



Universitat de Lleida

GUIA DOCENT **NUTRICIÓ**

Coordinació: OMS OLIU, GEMMA

Any acadèmic 2017-18

Informació general de l'assignatura

Denominació	NUTRICIÓ			
Codi	100616			
Semestre d'impartició	1R Q(SEMESTRE) AVALUACIÓ CONTINUADA			
Caràcter	Grau/Màster	Curs	Caràcter	Modalitat
	Doble titulació: Grau en Nutrició Humana i Dietètica i Grau en Fisioteràpia	2	OBLIGATÒRIA	Presencial
	Grau en Nutrició Humana i Dietètica	2	OBLIGATÒRIA	Presencial
Nombre de crèdits ECTS	11			
Grups	2GG,3GM,6GP			
Crèdits teòrics	0			
Crèdits pràctics	0			
Coordinació	OMS OLIU, GEMMA			
Departament/s	TECNOLOGIA D'ALIMENTS			
Distribució càrrega docent entre la classe presencial i el treball autònom de l'estudiant	H Presencials 110 - Magistral 55 H. No Presencials 165			
Informació important sobre tractament de dades	Consulteu aquest enllaç per a més informació.			
Idioma/es d'impartició	Català Anglès			
Horari de tutoria/lloc	A concretar			

Professor/a (s/es)	Adreça electrònica professor/a (s/es)	Crèdits impartits pel professorat	Horari de tutoria/lloc
ODRIOZOLA SERRANO, ISABEL ANDREA	iodriozola@tecal.udl.cat	1,6	
OMS OLIU, GEMMA	goms@tecal.udl.cat	12,7	
PIQUE FERRE, M. TERESA	m.teresa@tecal.udl.cat	4,2	
RUBIÓ PIQUÉ, LAURA	laurarubio@tecal.udl.cat	12	

Objectius acadèmics de l'assignatura

1. Saber a nivell metabòlic la utilització, modificació i eliminació dels nutrients en l'organisme humà.
2. Conèixer els factors que influeixen en la nutrició humana.
3. Saber els canvis de necessitats nutritives en relació al creixement corporal, la regeneració i reparació dels teixits, el sexe i l'edat de l'individu.
4. Saber quins són els requeriments nutricionals i energètics de l'ésser humà en les diferents etapes de la vida, en les situacions fisiològiques que s'associen a la nutrició.
5. Conèixer les diverses situacions de desequilibri nutricional, tant desnutricions com hipernutricions. Saber identificar l'etiologia de possibles dèficits nutricionals i saber determinar les situacions de risc per a desenvolupar desnutrició.
6. Saber fer i interpretar la valoració nutricional d'un individu
7. Adquirir habilitats pràctiques en els mètodes disponibles per realitzar l'avaluació de l'estat nutricional individual. Saber determinar paràmetres antropomètrics i bioquímics per utilitzar-ne els resultats.

Competències

1. Conèixer els nutrients, les seves funcions i la seva utilització metabòlica
2. Conèixer les bases de l'equilibri energètic i nutricional i la seva regulació
4. Avaluar i calcular els requeriments nutricionals en la situació de salut i malaltia en qualsevol etapa del cicle vital
5. Conèixer, detectar precoçment i avaluar les desviacions quantitatives i qualitatives, del balanç energètic i nutricional
6. Expressar-se oralment i per escrit de forma correcta

7. Resoldre problemes de forma raonada, clara i crítica
8. Mostrar capacitat d'anàlisi i síntesis

Continguts fonamentals de l'assignatura

Mòdul 1 – Nutrició Humana en l'estat de salut

1. Conceptes fonamentals d'alimentació i nutrició
2. Ingestes dietètiques de referència, objectius nutricionals, guies alimentaries i estudis de consum d'aliments
3. Valoració de l'estat nutricional d'un individu sa
4. Anàlisi de la composició corporal d'un individu sa
5. Regulació del balanç energètic i de la ingesta calòrica

Mòdul 2 – Nutrició Bàsica

6. Bases fisiològiques i bioquímiques de la Nutrició. Emmagatzematge de nutrients.
7. Glúcids. Digestió, absorció, funcions i necessitats.
8. Fibra dietètica. Estructura, digestió i efectes fisiològics.
9. Proteïnes. Digestió, absorció, funcions i necessitats.
10. Lípids. Digestió, absorció, funcions i necessitats.
11. Aigua i electròlits. Funcions i necessitats.
12. Vitamines. Absorció, funcions i necessitats.
13. Minerals. Absorció, funcions i necessitats.

