importancia nutricional y salud

- Rol de las proteínas y carbohidratos en el mantenimiento del balance nutricional
- Implicaciones de deficiencias y excesos proteicos y carbohidratos en la salud
- Relación con enfermedades metabólicas: diabetes mellitus, obesidad, enfermedades cardiovasculares y otras
- Recomendaciones dietéticas basadas en evidencia científica

8. Evaluación de la calidad proteica y el índice glucémico

- Conceptos básicos de calidad proteica: valor biológico, digestibilidad y aminoácidos limitantes
- Métodos para evaluar la calidad proteica en alimentos
- Definición y cálculo del índice glucémico (IG) y carga glucémica
- Aplicación del índice glucémico en la planificación dietética

Actividades

Actividad 1: Mapa conceptual sobre estructura y funciones de proteínas y carbohidratos

Objetivo: Describir la estructura molecular y las funciones biológicas de las proteínas y carbohidratos en el organismo humano.

Descripción:

- Los estudiantes investigan y elaboran un mapa conceptual donde representen la estructura química y funciones principales de proteínas y carbohidratos.
- Debe incluir niveles estructurales, tipos de carbohidratos, funciones biológicas y ejemplos de cada macronutriente.
- Se realiza una puesta en común en clase para discutir y complementar los mapas elaborados.

Organización: Individual o parejas

Producto esperado: Mapa conceptual digital o en papel, bien estructurado y con referencias bibliográficas.

Duración estimada: 90 minutos

Actividad 2: Clasificación y análisis de fuentes alimenticias

Objetivo: Identificar y clasificar las principales fuentes alimenticias de proteínas y carbohidratos en diferentes grupos de alimentos.

Descripción:

- Se entregan tarjetas con diferentes alimentos comunes.
- En grupos, los estudiantes clasifican cada alimento según su contenido predominante (proteínas o carbohidratos) y su origen (animal o vegetal).
- Luego analizan cuáles son fuentes completas o incompletas y discuten implicaciones nutricionales.
- Finalmente presentan un resumen con ejemplos y recomendaciones para una dieta balanceada.

Organización: Grupos de 4-5 estudiantes

Producto esperado: Tabla o cartel con clasificación y análisis de alimentos, y presentación oral breve.

Duración estimada: 2 horas

Actividad 3: Simulación del metabolismo de proteínas y carbohidratos

Objetivo: Explicar los procesos metabólicos relacionados con la digestión, absorción y utilización de proteínas y carbohidratos en el cuerpo.

Descripción:

- Se divide a los estudiantes en dos grupos: uno para proteínas y otro para carbohidratos.
- Cada grupo crea un diagrama de flujo que represente las etapas de digestión, absorción y metabolismo, incluyendo enzimas y órganos involucrados.
- Posteriormente cada grupo expone su diagrama y responde preguntas de sus compañeros para reforzar el aprendizaje.

Organización: Grupos de 4-5 estudiantes

Producto esperado: Diagramas de flujo completos y presentación oral.

Duración estimada: 2 horas

Actividad 4: Evaluación práctica de calidad proteica e índice glucémico

Objetivo: Evaluar la calidad proteica y el índice glucémico de diferentes alimentos para fundamentar recomendaciones dietéticas adecuadas.

Descripción:

- Se proporcionan fichas técnicas o bases de datos con información nutricional y valores de calidad proteica e índice glucémico de varios alimentos.
- Los estudiantes, en parejas, analizan y comparan la calidad proteica y el índice glucémico de diferentes opciones alimentarias.
- Elaboran una recomendación dietética para un caso clínico simulado considerando estos parámetros.
- Discuten en plenaria las justificaciones y posibles limitaciones.

Organización: Parejas

Producto esperado: Informe corto con análisis y recomendaciones dietéticas fundamentadas.

Duración estimada: 2 horas

Evaluación

Evaluación diagnóstica

Qué se evalúa: Conocimientos previos sobre macronutrientes, estructura y funciones básicas de proteínas y carbohidratos.

Cómo se evalúa: Cuestionario inicial con preguntas de opción múltiple y preguntas abiertas breves.

Instrumento sugerido: Test escrito o digital (plataforma LMS o papel).

Evaluación formativa

Qué se evalúa: Progreso en la comprensión de la estructura, funciones, fuentes alimenticias y metabolismo de proteínas y carbohidratos.

