

Curso Académico 2019-2020

GUIA DOCENTE DE LA ASIGNATURA

NUTRICIÓN Y SALUD

(Fecha de aprobación en Consejo de Departamento: 05/06/2019)

MÓDULO	MATERIA	CURSO	SEMESTRE	CRÉDITOS	TIPO
NUTRICIÓN Y SALUD	NUTRICIÓN Y SALUD	2º	2º	6	Optativa
PROFESOR(ES)			DIRECCIÓN COMPLETA DE CONTACTO PARA TUTORÍAS (Dirección postal, teléfono, correo electrónico, etc.) celiarp@ugr.es		
Prof. Dra. Celia Rodriguez Pérez			Dpto. Nutrición y Bromatología, 3ª planta, Facultad de Educación y Humanidades, Campus de Melilla. Despacho nº 309.		
			HORARIO DE TUTORÍAS http://www.ugr.es/~nutricion/pdf/tutorias19_20.pdf		
GRADO EN EL QUE SE IMPARTE			OTROS GRADOS A LOS QUE SE PODRÍA OFERTAR		
Grado en Fisioterapia. CAMPUS DE MELILLA			Enfermería y Terapia Ocupacional		
PRERREQUISITOS Y/O RECOMENDACIONES (si procede)					
Tener conocimientos adecuados sobre: <ul style="list-style-type: none">Fisiología humana y bioquímica humana					
BREVE DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS (SEGÚN MEMORIA DE VERIFICACIÓN DEL GRADO)					
Generalidades. Requerimientos energéticos y nutricionales. Nutrientes. Dietética. Seguridad de los alimentos. Educación nutricional					
COMPETENCIAS GENERALES Y ESPECÍFICAS					
A. Competencias generales 1.2. Resolución de problemas. 1.4. Capacidad de análisis y síntesis. 1.6. Capacidad de gestión de la información. 1.7. Trabajo en equipo. 1.8. Razonamiento crítico.					



ugr | Universidad
de Granada

Página 1

INFORMACIÓN SOBRE TITULACIONES DE LA UGR
<http://grados.ugr.es>

Firmado por: MARINA VILLALON MIR Secretario/a de Departamento

Sello de tiempo: 23/07/2019 12:19:37 Página: 1 / 6



LMYb/xfh5Jj9NtVWtc3icH5CKCJ3NmbA

La integridad de este documento se puede verificar en la dirección <https://sede.ugr.es/verifirma/pfinicio.jsp> introduciendo el código de verificación que aparece debajo del código de barras.

1.9. Aprendizaje autónomo

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



ugr | Universidad
de Granada

Página 2

INFORMACIÓN SOBRE TITULACIONES DE LA UGR
<http://grados.ugr.es>

Firmado por: MARINA VILLALON MIR Secretario/a de Departamento

Sello de tiempo: 23/07/2019 12:19:37 Página: 2 / 6



LMYb/xfh5Jj9NtVWtc3icH5CKCJ3NmbA

La integridad de este documento se puede verificar en la dirección <https://sede.ugr.es/verifirma/pfinicio.jsp> introduciendo el código de verificación que aparece debajo del código de barras.

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.

Unidad 21: SEGURIDAD DE LOS ALIMENTOS. Efectos tóxicos de algunos componentes de los alimentos. Concepto de higiene y toxiinfección alimentaria, intoxicación e infección. Enfermedades de origen biótico transmitidas por alimentos. EET. Factores. Prevención.

Unidad 22: NUEVOS ALIMENTOS. Alimentos funcionales: concepto y beneficios nutricionales. Funciones fisiológicas para el desarrollo de alimentos funcionales. Alimentos prebióticos y probióticos. Alimentos transgénicos: definición y riesgos-beneficios para la salud.

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:



ugr | Universidad
de Granada

Página 4

INFORMACIÓN SOBRE TITULACIONES DE LA UGR
<http://grados.ugr.es>

Firmado por: MARINA VILLALON MIR Secretario/a de Departamento

Sello de tiempo: 23/07/2019 12:19:37 Página: 4 / 6



LMYb/xfh5Jj9NtVWtc3icH5CKCJ3NmbA

La integridad de este documento se puede verificar en la dirección <https://sede.ugr.es/verifirma/pfinicio.jsp> introduciendo el código de verificación que aparece debajo del código de barras.

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". Acción Médica. Madrid, 2005.
- ❖ 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
Agencia española de seguridad alimentaria: www.aesa.msc.es
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



ugr | Universidad
de Granada

Página 5

INFORMACIÓN SOBRE TITULACIONES DE LA UGR
<http://grados.ugr.es>

Firmado por: MARINA VILLALON MIR Secretario/a de Departamento

Sello de tiempo: 23/07/2019 12:19:37 Página: 5 / 6



LMYb/xfh5Jj9NtVWtc3icH5CKCJ3NmbA

La integridad de este documento se puede verificar en la dirección <https://sede.ugr.es/verifirma/pfinicio.jsp> introduciendo el código de verificación que aparece debajo del código de barras.

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 60% de la nota final
- ▶ **Elaboración y exposición de trabajos autónomos** de investigación bibliográfica sobre temas previamente establecidos: Hasta un 30 % de la nota final.
- ▶ **Examen práctico** incluyendo aspectos prácticos y teóricos: destrezas y habilidades, elaboración de informes y resolución de problemas. Supondrá un 10% 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.

INFORMACIÓN ADICIONAL

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



ugr | Universidad
de Granada

Página 6

INFORMACIÓN SOBRE TITULACIONES DE LA UGR
<http://grados.ugr.es>

Firmado por: MARINA VILLALON MIR Secretario/a de Departamento

Sello de tiempo: 23/07/2019 12:19:37 Página: 6 / 6



LMYb/xfh5Jj9NtVWtc3icH5CKCJ3NmbA

La integridad de este documento se puede verificar en la dirección <https://sede.ugr.es/verifirma/pfinicio.jsp> introduciendo el código de verificación que aparece debajo del código de barras.