

Plan 205 Dip. en Fisioterapia

Asignatura 19012 NUTRICION Y SALUD

Grupo 1

### Presentación

Conceptos básicos en nutrición humana sobre: necesidades nutricionales, equilibrio alimentario, grupos de alimentos, higiene alimentaria, cronobiología nutricional, personas con riesgos nutricionales y la alimentación del hombre como resultado de la influencia de múltiples factores.

### Programa Básico

### Objetivos

a) Conocimientos:

- Obtener una visión global sobre la Nutrición y disciplinas afines.
- Discriminar entre los distintos tipos de nutrientes.
- Comprender las necesidades energéticas y de macro y micronutrientes del organismo humano en función de su sexo, edad y actividad.
- Diferenciar los distintos grupos de alimentos en función de sus aportes nutricionales.
- Conocer distintas tecnologías aplicadas a la producción de alimentos así como a su higiene y conservación.
- Valorar la repercusión de la alimentación en la salud.
- Adquirir una visión de aspectos básicos de la elaboración de ciertas recetas.

b) Habilidades:

- Calcular necesidades nutricionales de individuos sanos.
- Realizar una encuesta alimentaria y llevar a cabo una valoración nutricional.
- Interpretar las tablas de alimentos.
- Obtener y manejar datos antropométricos.
- Habituar al manejo y consulta de bibliografía especializada.
- Desarrollar la capacidad de exponer trabajos en público.

c) Actitudes:

- Responsabilizarse del propio aprendizaje.
- Cooperar en el trabajo en grupo.

### Programa de Teoría

#### INTRODUCCIÓN

Tema 1. Desarrollo histórico del conocimiento científico de la nutrición. Conceptos fundamentales.

#### NECESIDADES NUTRITIVAS DEL ORGANISMO HUMANO

Tema 2. Necesidades de energía. Factores que determinan las necesidades de energía. Estimación cuantitativa. Ingestas recomendadas en las distintas etapas de la vida. Contenido energético de los alimentos. La fibra de la dieta. Objetivos nutricionales sobre consumo de glúcidos y lípidos para la población española.

Tema 3. Necesidades de proteínas. Función. Fuentes alimentarias. Calidad. Ingestas recomendadas en las distintas etapas de la vida. Malnutrición proteica.

Tema 4. Necesidades de vitaminas. Función. Fuentes alimentarias. Carencias vitamínicas secundarias. Errores en el empleo de vitaminas. Ingestas recomendadas en las distintas etapas de la vida.

Tema 5. Necesidades de minerales. Clasificación. Funciones. Fuentes mayoritarias. Ingesta recomendada en las distintas etapas de la vida. Necesidades de agua. Balance hídrico.

---

## LOS ALIMENTOS

Tema 6. Principales grupos de alimentos. Cereales y derivados. Tubérculos, legumbres, semillas y frutos secos. Verduras y hortalizas. Frutas. Carnes y derivados cárnicos. Pescados y productos del mar. Huevos. Leche y derivados. Grasas y aceites. Bebidas.

Tema 7. Los nuevos alimentos. Biotecnología y alimentación. Alimentos funcionales. Alimentos transgénicos.

Tema 8. Componentes no nutritivos y antinutritivos de los alimentos. Higiene y conservación de los alimentos. Pérdidas nutricionales por procesamiento. Envasado y etiquetado de los alimentos.

## DIETA Y SALUD

Tema 9. Dieta y salud en el mundo actual. Formas alternativas de alimentación. Aspectos psicológicos de las conductas alimentarias. Alimentación y patologías.

---

### Programa Práctico

- Evaluación del estado nutricional.
  - Valoración antropométrica.
  - Elaboración de recetas.
- 

### Evaluación

Sistema de puntos:

- Asistencia a clases de teoría (0,5 ptos/día): hasta 10 ptos.
- Prácticas (asistencia obligatoria, entrega de trabajos): hasta 30 ptos.
- Trabajos (trabajos bibliográficos o de tratamiento de datos, exposición de temas, resolución de cuestiones, etc.): hasta 30 ptos.
- Examen (obligatorio y con documentación de la materia): hasta 30 ptos.

La asignatura se supera alcanzando como mínimo 50 puntos.

---

### Bibliografía

- \* Alemany: "Enciclopedia de las dietas y la Nutrición". Planeta
  - \* Alfredo Martínez: "Fundamentos teórico-prácticos de nutrición y dietética". McGraw-Hill Interamericana
  - \* Anderson y col.: "Nutrición y nutrientes". Bellaterra
  - \* Cervera y col.: "Alimentación y dietoterapia". McGraw-Hill, Interamericana
  - \* Dupin y col.: "La alimentación humana". Bellaterra
  - \* Grande Covián: "Nutrición y salud. Mitos, peligros y errores de las dietas de adelgazamiento". Temas de Hoy
  - \* Mataix Verdú: "Tabla de composición de elementos españoles". Univ. de Granada
  - \* Matáix Verdú. "Nutrición y alimentación humana. I. Nutrientes y alimentos, II. Situaciones fisiológicas y patológicas". Ergon Creación
  - \* Velasco Martín: "Principios de nutrición". UVA
-