

Plan 476 Grado en Enfermería (Soria)

Asignatura 46218 NUTRICIÓN HUMANA

Grupo 1

## Presentación

## Programa Básico

## Objetivos

Al finalizar la materia el estudiante será capaz de:

- 1) Manejar conceptos básicos respecto a la nutrición y su repercusión en la salud en individuos y colectividades
- 2) Identificar los alimentos , sus propiedades fisiológicas, nutricionales, funcionales y tecnológicas en el marco de la calidad y seguridad alimentarias
- 3) Determinar necesidades energéticas y nutricionales del individuo a lo largo del ciclo vital
- 4) Manejar tablas de recomendaciones de ingestas nutricionales, objetivos nutricionales , guías alimentarias y tablas de composición de alimentos
- 5) Evaluar el estado nutricional en función de parámetros antropométricos, bioquímicos y dietéticos de individuos y colectividades
- 6) Participar en la toma de decisiones en cuanto a intervención Nutricional en individuos y colectividades.

## Programa de Teoría

### Bloque 1 (1,5 créditos ECTS)

- Alimentación como necesidad básica
- Valoración del estado nutricional
- Análisis de la composición corporal
- Ingestas dietéticas de referencia: objetivos nutricionales y guías
- Bases del metabolismo energético. Metabolismo basal.
- Tablas de composición de alimentos y bases de datos nutricionales
- Etiquetado, presentación y publicidad de los alimentos

### Bloque 2 (1,5 créditos ECTS)

- Macro y micronutrientes. Digestión, absorción y metabolismo :
  - Hidratos de carbono
  - Fibra alimentaria
  - Lípidos
  - Proteínas
  - Vitaminas
  - Minerales
  - Agua y electrolitos

### Bloque 3 (1,5 créditos ECTS)

- Grupos de alimentos:
  - o Lácteos
  - o Carne, pescado y huevos
  - o Legumbres, patatas, frutos secos
  - o Verduras y hortalizas
  - o Frutas
  - o Cereales
  - o Grasas y aceites

---

- Alimentos funcionales, complementos alimenticios, alimentos transgénicos

**Bloque 4 (1,5 créditos ECTS)**

- Alimentación saludable
  - Hábitos alimentarios y salud. Dieta mediterránea
  - Gestación y lactancia
  - Infancia y adolescencia
  - Ancianos
  - Alimentación en otras situaciones de salud
  - Errores, mitos y realidad de la alimentación
- 

## Programa Práctico

---

## Evaluación

---

La evaluación consta de 3 partes:

- 1) Trabajos propuestos: 20 % de la calificación
  - 2) Defensa oral de trabajos propuestos 10 % de la calificación
  - 3) Prueba objetiva individual sobre las distintas unidades didácticas: 70% de la calificación
- 

## Bibliografía

---