

ASIGNATURA OPTATIVA- Segundo cuatrimestre 2025

Nombre del Espacio Curricular: HIDRATACIÓN

Carreras para las que se ofrece: Lic. en Nutrición.

Descripción:

El agua es parte esencial de una adecuada nutrición. Se trata del nutriente más sano y natural e imprescindible para el óptimo rendimiento físico y mental, aunque muchas veces es desplazado por otras bebidas. Pese a que el agua es la bebida más saludable, conveniente y accesible, los argentinos y la población mundial en general, bebe poca y mal. El curso es teórico-práctico y los objetivos son:

- Identificar las implicancias de la hidratación según las etapas biológicas y funcionales de la vida.
- Conocer las aguas disponibles para la comunidad en Argentina e interpretar su rotulación.
- Relacionar la Hidratación con hábitos y patrones alimentarios, y su impacto sobre la salud.
- Analizar estrategias prácticas para lograr una adecuada hidratación.
- Reconocer los métodos de evaluación del estado de hidratación.

Requisitos para su cursado: Bloque 3.2 de la carrera Licenciatura en Nutrición REGULARIZADO

Carga horaria: 60 hs totales (2 hs semanales) Clases presenciales.

Fecha Citación: 28 de agosto de 2025- 16 hs. **OBLIGATORIA**

Comienzo de clases: 28 de agosto de 2025- 16 hs. **OBLIGATORIA**

Cupo mínimo: 15 alumnos

Cupo máximo: hasta 40 alumnos.

Equipo Docente: Mag Yamile Henaín. Lic. Antonela Mellano. Lic. Ariadna Tibaldo, Lic. Catalina Proserpi.

Contacto: evaluacionnutricionalfcb@gmail.com

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL LITORAL
Facultad de Bioquímica y Ciencias Biológicas

Ciudad Universitaria UNL
C.C. 242 - S3000ZAA - Santa Fe - Argentina
Tel: +54 (342) 4575215/216/209/206 - int. 121
Fax: +54 (342) 4575221

E-mail: informes@fcb.unl.edu.ar
Web: www.fcb.unl.edu.ar