

## Curso Académico 2019-2020

Aprobada por Consejo de Departamento el día 5 de Junio de 2019

GUIA DOCENTE DE LA ASIGNATURA  
NUTRICIÓN Y SALUD

MÓDULO	MATERIA	CURSO	SEMESTRE	CRÉDITOS	TIPO
NUTRICIÓN Y SALUD	NUTRICIÓN Y SALUD	2º	2º	6	Optativa
<b>PROFESOR(ES)</b>			<b>DIRECCIÓN COMPLETA DE CONTACTO PARA TUTORÍAS (Dirección postal, teléfono, correo electrónico, etc.)</b>		
Rafael Giménez Martínez Miguel Mariscal Arcas			Dpto. Nutrición y Bromatología, 3ª planta, Facultad de Farmacia. Correo electrónico: <a href="mailto:rafaelg@ugr.es">rafaelg@ugr.es</a> ; <a href="mailto:mariscal@ugr.es">mariscal@ugr.es</a>		
			<b>HORARIO DE TUTORÍAS</b> <a href="http://www.ugr.es/~nutricion/pdf/tutorias1819.pdf">http://www.ugr.es/~nutricion/pdf/tutorias1819.pdf</a>		
<b>GRADO EN EL QUE SE IMPARTE</b>			<b>OTROS GRADOS A LOS QUE SE PODRÍA OFERTAR</b>		
Grado en Fisioterapia			Enfermería y Terapia Ocupacional		
<b>PRERREQUISITOS Y/O RECOMENDACIONES (si procede)</b>					
Tener conocimientos adecuados sobre: <ul style="list-style-type: none"><li>Fisiología humana y bioquímica humana</li></ul>					
<b>BREVE DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS (SEGÚN MEMORIA DE VERIFICACIÓN DEL GRADO)</b>					
Generalidades. Requerimientos energéticos y nutricionales. Nutrientes. Dietética. Seguridad de los alimentos. Educación nutricional					
<b>COMPETENCIAS GENERALES Y ESPECÍFICAS</b>					
A. Competencias generales <ul style="list-style-type: none"><li>1.2. Resolución de problemas.</li><li>1.4. Capacidad de análisis y síntesis.</li><li>1.6. Capacidad de gestión de la información.</li><li>1.7. Trabajo en equipo.</li><li>1.8. Razonamiento crítico.</li><li>1.9. Aprendizaje autónomo</li></ul> B. Competencias específicas					



2.6. Comprender las teorías del aprendizaje a aplicar en la educación para la salud y en el propio proceso de aprendizaje a lo largo de la vida

2.17. Comprender los conceptos fundamentales de la salud y la función que realiza el fisioterapeuta en el sistema sanitario. Promover hábitos de vida saludables a través de la educación para la salud. Comprender los factores relacionados con la salud y los problemas relacionados con la fisioterapia en los ámbitos de la Atención Primaria, Especializada y de Salud Laboral

#### **OBJETIVOS (EXPRESADOS COMO RESULTADOS ESPERABLES DE LA ENSEÑANZA)**

- Conocimiento del carácter preventivo que una nutrición óptima tiene sobre la salud.
- Manejo del conocimiento razonado de las necesidades energéticas y nutritivas del organismo.
- Estudio de los aspectos nutricionales, fuentes e ingestas recomendadas de los distintos nutrientes.
- Definición de las necesidades nutricionales en las distintas etapas de la vida, estados fisiológicos y en la práctica deportiva.
- Consideración en ciertas condiciones del alimento como vehículo de sustancias contaminantes (bióticas, abióticas y proteínas con carácter infeccioso).
- Distinción entre las recomendaciones fijadas en la pirámide nutricional, ingestas dietéticas de referencia y objetivos nutricionales.
- Estudio de las características saludables de la alimentación Mediterránea.

#### **TEMARIO DETALLADO DE LA ASIGNATURA**



## **PROGRAMA TEÓRICO**

**Unidad 1:** GENERALIDADES. Nutrición y bromatología: definiciones. Concepto de alimento, nutriente, ración y dieta. Objetivos. Evolución histórica. Relación con otras ciencias. Situación actual y perspectivas. Fuentes bibliográficas.

**Unidad 2:** NECESIDADES NUTRICIONALES I. Transformaciones energéticas celulares. Necesidades energéticas mínimas y totales. Factores que las modifican. Efecto dinámico específico.

