Eje ALIMENTACIÓN - CLASE Nº 3

Tema: Micronutrientes

Competencias a desarrollar

- Reconoce las necesidades básicas del organismo y los beneficios de una alimentación correcta.
- Entiende los aspectos bromatológicos de los distintos grupos de alimentos

Objetivos de aprendizaje

- Describir los micronutrientes, su estructura química, funciones y alimentos fuente.
- Reconocer los aportes de micronutrientes de los diferentes grupos de alimentos del plato nutricional.

Tareas previas

Visualizar el siguiente video:

- Quintana, R. (2016). Metabolismo y nutrientes: macro y micronutrientes. https://youtu.be/jZTiBz60JHo

Leer los siguientes materiales:

- Andino, G. y Urbanek, L. C. (2017). Vitaminas. Vitaminas. Andino, G. y Urbanek, C. pdf
- Ministerio de Salud de la Nación. Guías Alimentarias para la Población Argentina, Buenos Aires 2020. Capítulo 4. Objetivos Nutricionales. 4.3 Revisión y actualización de conceptos. 4.3.2 Micronutrientes y agua. Pags 128 a 161. https://bancos.salud.gob.ar/recurso/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina
- Aguirrea Juan A, Donatoa María L, Buscioa Mariela, Ceballosa Verónica, Armenof Marisa, Aizpurúaa Luciana et al . Compromiso neurológico grave por déficit de vitamina B12 en lactantes hijos de madres veganas y vegetarianas. Arch. argent. pediatr.[Internet]. 2019 Ago [citado 2024 Oct 01] ; 117(4): 00-00. Disponible en: https://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0325-00752019000400029&lng=es. https://dx.doi.org/10.5546/aap.2019.e420.

- Fernández, O. E. (2021). Organizadores gráficos. Esquemas
- Salinas L. (2022) Informática. Salinas L. (2022) Informatica -Uso Basico de Procesador de textos, Formatos, Estilos Bibliográficos.pdf

Recomedaciones

- Cuando realice las tareas anteriores subraye las ideas principales con un color y las secundarias con otro.
- Anote los conceptos, palabras o nombres de científicos que le resulten desconocidas; busque sus significados o biografías.

Actividades

Las actividades son **individuales**:

a) Realizará un **esquema o cuadro sinóptico** sobre el tema vitaminas en general usando por ejemplo Genially https://genially.com/es/plantilla/cuadro-sinoptico-ii/ o
Canva https://www.canva.com/es_mx/plantillas/s/cuadro-sinoptico/ u otra plataforma de diseño y comunicación visual que ustedes conozcan y manejen. Debe compartir el enlace en el punto correspondiente al cuadro sinóptico o lo bajan en formato PDF o JPG.

b) Redactará una **síntesis** del material "Compromiso neurológico grave por déficit de vitamina B12 en lactantes hijos de madres veganas y vegetarianas" e incorporará en ella, al **nutriente** sobre el que hace referencia el artículo (por ejemplo: a. tipo de nutriente, b. estructura química, c. mecanismo de acción, d. funciones, e. fuentes alimentarias (listar los alimentos fuente), f. en función a los alimentos fuente, citar al menos 2 claves o procedimientos para mantener los alimentos seguros y g. manifestaciones clínicas en caso de déficit y exceso).

c) Después de la lectura y análisis de los textos, pensar y después **redactar brevemente**: ¿Qué piensa acerca del expendio sin receta de los suplementos vitamínicos y minerales? ¿Y de la automedicación? Justifique su respuesta.

Atención

El día jueves 27 de febrero de 2025 a las 19:00 horas vence la entrega de este trabajo en el aula virtual. La entrega es obligatoria.

El trabajo deberá ser redactado en un documento de word (A4, letra: arial 11, interlineado: sencillo 1,0, párrafo justificado, márgenes de 2 cm) teniendo especial cuidado con la ortografía y la gramática. Deberá tener una carátula, donde figuren los siguientes datos: universidad, facultad, carrera, asignatura, comisión y nombre del autor identificado con Apellido/s, Nombre/s y DNI.

Una vez finalizado el trabajo lo transformará a formato PDF. Subirá su producción al aula virtual en el lugar habilitado para tal fin en el Eje correspondiente.

El trabajo es **INDIVIDUAL. Lo identificará con las iniciales del eje+DNI+comisión**
Eje Alimentación (AL). Ej: AL12345678C1.

Material de la asignatura Medicina Hombre y Sociedad