Cómo se evalúa: Revisión continua de productos de actividades (mapas conceptuales, diagramas y tablas), participación en discusiones y retroalimentación oral.

Instrumento sugerido: Rúbricas para mapa conceptual, diagramas y análisis de alimentos; listas de cotejo para participación.

Evaluación sumativa

Qué se evalúa: Dominio integral de los contenidos y habilidades planteadas en los objetivos de la unidad.

Cómo se evalúa: Examen escrito que incluya preguntas de desarrollo, análisis de casos prácticos y resolución de problemas relacionados con calidad proteica e índice glucémico.

Instrumento sugerido: Examen escrito tradicional o digital con rúbrica para evaluación de respuestas desarrolladas y análisis crítico.

Unidad 2: Fibras y Grasas: Tipos, Funciones y Relevancia en la Salud

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar y clasificar los diferentes tipos de fibras y grasas presentes en los alimentos, utilizando criterios basados en su composición química y origen.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de explicar los procesos de digestión y absorción de fibras y grasas en el sistema digestivo, describiendo los mecanismos involucrados y su impacto en la salud.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de analizar el papel de las fibras y grasas en la prevención de enfermedades metabólicas y cardiovasculares, apoyándose en evidencia científica actualizada.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de evaluar patrones dietéticos en función del contenido de fibras y grasas, determinando su relevancia para el mantenimiento del estado nutricional y la salud general.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de elaborar recomendaciones dietéticas personalizadas que integren el consumo adecuado de fibras y grasas, basadas en las necesidades individuales y los objetivos de salud.

Contenidos Temáticos

1. Introducción a las fibras y grasas en la nutrición

- Definición y clasificación general de fibras y grasas.
- Importancia nutricional y funcional en la dieta humana.
- Contextualización de su estudio en la prevención de enfermedades crónicas.

2. Tipos y composición química de las fibras dietéticas

- Fibras solubles: características, fuentes alimentarias y composición química.
- Fibras insolubles: características, fuentes alimentarias y composición química.
- Fibras fermentables y no fermentables: definición y efecto en la microbiota intestinal.
- Otras fibras específicas: lignina, pectinas, beta-glucanos, fructooligosacáridos.

3. Tipos y composición química de las grasas

- Grasas saturadas: estructura, fuentes alimentarias y efectos en la salud.
- Grasas monoinsaturadas: características, fuentes y beneficios.
- Grasas poliinsaturadas: omega-3, omega-6, funciones y fuentes.
- Grasas trans: origen, impacto en la salud y regulación.
- Colesterol y otros lípidos relacionados.

4. Digestión y absorción de fibras y grasas

- Mecanismos de digestión de fibras: rol en el tracto gastrointestinal, fermentación colónica y producción de ácidos grasos de cadena corta.
- Mecanismos de digestión de grasas: emulsificación, acción de enzimas lipasas, formación de micelas.
- Absorción de grasas: transporte a través de enterocitos y destino metabólico.
- Interacción entre fibras y grasas en la digestión y absorción.

5. Funciones fisiológicas y efectos en la salud

- Rol de las fibras en el tránsito intestinal, regulación del apetito, control glucémico y modulación de la microbiota.
- Funciones metabólicas de las grasas: reserva energética, estructura celular, señalización y producción de eicosanoides.
- Impacto de las fibras y grasas en la prevención de enfermedades metabólicas: obesidad, diabetes tipo 2.
- Relevancia en enfermedades cardiovasculares: efectos sobre lípidos plasmáticos, presión arterial e inflamación.

6. Evaluación de patrones dietéticos relacionados con fibras y grasas

- Metodologías para la evaluación dietética: recordatorios, cuestionarios y análisis de composición de alimentos.
- Identificación de patrones dietéticos saludables y no saludables en relación con fibras y grasas.
- Interpretación de datos dietéticos para valorar el estado nutricional y riesgos asociados.

7. Recomendaciones dietéticas personalizadas

- Principios para la elaboración de recomendaciones en consumo de fibras y grasas según perfil individual (edad, género, condiciones clínicas).
- Integración de necesidades energéticas y nutricionales con objetivos de salud específicos.
- Ejemplos prácticos de planes alimentarios y ajustes dietéticos.
- Consideraciones culturales, accesibilidad y preferencias alimentarias.