Mòdul 3 – Nutrició Aplicada

14. Alimentació equilibrada en l'adult sa.
15. Nutrició del lactant. Desenvolupament fisiològic. Necessitats nutricionals. Beikost, alimentació durant el primer any de vida.
16. Nutrició en situacions fisiològiques: Gestació. Lactància. Menopausa.
17. Nutrició en les diverses etapes de la vida I: Infància. Etapa escolar. Adolescència.
18. Nutrició en diverses etapes de la vida II: l'envelliment.
19. Nutrició i activitat física. Fisiologia de l'exercici. Necessitats nutricionals en l'exercici.

Eixos metodològics de l'assignatura

Classes magistrals

Aquestes es realitzaran amb tots els alumnes. Tenen com a finalitat donar una visió general dels continguts educatius relacionats amb els coneixements específics de l'assignatura, destacant-hi aquells aspectes que es relacionen amb l'adquisició de competències, referides a la nutrició bàsica i aplicada

Seminaris

Els seminaris són **obligatoris**, es duran a l'aula i s'han de realitzar en el grup que correspongui a cada alumne. Consistiran en activitats de resolució de casos pràctics, recerca d'informació, anàlisi i discussió, complementant els continguts desenvolupats a les classes magistrals. S'estimularà la participació i discussió dels alumnes.

Tutories

Aquestes es realitzaran en grups de 5-10 alumnes, són **obligatòries** i s'han de fer en el grup assignat. Tindrà com a finalitat orientar els aprenentatges evitant la dispersió, clarificar dubtes i establir un diagrama conceptual de l'assignatura.

Activitats a la classe d'informàtica

Hi haurà una sessió d'aula d'informàtica, en grups de 15-20 alumnes, per l'adquisició de coneixements sobre l'ús de bases de dades de nutrició que facilitarà la cerca d'informació en la realització del treball dirigit.

Pràctiques al laboratori

Les pràctiques al laboratori són **obligatòries**, es faran en grups de 2 a 4 alumnes i tindran lloc al Departament de Tecnologia d'Aliments a la ETSEA. S'haurà d'entregar un informe de pràctiques a la data prevista.

Es realitzaran activitats relacionades amb l'avaluació de l'estat nutricional d'un individu:

- Avaluació física, antropomètrica i de composició corporal d'un individu
- Determinació de paràmetres bioquímics
- Càlcul de les necessitats nutricionals i energètiques d'un individu
- Utilització de mètodes d'avaluació ràpida d'individus amb risc nutricional

Treball dirigit

Es realitzarà un treball dirigit, en grups de 2-3 alumnes. El treball es realitzarà sobre un tema que prèviament s'haurà elegit d'una llista aportada pel professor. Cada grup entregarà un document escrit, farà una breu exposició oral a l'aula i haurà d'assistir a les tutories corresponents al seguiment del treball.

Pla de desenvolupament de l'assignatura

Activitat	Objectiu	Descripció
Classes magistrals	1-7	Adquisició de coneixements sobre les bases de la nutrició i nutrició aplicada en individus sans, valor nutritiu dels aliments i valoració de l'estat nutricional
Seminaris	3	Exposició, tractament y discussió de problemes relacionats amb la nutrició
Tutories	1-7	Orientar el aprenentatge clarificant els dubtes sobre el contingut de l'assignatura
Activitats a la classe de informàtica	3-5	Ús de bases de dades de nutrició
Pràctiques al laboratori	7-8	Adquisició de competències en la valoració de l'estat nutricional d'un individu
Treballs dirigits	2-8	Recerca d'informació sobre un tema de interès en nutrició humana.

