

Plan 555 GRADO EN FISIOTERAPIA

Asignatura 41407 NUTRICIÓN BÁSICA

Grupo 1

Tipo de asignatura (básica, obligatoria u optativa)

Optativa

Créditos ECTS

3

Competencias que contribuye a desarrollar

Esta materia contribuye a desarrollar las siguientes competencias:

1. Generales: G4; G5; G8; G9; G11; G12; G13; G14; G16; G17; G18 y G19.
2. Específicas: E21; E23; E27; E30; E31; E37;E40;E48

Objetivos/Resultados de aprendizaje

Al finalizar esta materia el estudiante será capaz de:

- manejar conceptos básicos respecto a la nutrición y su repercusión en la salud individual y colectiva.
- identificar los alimentos, sus propiedades fisiológicas, nutricionales, funcionales y tecnológicas en el marco de la calidad y seguridad alimentarias.
- determinar necesidades energéticas y nutricionales del individuo a lo largo del ciclo vital.
- manejar tablas de composición de alimentos y de ingestas recomendadas de energía y nutrientes.
- interpretar los objetivos nutricionales y las guías alimentarias.
- evaluar el estado nutricional en función de parámetros antropométricos, bioquímicos y dietéticos de individuos y colectividades.
- participar en la toma de decisiones en cuanto a intervención nutricional en individuos y colectividades.

Contenidos

Programa de clases teóricas

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

Tema 2. Necesidades de energía. Factores que determinan las necesidades de energía del ser humano. Nutrientes energéticos contenidos en los alimentos. Cálculo de la energía de los alimentos.

Tema 3. Necesidades de proteínas. Funciones en la nutrición. Indicadores de calidad. Suplementación proteica. Estimación cuantitativa. Malnutrición proteica.

Tema 4. Necesidades de minerales. Minerales presentes en el organismo humano. Minerales de mayor interés en la nutrición humana: funciones, fuentes alimentarias, absorción y utilización. Estados carenciales.

Tema 5. Necesidades de vitaminas. Clasificación y funciones. Fuentes alimentarias. Carencias vitamínicas secundarias. Errores en el empleo de vitaminas.

Tema 6. El Agua en la nutrición humana. Agua como fuente de elementos esenciales. Equilibrio hídrico. Deshidratación.

Tema 7. El alcohol en la nutrición humana. Metabolismo. Consumo moderado y excesivo de alcohol. Implicaciones para la salud del consumo de bebidas alcohólicas.

Tema 8. Fibra dietética. Definición. Componentes y clasificación. Propiedades físico- químicas. Fibra y salud.

Tema 9. Principales grupos de alimentos vegetales. Características. Componentes de interés nutricional.

Tema 10. Principales grupos de alimentos animales. Características. Componentes de interés nutricional.

Tema 11. Los nuevos alimentos. Biotecnología y alimentación. Alimentos funcionales. Alimentos transgénicos. Nuevas perspectivas en Nutrición.

Tema 12. Seguridad alimentaria. Componentes no nutritivos y antinutritivos de los alimentos. Contaminación y alteraciones de los alimentos.

Tema 13. Conservación de alimentos. Factores que afectan al crecimiento bacteriano. Métodos de conservación de alimentos. Envasado y etiquetado de los alimentos.

Tema 14. La alimentación en las distintas etapas de la vida. Alimentación durante el embarazo y la lactancia. Alimentación del lactante y la primera infancia. Alimentación de escolares y adolescentes. Menopausia y alimentación. Envejecimiento y alimentación.

Tema 15. Dieta y salud en el mundo actual. El problema de la obesidad. Principios generales de las dietas de adelgazamiento. Dietas alternativas.

Programa de clases prácticas y seminarios

- 1.- Estimación de los requerimientos de energía individuales y para grupos de población.
- 2.- Manejo de tablas de de ingestas recomendadas, objetivos nutricionales y guías.
- 3.- Evaluación del estado nutricional. Valoración de la composición corporal.
- 4.- Composición nutricional de alimentos. Manejo de tablas y bases de datos de composición de alimentos.
- 5.- Componentes funcionales.

Principios Metodológicos/Métodos Docentes

Clase magistral participativa y asistida por técnicas informáticas.

Seminarios.

Trabajos en grupo e individuales.

Tutorías.

Criterios y sistemas de evaluación

- Prueba presencial con una parte de preguntas de test y otra de desarrollo: 60% de la calificación final.
- Trabajo autónomo y en grupo: 40% de la calificación final.

Recursos de aprendizaje y apoyo tutorial

Plataforma Moodle del Campus virtual de la UVa.

Calendario y horario

Febrero - Abril de 2017

Tabla de Dedicación del Estudiante a la Asignatura/Plan de Trabajo

- Actividades formativas presenciales: 40% (30 horas)
- Horas no presenciales: 60% (45 horas)

Responsable de la docencia (recomendable que se incluya información de contacto y breve CV en el que aparezcan sus líneas de investigación y alguna publicación relevante)

Isabel Carrero Ayuso : icarrero@bio.uva.es

Zoraida Verde Rello

Idioma en que se imparte

Castellano