8. Evidencia científica y actualización en el campo de fibras y grasas

- Revisión de estudios recientes sobre el impacto de fibras y grasas en la salud.
- Análisis crítico de guías nutricionales internacionales.
- Discusión sobre controversias y nuevas tendencias en el consumo de grasas y fibras.

Actividades

Actividad 1: Clasificación y análisis de alimentos ricos en fibras y grasas

Objetivo: Identificar y clasificar los diferentes tipos de fibras y grasas presentes en alimentos según composición química y origen.

Descripción:

- Se entregará una lista de alimentos variados (frutas, verduras, legumbres, carnes, aceites, productos procesados).

- Los estudiantes investigarán y clasificarán los tipos de fibras y grasas que predominan en cada alimento.
- Se elaborará un cuadro comparativo con la información recolectada.
- Discusión en clase sobre las características y diferencias encontradas.

Organización: Grupos pequeños (3-4 estudiantes).

Producto esperado: Cuadro comparativo y presentación breve.

Duración estimada: 90 minutos.

Actividad 2: Simulación del proceso digestivo de fibras y grasas

Objetivo: Explicar los procesos de digestión y absorción de fibras y grasas, describiendo mecanismos y su impacto en la salud.

Descripción:

- Se asignarán roles a los estudiantes representando enzimas, fibras, grasas y órganos del sistema digestivo.
- Mediante una dinámica guiada, simularán el trayecto y transformación de fibras y grasas desde la ingestión hasta la absorción.
- Se enfatizarán las interacciones y efectos sobre la microbiota y metabolismo.
- Reflexión sobre la importancia de estos procesos en la salud general.

Organización: Grupos grandes o toda la clase interactuando.

Producto esperado: Informe escrito individual que resuma la dinámica y los conceptos aprendidos.

Duración estimada: 60 minutos.

Actividad 3: Análisis crítico de estudios científicos sobre fibras y grasas en prevención de enfermedades

Objetivo: Analizar el papel de fibras y grasas en prevención de enfermedades metabólicas y cardiovasculares con base en evidencia científica.

Descripción:

- Se proporcionarán artículos científicos recientes y revisiones sistemáticas.
- Los estudiantes realizarán una lectura crítica enfocada en resultados, metodología y conclusiones.
- En grupos, debatirán las fortalezas y limitaciones de los estudios.
- Presentarán conclusiones que integren la evidencia y su aplicación práctica.

Organización: Parejas o grupos pequeños.

Producto esperado: Resumen crítico y presentación oral o escrita.

Duración estimada: 2 horas.

Actividad 4: Diseño de recomendaciones dietéticas personalizadas

Objetivo: Elaborar recomendaciones dietéticas personalizadas integrando el consumo adecuado de fibras y grasas según necesidades individuales.

Descripción:

- Se entregarán casos clínicos o perfiles nutricionales ficticios con datos relevantes (edad, actividad física, condiciones de salud, preferencias alimentarias).
- Los estudiantes elaborarán un plan de alimentación que incluya cantidades y tipos recomendados de fibras y grasas.
- Se deberán justificar las elecciones con base en la evidencia científica y objetivos de salud del caso.
- Se compartirán y discutirán los planes para retroalimentación.

Organización: Individual o parejas.

Producto esperado: Documento con plan alimentario y justificación.

Duración estimada: 90 minutos.

Evaluación

Evaluación diagnóstica

Qué se evalúa: Conocimientos previos sobre tipos de fibras y grasas, así como nociones básicas de su digestión y funciones.

Cómo se evalúa: Cuestionario breve de opción múltiple y preguntas abiertas.

Instrumento sugerido: Test en línea o impreso al inicio de la unidad.

Evaluación formativa

Qué se evalúa: Progreso en la identificación, comprensión y análisis de fibras y grasas, y la capacidad para aplicar conocimientos en actividades prácticas.

Cómo se evalúa: Revisión y retroalimentación de productos de actividades (cuadros comparativos, informes, análisis críticos, planes dietéticos).

Instrumento sugerido: Rúbricas detalladas que consideren precisión conceptual, profundidad del análisis, coherencia y aplicación práctica.

Evaluación sumativa

Qué se evalúa: Dominio integral de los contenidos y habilidades planteadas en los objetivos de la unidad.

