



# UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

Centro Universitario de los Lagos

División de Estudios de la Biodiversidad e Innovación Tecnológica

Departamento de Ciencias de la Tierra y de la Vida

## 1. IDENTIFICACIÓN DEL CURSO

Nombre de la materia

**NUTRICIÓN HUMANA**

Clave de la materia:	Horas de teoría:	Horas de práctica:	Total de Horas:	Valor en créditos:
<b>CB250</b>	<b>30</b>	<b>15</b>	<b>45</b>	

Tipo de curso: (Marque con una X)

C= Curso	P= Práctica	CT = Curso-Taller	M=Módulo	C= Clínica	X	S= Seminario
----------	-------------	-------------------	----------	------------	---	--------------

Nivel en que ubica: (Marque con una X)

L=Licenciatura	X	P=Posgrado
----------------	---	------------

Prerrequisitos formales (Materias previas establecidas en el Plan de Estudios)

Prerrequisitos recomendados (Materias sugeridas en la ruta académica aprobada)

**BIOQUÍMICA**

Departamento:	<b>DCTV</b>		
Carrera:	<b>INGENIERÍA BIOQUÍMICA</b>		
Área de formación:	<b>Optativa Abierta</b>		
Historial de revisiones:	Fecha:	Responsable:	
Elaboración	Febrero 14 A	<b>MNC/ME MA. ISABEL VILLA LAZUREÑA</b>	

Academia:	<b>CIENCIAS BIOLÓGICAS</b>		
Aval de la Academia:	Nombre	Cargo	Firma
	MARIA DE LA LUZ MIRANDA BELTRÁN	PRESIDENTE	
	CESAR SORIA FREGOZO	SECRETARIO	

## 2. OBJETIVO GENERAL

Conocer y entender la nutrición humana desde el punto de vista bioquímico y filosófico así como explicar la Nutrición Humana desde el punto de vista de la salud.

## 3. CONTENIDO

Temas y Subtemas

### 1 GENERALIDADES DE LA NUTRICIÓN

1.1 Conceptos básicos de Nutrición

1.2 Nutrición Humana

1.3 Leyes de la Nutrición

1.4 ABCD de la Nutrición

### 2 RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

2.1 Alimentación Saludable

2.2 Niveles superiores de ingesta tolerable IDR

2.3 Herramientas para la planeación de la dieta

### 3 METABOLISMO

Enrique Díaz de León No. 1144, Colonia Paseos de la Montaña C.P. 47460.

Lagos de Moreno, Jalisco, México Tels. [52] (474) 742 4314, 742 3678, 746 4563 Ext. 66512, Fax Ext. 66527

[www.lagos.udg.mx](http://www.lagos.udg.mx)



# UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

Centro Universitario de Los Lagos

División de Estudios de la Biodiversidad e Innovación Tecnológica

Departamento de Ciencias de la Tierra y de la Vida

- 3.1 Metabolismo de los Hidratos de Carbono
- 3.2 Metabolismo de las Proteínas
- 3.3 Metabolismo de los Lípidos
- 3.4 Metabolismo de las Vitaminas
- 3.5 Metabolismo de los Minerales
- 4 MACRONUTRIMENTOS
  - 4.1 Hidratos de Carbono
  - 4.2 Lípidos
  - 4.3 Proteínas
- 5 MICRO-NUTRIMENTOS
  - 5.1 Vitaminas
  - 5.2 Minerales
- 6 NUTRICIÓN EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA
  - 6.1 Nutrición en el embarazo
  - 6.2 Nutrición en el primer año de vida
  - 6.3 Nutrición en el escolar
  - 6.4 Nutrición en el adolescente
  - 6.5 Nutrición en el adulto
  - 6.6 Nutrición en el adulto mayor

#### 4. BIBLIOGRAFÍA BÁSICA (Preferentemente ediciones recientes, 5 años)

1	WARDLAW. CAROL BYRD BREDBENNER. GALIE MOE. PERSPECTIVAS EN NUTRICIÓN. OCTAVA EDICION. MC GRAW HILL 2010
2	PEREZ LIZAUZ ANA BERTHA. 2009. MANUAL DE DIETAS TERAPEUTICAS. MC GRAW HILL
3	PEREZ LIZAUZ. 2012. SISTEMA DE EQUIVALENCIAS. MC GRAW HILL
4	MAHAN. ESCOTT-STUMP. 2009. KARUSE'S FOOD & NUTRICION THERAPY 12VA ED.
5	SYLVIA ESCOTT.STUMP. NUTRICION, DIAGNOSTICO Y TRATAMIENTO. 2009 5TA ED. MC GRAW HILL. MEXICO D.F.
6	MURRAY. BENDER. BOTHAM. DENNELLY. RODWELL. SEIL. 2013. BIOQUIMICA ILUSTRADA 29º EDICION MC. GRAW HILL. MEXICO. D.F.