

GUÍA DOCENTE DE “NUTRICIÓN Y SALUD”
CURSO 2010-2011
FICHA DE ASIGNATURA

DATOS BÁSICOS DE LA ASIGNATURA

NOMBRE: NUTRICIÓN Y SALUD

CÓDIGO: 141 11 A6

AÑO DEL PLAN DE ESTUDIO: 2001

TIPO (truncal/obligatoria/optativa) : OPTATIVA

Créditos totales (LRU / ECTS):
4.5

Créditos LRU/ECTS teóricos:
3.5

Créditos LRU/ECTS prácticos:
1

CURSO: 3^{ero}

CUATRIMESTRE: 1^{ero}

CICLO: 1^{ero}

DATOS BÁSICOS DE LOS PROFESORES

NOMBRE: ANA MARÍA RIVAS VELASCO

ÁREA: NUTRICIÓN Y BROMATOLOGÍA

Nº DESPACHO:

E-MAIL: amrivas@ugr.es

TF: 958243864

URL WEB:

DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

1. DESCRIPTOR SEGÚN BOE

Aspectos generales de la nutrición humana. Nutrición y actividad física

2. BLOQUES TEMÁTICOS

BLOQUE I: Introducción

BLOQUE II: Requerimientos energéticos y nutricionales

BLOQUE III: Nutrientes

BLOQUE IV: Dietética

3. BIBLIOGRAFÍA

3.1 GENERAL (Libros de texto)

- 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.

3.2 ESPECÍFICA (Páginas web)

Son recomendables todas las correspondientes a Organismos oficiales y profesionales.

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-I/guia/>
Federación española de sociedades de nutrición, alimentación y dietética.
<http://www.fesnad.org/>

4. EVALUACIÓN

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 80% de la nota final
- ▶ **Examen práctico** incluyendo aspectos prácticos y teóricos: destrezas y habilidades, elaboración de informes y resolución de problemas. Supondrá un 20% de la nota final

5 TEMARIO DESARROLLADO**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 información psico-social, 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.
- **Unidad 23:** EDUCACIÓN NUTRICIONAL. Importancia de la educación nutricional de la población. Etapas. Enfoques por poblaciones o lugares de intervención.

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 DEL ESTADO NUTRICIONAL. 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.