

NOTAS DE ENSEÑANZA

NU13204_Metabolismo de micronutrientes

TEMA 1

Notas de enseñanza

- Realizar equipos de 4-6 personas.
- A cada integrante pregunte un concepto o que explique una parte del diagrama de flujo.
- Abrir el debate sobre los alimentos que aportan más vitaminas y minerales.
- Debatir el uso de suplementos de manera breve.
- Hacer énfasis en la consulta del libro disponible en biblioteca digital:
 - Byrd-Bredbenner, C., Moe, G., et al. (2014). *Perspectivas en nutrición de Wardlaw* (9ª ed). México: McGraw Hill. ISBN: 978-6071511362
 - Capítulo(s)
 - 12: Vitaminas liposolubles
 - 15: Oligoelementos

TEMA 2

Notas de enseñanza

- Resaltar la importancia de cada una de las vitaminas.
- Hacer la conexión de cada vitamina con el metabolismo energético.
- Revisar el punto de las actividades de utilizar menú dentro del salario mínimo.
- Explicar por qué esas vitaminas pueden causar un efecto positivo cuando se usan como medicamento, pero no son una cura.
- Hacer énfasis en consultar el libro de apoyo:
 - Byrd-Bredbenner, C., Moe, G., et al. (2014). *Perspectivas en nutrición de Wardlaw* (9ª ed.). México: McGraw Hill. ISBN: 978-6071511362
 - Capítulo(s)
 - 13: Vitaminas hidrosolubles

TEMA 3

Notas de enseñanza

- Es importante generar discusión sobre los casos que generan mala absorción de la vitamina B12.
- Enfocar la parte clínica de la malabsorción de B12 y en las alternativas para esta vitamina.
- Hacer énfasis en consultar el libro de apoyo:
 - Byrd-Bredbenner, C., Moe, G., et al. (2014). *Perspectivas en nutrición de Wardlaw* (9ª ed.). México: McGraw Hill. ISBN: 978-6071511362

- Capítulo(s)
13: Vitaminas hidrosolubles

TEMA 4

Notas de enseñanza

- Recaltar la importancia de la vitamina B9.
- Aprender las consecuencias de la deficiencia de B9.
- Resaltar la importancia del consumo de esta vitamina por mujeres en edad fértil.
- Hacer énfasis en consultar el libro de apoyo:
 - Byrd-Bredbenner, C., Moe, G., et al. (2014). *Perspectivas en nutrición de Wardlaw* (9ª ed.). México: McGraw Hill. ISBN: 978-6071511362
 - Capítulo(s)
 - 13: Vitaminas hidrosolubles

TEMA 5

Notas de enseñanza

- Asegurar la comprensión de las funciones de la vitamina C.
- Hablar sobre la administración de suplementos (incluyendo carnitina y taurina).
- Recaltar que el uso de vitaminas exógenas es indicado sólo en condiciones médicas.
- Es importante que el alumno comprenda que la administración de vitaminas exógenas en forma de suplementos, sobre todo para el ejercicio, no es adecuada.
- Hacer énfasis en consultar el libro de apoyo:
 - Byrd-Bredbenner, C., Moe, G., et al. (2014). *Perspectivas en nutrición de Wardlaw* (9ª ed.). México: McGraw Hill. ISBN: 978-6071511362
 - Capítulo(s)
 - 13: Vitaminas hidrosolubles

TEMA 6

Notas de enseñanza

- Recaltar la importancia de la vitamina A en la nutrición.
- Realizar ejercicios para que el alumno comprenda la importancia de la vitamina A al nivel celular.
- Mencionar la importancia de esta vitamina como agente terapéutico (teniendo en cuenta que esto es otro tema).
- Recomendar el uso del libro de apoyo.

TEMA 7

Notas de enseñanza

- Recalcar la importancia de las fuentes nutricionales de vitamina D.
- Aprender la forma en que se sintetiza la vitamina D en la piel.
- Realizar discusión sobre las opciones terapéuticas con vitamina D, ya sea como suplemento o como alimento.
- Recomendar el uso del libro de apoyo.

TEMA 8

Notas de enseñanza

- Recalcar la función de la vitamina E.
- Señalar la importancia del consumo de la vitamina E en los alimentos.
- Recomendar el uso del libro de apoyo.

TEMA 9

Notas de enseñanza

- Aprender las funciones de la vitamina.
- Aprender la fuente de vitamina K, corporal como de los alimentos.

TEMA 10

Notas de enseñanza

- Recalcar la importancia de una nutrición balanceada.
- Evitar polarizar las opiniones sobre suplementos, sin embargo, recalcar que estos deben ser administrados en situaciones específicas.
- Recomendar el uso del libro de apoyo.

TEMA 11

Notas de enseñanza

- Asegúrate de aprender la clasificación de los minerales.

- Es importante comprender que hay factores que favorecen o interfieren con la absorción de estos elementos.
- Conoce que existen distintas funciones, incluso para el mismo mineral.
- La información se encuentra en el libro de apoyo.

TEMA 12

Notas de enseñanza

- Recaltar factores que afectan la biodisponibilidad de estos minerales.
- Conocer las funciones de estos minerales.
- Recaltar el uso del libro de apoyo, disponible en versión electrónica.

TEMA 13

Notas de enseñanza

- Resaltar la importancia de estos minerales mayores.
- Alentar a discutir las consecuencias del mal manejo de estos elementos.
- Promover la discusión y asociación con conocimientos de otras materias.
- Comprender el efecto de los diuréticos en el manejo del potasio, es de gran importancia debido a la prevalencia de la hipertensión arterial.
- Comprender la importancia del consumo de calcio para evitar la osteoporosis y su prevención.
- Resaltar el uso del libro de apoyo, que se encuentra disponible en línea de manera digital.

TEMA 14

Notas de enseñanza

- Resaltar la importancia de las funciones de los minerales del tema.
- Señalar los problemas cuando hay deficiencia.
- Estudiar el sodio enfocado en la importancia de la hipertensión arterial.
- Sugerir, fuertemente, el uso del libro de consulta disponible en línea.

TEMA 15

Notas de enseñanza

- Fomentar en el estudiante la importancia de los minerales.
- Alentar al estudiante a buscar maneras de innovar con los elementos nutricionales.
- Hacer énfasis en el uso del libro de apoyo.