Cómo se evalúa: Examen escrito con preguntas de desarrollo, análisis de casos y aplicación práctica.

Instrumento sugerido: Examen final o trabajo integrador que incluya preguntas teóricas y resolución de casos clínicos.

Unidad 3: Vitaminas - Clasificación, Funciones y Fuentes

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de clasificar las vitaminas en hidrosolubles y liposolubles identificando sus características químicas y fisiológicas.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de describir las funciones específicas de cada vitamina en los procesos fisiológicos humanos, explicando su importancia para el mantenimiento de la salud.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de analizar las fuentes alimenticias principales de cada vitamina y evaluar su disponibilidad en diferentes patrones dietéticos.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de explicar las consecuencias clínicas y metabólicas derivadas de deficiencias o excesos de vitaminas, relacionándolas con posibles trastornos nutricionales.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de elaborar recomendaciones dietéticas fundamentadas para prevenir desequilibrios vitamínicos, aplicando el conocimiento de su clasificación, funciones y fuentes.

Contenidos Temáticos

1. Introducción a las vitaminas

- Definición y características generales de las vitaminas
- Importancia de las vitaminas en la nutrición humana
- Diferencias entre vitaminas y otros nutrientes (macronutrientes y minerales)

2. Clasificación de las vitaminas

- Vitaminas hidrosolubles
 - Lista y características químicas básicas (vitaminas del complejo B y vitamina C)
 - Absorción, transporte y almacenamiento
 - Excreción y requerimientos diarios
- Vitaminas liposolubles
 - Lista y características químicas básicas (vitaminas A, D, E y K)
 - Absorción, transporte y almacenamiento
 - Excreción y requerimientos diarios
- Comparación entre vitaminas hidrosolubles y liposolubles

3. Funciones fisiológicas específicas de las vitaminas

- Funciones de las vitaminas hidrosolubles:
 - Vitamina B1 (tiamina): metabolismo energético y función nerviosa
 - Vitamina B2 (riboflavina): coenzima en reacciones redox
 - Vitamina B3 (niacina): metabolismo celular y reparación del ADN
 - Vitamina B5 (ácido pantoténico): síntesis de coenzima A
 - Vitamina B6 (piridoxina): metabolismo de aminoácidos y neurotransmisores

- Vitamina B7 (biotina): metabolismo de carbohidratos, grasas y proteínas
- Vitamina B9 (ácido fólico): síntesis de ADN y división celular
- Vitamina B12 (cobalamina): formación de glóbulos rojos y función neurológica
- Vitamina C (ácido ascórbico): antioxidante, síntesis de colágeno y absorción de hierro
- Funciones de las vitaminas liposolubles:
 - Vitamina A: visión, diferenciación celular y función inmunológica
 - Vitamina D: regulación del calcio y fósforo, salud ósea
 - Vitamina E: función antioxidante y protección celular
 - Vitamina K: coagulación sanguínea y metabolismo óseo

4. Fuentes alimenticias de las vitaminas

- Principales alimentos ricos en vitaminas hidrosolubles
 - Verduras, frutas, cereales integrales, carnes, lácteos
 - Variaciones según patrones dietéticos (vegetarianos, veganos, omnívoros)
- Principales alimentos ricos en vitaminas liposolubles
 - Hígado, aceites vegetales, pescados grasos, lácteos enteros, vegetales de hoja verde
 - Disponibilidad según procesamiento y preparación de alimentos
- Factores que afectan la biodisponibilidad vitamínica

5. Consecuencias clínicas y metabólicas de deficiencias y excesos vitamínicos

- Deficiencias vitamínicas
 - Manifestaciones clínicas específicas (beriberi, pelagra, escorbuto, raquitismo, etc.)
 - Impacto metabólico y fisiológico
 - Grupos poblacionales en riesgo
- Excesos vitamínicos (hipervitaminosis)
 - Vitaminas liposolubles: toxicidad y síntomas
 - Vitaminas hidrosolubles: casos excepcionales de toxicidad

6. Recomendaciones dietéticas para el equilibrio vitamínico

- Guías dietéticas y recomendaciones de ingesta de vitaminas
- Estrategias para prevenir deficiencias y excesos
- Adaptación de recomendaciones según condiciones especiales (embarazo, lactancia, edad, enfermedades)
- Importancia de la variedad y balance en la dieta para una adecuada ingesta vitamínica

Actividades

Actividad 1: Mapa conceptual de clasificación y características de las vitaminas

Objetivo: Clasificar las vitaminas en hidrosolubles y liposolubles identificando sus características químicas y fisiológicas.