**Unidad 3:** NECESIDADES NUTRICIONALES II. Valor energético de los alimentos. Ley de isodinamia. Tablas de composición de los alimentos. Necesidades nutricionales y energéticas del organismo humano: pirámide nutricional, ingestas recomendadas y objetivos nutricionales

**Unidad 4:** ASPECTOS NUTRICIONALES DE LOS HIDRATOS DE CARBONO. Clasificación, funciones y fuentes. Digestión, absorción, metabolismo y regulación. Fibra dietética. Recomendaciones dietéticas.

**Unidad 5:** ASPECTOS NUTRICIONALES DE LOS LÍPIDOS. Clasificación, funciones y fuentes. Digestión, absorción, metabolismo y regulación. Ácidos grasos esenciales. Recomendaciones dietéticas.

**Unidad 6:** ASPECTOS NUTRICIONALES DE LAS PROTEÍNAS. Clasificación, funciones y fuentes. Digestión, absorción, metabolismo y regulación. Aminoácidos esenciales. Evaluación de la calidad proteica. Suplementación y complementación. Recomendaciones dietéticas.

**Unidad 7:** ASPECTOS NUTRICIONALES DE LOS MINERALES. Clasificación, funciones y fuentes. Digestión, absorción, metabolismo y regulación. Biodisponibilidad. Factores influyentes en el contenido de minerales en los alimentos. Recomendaciones dietéticas.

**Unidad 8:** ASPECTOS NUTRICIONALES DE LAS VITAMINAS. Clasificación, funciones y fuentes. Digestión, absorción, metabolismo y regulación. Factores influyentes en el contenido de vitaminas en los alimentos. Recomendaciones dietéticas.

**Unidad 9:** IMPORTANCIA NUTRICIONAL DEL AGUA. Balance hídrico. Requerimientos nutricionales. Fuentes. Regulación.

**Unidad 10:** COMPOSICIÓN Y VALOR NUTRITIVO DE LOS PRINCIPALES GRUPOS DE ALIMENTOS. Alimentos animales: carnes, pescados y mariscos, huevos y leche, y derivados. Grasas comestibles. Alimentos vegetales: cereales, legumbres, hortalizas y verduras, y frutas. Bebidas.

**Unidad 11:** NUTRICIÓN HUMANA DURANTE LA GESTACIÓN Y LA LACTANCIA. Necesidades nutricionales durante la gestación. Necesidades nutricionales durante la lactancia. Grupos de alimentos recomendados.

**Unidad 12:** NUTRICIÓN HUMANA DURANTE EL PRIMER AÑO DE VIDA. Necesidades nutricionales en el lactante. Leche materna. Leche fórmula. Evolución de la alimentación durante el primer año de vida: beikost.

**Unidad 13:** NUTRICIÓN HUMANA EN LA INFANCIA. Necesidades nutricionales en la infancia. Educación nutricional del infante: conducta alimentaria.



**Unidad 14:** NUTRICIÓN HUMANA EN LA ADOLESCENCIA. Cambios fisiológicos y necesidades nutricionales del adolescente. Problemas nutricionales.

**Unidad 15:** NUTRICIÓN HUMANA EN EL ADULTO SANO. Cambios fisiológicos y psicosociales. Necesidades nutricionales en el adulto sano. Grupos de alimentos recomendados.

**Unidad 16:** NUTRICIÓN HUMANA EN EL ANCIANO. Concepto de envejecimiento: patologías asociadas. Cambios fisiológicos relacionados con la nutrición. Necesidades nutricionales. Alimentos recomendados.

**Unidad 17:** NUTRICIÓN EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA. Necesidades nutricionales del deportista. Dietas de entrenamiento, precompetición y post-competición. Sustancias ergogénicas. alcohol y deporte. Café deporte.

**Unidad 18:** NUTRICIÓN Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES. Nutrición y prevención de obesidad, anorexia, bulimia nerviosa, enfermedades cardiovasculares, hipertensión, intolerancia a los hidratos de carbono, osteoporosis, anemia, estreñimiento, cáncer, gota y caries dental.

**Unidad 19:** EVALUACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL. Evaluaciones de consumo de alimentos, clínica, antropométrica y bioquímica. Valoración subjetiva del estado nutricional.

**Unidad 20:** FORMAS ALTERNATIVAS DE ALIMENTACIÓN. Alimentación vegetariana y ovolactovegetariana. Alimentación macrobiótica. Alimentación higienista: concepto de dieta disociada. Alimentación mediterránea. Ventajas e inconvenientes.

## **PROGRAMA PRÁCTICO**

### **Práctica 1:**

PROBLEMAS. De cálculo de las necesidades energéticas basales y/o totales de individuos sanos, deportistas, según el estado fisiológico, etc.; del valor energético de una ración o dieta mediante el empleo de tablas de composición de alimentos.