Sistema d'avaluació

L'avaluació consistirà en la mitja de 5 qualificacions, obtingudes a partir dels següents elements:

1. Proba escrita I (examen individual): 20%
2. Proba escrita II (examen individual): 15%
3. Proba escrita III (examen individual): 15%
4. Pràctiques: 15%.

Les pràctiques es realitzaran en grup. Es demanarà la presentació dels informes corresponents, on es valorarà tant els aspectes formals, de contingut i especialment la discussió dels resultats (10%). La resta de la nota correspondrà a la valoració del desenvolupament de les pràctiques (5%).

5. Treball dirigit: 15%.

Es valorarà també la realització d'un treball dirigit, les pautes seran facilitades pel professor durant el desenvolupament del curs. Un 10% de la nota dels treballs correspondrà a l'avaluació de la memòria escrita presentada pel grup. La resta de puntuació serà de la presentació oral dels treballs a classe (5%).

6. Activitats proposades als seminaris: (20%).

La nota es calcularà a partir de la mitja aritmètica obtinguda a partir de les qualificacions obtingudes per l'alumne en les diferents activitats proposades als seminaris.

L'assistència a les pràctiques i la presentació del informe corresponent és obligatori per aprovar l'assignatura.

Es realitzaran 3 exàmens parcials de la part teòrica, amb preguntes tipus test i de resposta breu.

La mitja de les qualificacions de les proves escrites I, II i III ha de superar la nota de 5 per fer la mitja amb la resta de qualificacions. En cas que no s'aprovi alguna de les proves escrites, s'haurà de recuperar la part suspesa (<5). En aquests casos, la puntuació màxima possible és un aprovat (5,0). Aquest tipus d'avaluació representarà el 50% de la nota final i la seva aprovació serà condició indispensable per fer mitja amb la resta d'activitats, seminaris, pràctiques i treball.

Bibliografia i recursos d'informació

Llibres

- Mataix, J. Nutrición y alimentación humana. I. Nutrientes y Alimentos. Ed. Ergon, Madrid, 2002
- Mataix, J. Nutrición y alimentación humana. II. Situaciones fisiológicas y patológicas. Ed. Ergon, Madrid. 2002.
- Gil, A. Tratado de nutrición. Tomo I. Bases Fisiológicas y Bioquímicas de la Nutrición. Ed. Medica Panamericana. 2ª Edición. 2010.
- Gil, A. Tratado de nutrición. Tomo III. Nutrición Humana en el Estado de Salud. Ed. Medica Panamericana. 2ª Edición. 2010.
- Moreiras O., Carbajal, A., Cabrera L., Cuadrado, C. Tablas de Composición de Alimentos. Guía de prácticas. Ediciones Pirámide. 16º Edición. 2013
- Brown, J.E. Nutrición en las diferentes etapas de la vida. Ed. McGraw-Hill, S.A.. 2006.
- Cervera, P., Clapés, J., Rigolfas, R. Alimentación y Dietoterapia (Nutrición Aplicada en la salud y la enfermedad). E. McGraw-Hill-Interamericana de España. 2004
- De Girolami, D.H. Fundamentos de valoración nutricional y composición corporal. Ed. El Ateneo. 2004.

-Hernández Rodríguez, M. i Sastre Gallego, A. Tratado de nutrición. Ed. Díaz de Santos, S.A., Madrid. 1999.

-Serra Majem, Ll.; Aranceta Bartrina, J. Nutrición y salud pública. Ed. Masson (Elsevier), Barcelona. 2006.

Pàgines web

<http://www.gencat.net/salut/acsa>

<http://www.nutricion.org>

<http://www.sennutricion.org>

<http://www.nal.usda.gov/fnic>

<http://www.seedo.es>

<http://www.fesnad.org>

<http://www.sennutricion.org>

<http://www.aedn.es>

<http://www.naos.aesan.mpsi.es/>

<http://www.nutricioncomunitaria.org>