Descripción:

- Los estudiantes, en parejas, elaborarán un mapa conceptual que incluya la clasificación de las vitaminas, sus características químicas, absorción, almacenamiento y excreción.
- Deberán incluir ejemplos específicos de vitaminas en cada grupo y señalar diferencias clave entre ambos tipos.
- Al finalizar, cada pareja presentará su mapa para discusión grupal.

Organización: Parejas

Producto esperado: Mapa conceptual físico o digital que refleje la clasificación y características de las vitaminas.

Duración estimada: 90 minutos

Actividad 2: Análisis de funciones fisiológicas y patologías asociadas a vitaminas

Objetivo: Describir las funciones específicas de cada vitamina en los procesos fisiológicos humanos y explicar las consecuencias de sus deficiencias o excesos.

Descripción:

- En grupos de 3-4 estudiantes, se asignará a cada grupo un conjunto de vitaminas (hidrosolubles o liposolubles).
- Cada grupo investigará y elaborará una presentación que incluya funciones fisiológicas, importancia en el organismo y enfermedades derivadas de deficiencias o excesos.
- Los grupos expondrán sus hallazgos y responderán preguntas de sus compañeros.

Organización: Grupos de 3-4 estudiantes

Producto esperado: Presentación multimedia o póster con funciones y patologías asociadas a las vitaminas asignadas.

Duración estimada: 2 horas

Actividad 3: Evaluación de fuentes alimenticias y elaboración de una dieta equilibrada

Objetivo: Analizar las fuentes alimenticias principales de cada vitamina y elaborar recomendaciones dietéticas fundamentadas para prevenir desequilibrios.

Descripción:

- Individualmente, los estudiantes realizarán un análisis de un patrón dietético específico (por ejemplo, vegetariano, vegano, omnívoro) en relación con la disponibilidad de vitaminas.
- Identificarán posibles riesgos de deficiencia o excesos y propondrán estrategias dietéticas para mejorar el equilibrio vitamínico.
- Se redactará un informe que incluya fuentes alimenticias, análisis crítico y recomendaciones.

Organización: Individual

Producto esperado: Informe escrito con análisis de fuentes vitamínicas y recomendaciones dietéticas.

Duración estimada: 2 horas

Actividad 4: Debate sobre hipervitaminosis y suplementación vitamínica

Objetivo: Explicar las consecuencias clínicas y metabólicas de excesos vitamínicos y promover un uso responsable de suplementos.

Descripción:

- Dividir a los estudiantes en dos grupos: uno a favor y otro en contra del uso indiscriminado de suplementos vitamínicos.
- Cada grupo preparará argumentos basados en evidencia científica sobre riesgos y beneficios de la suplementación y los excesos vitamínicos.
- Se realizará un debate estructurado donde cada grupo exponga y responda a preguntas.
- Al final, se realizará una reflexión grupal para sintetizar conclusiones.

Organización: Grupos

Producto esperado: Participación activa en debate y resumen escrito de conclusiones.

Duración estimada: 90 minutos

Evaluación

Evaluación diagnóstica

Se evaluará el conocimiento previo sobre las vitaminas, su clasificación y funciones básicas.

- Instrumento: Cuestionario de opción múltiple con preguntas sobre conceptos fundamentales de vitaminas.
- Momento: Al inicio de la unidad.
- Propósito: Identificar nivel inicial y ajustar estrategias didácticas.

Evaluación formativa

Se evaluará de manera continua durante las actividades de aprendizaje.

- Instrumentos: Observación directa, revisión de mapas conceptuales, presentaciones grupales e informes individuales.
- Criterios: Claridad en la clasificación, precisión en la descripción de funciones, capacidad de análisis crítico sobre fuentes alimenticias y comprensión de patologías asociadas.
- Retroalimentación: Inmediata y constructiva para mejorar el aprendizaje.

Evaluación sumativa

Se evaluará el logro integral de los objetivos de la unidad.