### **Práctica 2:**

EVALUACIÓN DIETÉTICA. Mediante el uso de la técnica de recordatorio de 24 horas, durante 3 días consecutivos incluyendo 1 de fin de semana, empleando un paquete informático de tratamiento de datos.

### **Práctica 3:**

PLANIFICACIÓN DE MENÚS EQUILIBRADOS PARA 1-2 SEMANAS. Equilibrio alimentario. Conocimiento de las dietas de intercambio. Aprendizaje de uso del rombo de la alimentación.

### **Práctica 4:**

EVALUACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL. Métodos para la evaluación del estado nutricional.



Empleo de las técnicas antropométricas para el estudio de la composición corporal y evaluación nutricional.

## BIBLIOGRAFÍA

### BIBLIOGRAFÍA

- ❖ A. M. Requejo, R. M. Ortega : "NUTRIGUÍA: MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA EN ATENCIÓN PRIMARIA". Complutense. Madrid, 2003.
- ❖ Angel Gil Hernández : "TRATADO DE NUTRICIÓN". Editorial Médica Panamericana, Madrid, 2017.
- ❖ E. Casanueva, M. Kaufer-Hortwitz, A. B. Pérez-Lizauz, P. Arroyo : "NUTRIOLOGÍA MÉDICA, 2ª edición". Panamericana Medica. Buenos Aires, 2001.
- ❖ J. Mataix Vedú : "NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN HUMANA". Ergon. Madrid, 2002.
- ❖ L. K. Mahan, S. Scott-Stump : "NUTRICIÓN Y DIETOTERAPIA DE KRAUSE, 10ª edición". McGraw-Hill Interamericana. Mexico, 2001. M. E. Shills, J. A. Olson, M. Shike, C. Ross : "NUTRICIÓN EN SALUD Y ENFERMEDAD, 9ª edición". McGraw-Hill Interamericana. Mexico, 2002.

## ENLACES RECOMENDADOS

Ingestas dietarias de referencia (DRIs): <http://www.nal.usda.gov/fnic/etext/000105.html>  
Organización de Naciones Unidas para la agricultura y alimentación. [www.fao.org](http://www.fao.org)  
Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN): [http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/home/aecosan\\_inicio.htm](http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/home/aecosan_inicio.htm)  
Guía de la alimentación y salud UNED: <http://www.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-l/guia/>  
Federación española de sociedades de nutrición, alimentación y dietética. <http://www.fesnad.org/>

## METODOLOGÍA DOCENTE

- ❖ Actividades en grupos grandes:
  - Clases teóricas: 45 horas presenciales.
  - Seminarios: 5 horas presenciales.
  - Presentación y defensa de trabajos realizados por los alumnos: 5 horas presenciales.
- ❖ Tutorías académicas y evaluación: 5 horas
- ❖ Estudio y trabajo autónomo y en grupo: 90 horas no presenciales

## EVALUACIÓN (INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y PORCENTAJE SOBRE LA CALIFICACIÓN FINAL, ETC.)

**La evaluación será sumativa y formativa:**

**Sumativa:** Tipo de evaluación del aprendizaje basada en los resultados obtenidos por los alumnos. El efecto inmediato de esta evaluación es el reconocimiento del nivel alcanzado en esta asignatura.

**Formativa:** Tiene como finalidad además de conocer los resultados obtenidos, valorar los procesos y las realizaciones que han conducido hasta esos resultados. La evaluación formativa o de proceso esta



destinada a mejorar el tipo de enseñanza que se ha ofrecido a los alumnos, y ayuda por tanto a mejorar la intervención en el futuro.

**La evaluación consistirá en:**

- ▶ **Examen teórico** basado en preguntas sobre los contenidos del programa. Supondrá un 70% de la nota final
- ▶ **Elaboración y exposición de trabajos autónomos** de investigación bibliográfica sobre temas previamente establecidos: Hasta un 15 % de la nota final.
- ▶ **Examen práctico** incluyendo aspectos prácticos y teóricos: destrezas y habilidades, elaboración de informes y resolución de problemas. Supondrá un 15% de la nota final

**Evaluación única final**

- Se realizará en un único acto académico consistente en un examen teórico-práctico. Los/las alumnos/as que deseen acogerse a esta modalidad de evaluación tendrán que solicitarlo al Director/a del Departamento en las dos primeras semanas de la impartición de la asignatura, alegando y acreditando las razones que le asisten para no poder seguir el sistema de evaluación continua.
- La parte teórica contará un 70% y el examen de la parte práctica será un 30% de la calificación final.

**INFORMACIÓN ADICIONAL**

Normativa de evaluación y de calificación de los estudiantes de la Universidad de Granada.