- Instrumento: Examen escrito que incluya preguntas de clasificación, descripción funcional, análisis de fuentes, consecuencias clínicas y propuestas dietéticas.

- Formato: Preguntas de desarrollo, casos clínicos para análisis y aplicación de conocimientos.
- Momento: Al finalizar la unidad.
- Criterios: Precisión, profundidad, aplicación práctica y argumentación en recomendaciones.

Unidad 4: Minerales Esenciales y Aplicaciones Prácticas en Nutrición

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar los minerales esenciales, sus funciones fisiológicas y fuentes alimenticias principales, utilizando referencias científicas actualizadas.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de analizar los factores que afectan la biodisponibilidad de los minerales en diferentes alimentos y su impacto en la absorción y utilización corporal.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de evaluar los requerimientos diarios de minerales para diferentes grupos poblacionales, considerando condiciones fisiológicas y patológicas específicas.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de diseñar planes dietéticos equilibrados que incluyan minerales esenciales, justificando las elecciones nutricionales con base en evidencia científica y necesidades individuales.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de aplicar conocimientos sobre minerales para desarrollar estrategias de prevención y manejo nutricional de deficiencias o excesos minerales en contextos clínicos y comunitarios.

Contenidos Temáticos

1. Introducción a los Minerales Esenciales

- Definición y clasificación de minerales: macrominerales y microminerales (oligoelementos).
- Importancia de los minerales en la nutrición humana y funciones fisiológicas generales.
- Panorama actual basado en evidencia científica reciente sobre minerales esenciales.

2. Minerales Esenciales: Funciones, Fuentes y Requerimientos

- Descripción detallada de los principales minerales esenciales:
 - Macrominerales: calcio, fósforo, magnesio, sodio, potasio, cloro, azufre.
 - Microminerales: hierro, zinc, cobre, manganeso, yodo, selenio, cromo, molibdeno, flúor, cobalto.
- Funciones fisiológicas específicas de cada mineral (ejemplo: calcio en la formación ósea, hierro en el transporte de oxígeno).
- Principales fuentes alimenticias naturales y procesadas para cada mineral.
- Requerimientos diarios recomendados según organismos internacionales (FAO, OMS, IOM).

3. Biodisponibilidad de los Minerales

- Concepto de biodisponibilidad y factores que la afectan:
 - Factores intrínsecos: forma química del mineral, interacción con otros nutrientes (fitatos, oxalatos, polifenoles).

- Factores extrínsecos: métodos de cocción, procesamiento de alimentos, estado fisiológico del individuo.
- Mecanismos de absorción intestinal y transporte corporal de minerales.
- Impacto de la biodisponibilidad en la absorción y utilización corporal de minerales.

4. Evaluación de Requerimientos Minerales para Diferentes Grupos Poblacionales

- Determinación de requerimientos diarios en:
 - Niños y adolescentes.
 - Mujeres en edad reproductiva, embarazadas y lactantes.
 - Adultos y personas mayores.
 - Personas con condiciones fisiológicas y patológicas específicas (anemia, osteoporosis, insuficiencia renal, etc.).
- Uso de tablas y guías nutricionales para estimar necesidades individuales y grupales.

5. Diseño de Planes Dietéticos Equilibrados con Minerales

- Principios para incorporar minerales esenciales en planes dietéticos.
- Justificación científica de elecciones alimenticias para cubrir requerimientos minerales.
- Integración de minerales en diferentes patrones alimentarios (vegetariano, omnívoro, dietas especiales).
- Uso de herramientas y software para el diseño y evaluación de dietas balanceadas.

6. Aplicaciones Prácticas en Prevención y Manejo Nutricional

- Identificación y diagnóstico de deficiencias minerales comunes y sus manifestaciones clínicas.
- Estrategias nutricionales para la prevención y tratamiento de deficiencias (ejemplo: suplementación, fortificación, modificaciones dietéticas).
- Prevención y manejo de toxicidad por exceso mineral.
- Aplicaciones en contextos clínicos y comunitarios: diseño de intervenciones y educación nutricional.

Actividades

Actividad 1: Mapa Conceptual de Minerales Esenciales

Objetivo: Identificar los minerales esenciales, sus funciones y fuentes alimenticias (Objetivo 1).

Descripción:

- Los estudiantes investigan en fuentes científicas actualizadas los minerales esenciales.
- En equipos, elaboran un mapa conceptual que incluya: mineral, función fisiológica, fuentes alimenticias y requerimientos básicos.
- Presentan el mapa y discuten las diferencias entre macrominerales y microminerales.

Organización: Grupos de 3-4 estudiantes.

Producto esperado: Mapa conceptual digital o impreso.

Duración estimada: 2 horas.

Actividad 2: Análisis Crítico de Factores que Afectan la Biodisponibilidad de Minerales

Objetivo: Analizar factores que afectan la biodisponibilidad mineral y su impacto en la absorción (Objetivo 2).

Descripción:

- Lectura y análisis de artículos científicos sobre fitatos, oxalatos y otros inhibidores/enhancers de absorción mineral.
- Discusión guiada sobre cómo diferentes métodos de cocción modifican la biodisponibilidad.
- Realización de un reporte que incluya ejemplo de alimentos con alta/baja biodisponibilidad y recomendaciones.

Organización: Individual o en parejas.

Producto esperado: Reporte escrito de 2-3 páginas.

Duración estimada: 3 horas.

Actividad 3: Evaluación de Requerimientos Minerales según Perfil Poblacional

Objetivo: Evaluar requerimientos diarios de minerales para diferentes grupos poblacionales (Objetivo 3).

Descripción:

- Se entregan casos clínicos o perfiles de pacientes con diferentes condiciones fisiológicas y patológicas.
- Los estudiantes calculan requerimientos minerales usando tablas oficiales y justifican las necesidades específicas.
- Discuten en grupo las implicaciones nutricionales de cada caso.

Organización: Grupos de 3 estudiantes.

Producto esperado: Informe con cálculo y justificación de requerimientos.

Duración estimada: 2.5 horas.

Actividad 4: Diseño de un Plan Dietético Enfocado en Minerales

Objetivo: Diseñar planes dietéticos equilibrados con minerales esenciales y justificar sus elecciones basadas en evidencia (Objetivo 4).

Descripción:

- Con base en un perfil nutricional determinado, los estudiantes diseñan un plan dietético semanal que cubra requerimientos minerales.
- Utilizan software o herramientas de análisis nutricional para verificar el contenido mineral.
- Preparan una presentación que explique las elecciones alimenticias y estrategias para optimizar la biodisponibilidad.

Organización: Grupos de 4 estudiantes.

Producto esperado: Plan dietético y presentación oral.

Duración estimada: 4 horas.

Actividad 5: Taller de Estrategias de Prevención y Manejo Nutricional

Objetivo: Aplicar conocimientos para desarrollar estrategias de prevención y manejo de deficiencias o excesos minerales (Objetivo 5).

Descripción:

- Simulación de un caso comunitario con prevalencia de deficiencia mineral (ejemplo: anemia por deficiencia de hierro).
- Los estudiantes diseñan un programa de intervención nutricional, incluyendo educación, suplementación y seguimiento.
- Discuten las posibles barreras y cómo superarlas en contextos reales.

Organización: Grupos grandes (5-6 estudiantes).

Producto esperado: Plan de intervención escrito y exposición grupal.

Duración estimada: 3 horas.

Evaluación

Evaluación Diagnóstica

Qué se evalúa: Conocimientos previos sobre minerales esenciales, funciones básicas y fuentes alimenticias.

Cómo se evalúa: Cuestionario tipo test y preguntas abiertas breves.

Instrumento sugerido: Test en línea o impreso con 15 preguntas de opción múltiple y 3 preguntas abiertas.

Evaluación Formativa

Qué se evalúa: Progreso en el análisis de biodisponibilidad, cálculo de requerimientos y elaboración de planes dietéticos.

Cómo se evalúa: Revisión y retroalimentación continua de entregables parciales (mapa conceptual, reportes, informes y planos dietéticos).

Instrumento sugerido: Rúbrica de evaluación para cada producto con criterios de contenido, precisión científica y claridad.

Evaluación Sumativa

Qué se evalúa: Competencia integral para identificar, analizar, evaluar y aplicar conocimientos sobre minerales esenciales en nutrición.

Cómo se evalúa: Examen escrito y presentación final del plan dietético con justificación científica.

Instrumento sugerido: Examen con preguntas de desarrollo y casos clínicos; rúbrica para presentación oral y documento escrito.