



Universitat de Lleida

GUIA DOCENT  
**DIETETICA APLICABLE**

Any acadèmic 2014-15

## Informació general de l'assignatura

<b>Denominació</b>	DIETETICA APLICABLE
<b>Codi</b>	100636
<b>Semestre d'impartició</b>	segon semestre
<b>Caràcter</b>	optativa
<b>Nombre de crèdits ECTS</b>	3
<b>Grups</b>	1
<b>Crèdits teòrics</b>	10
<b>Crèdits pràctics</b>	20
<b>Departament/s</b>	Tecnologia d'Aliments
<b>Distribució càrrega docent entre la classe presencial i el treball autònom de l'estudiant</b>	40% presencial i 60% no presencial
<b>Modalitat</b>	Presencial
<b>Informació important sobre tractament de dades</b>	Consulteu <a href="#">aquest enllaç</a> per a més informació.
<b>Idioma/es d'impartició</b>	català / castellà
<b>Distribució de crèdits</b>	30 hores presencials en classes magistrals amb resolució de problemes i casos pràctics
<b>Adreça electrònica professor/a (s/es)</b>	abarahona@tecal.udl.cat

Antonieta Barahona Viñes

## Objectius acadèmics de l'assignatura

Saber elaborar una historia dietètica en població sana, amb les diverses situacions fisiològiques de la vida o amb persones amb diverses patologies.

Poder avaluar i elaborar dietes i menús en concordança amb la situació fisiològica, les ingestes recomanades i les guies alimentàries de forma manual i/o amb programa informàtic.

## Competències

Elaborar i interpretar una historia dietètica en persones sanes o malaltes

Planificar, confeccionar i fer seguiment de les dietes en individus sans o amb patologies de forma individualitzada

Planificar i confeccionar dietes i menús en col·lectivitats

Desenvolupar programes i guies d'educació nutricional

## Continguts fonamentals de l'assignatura

Dieta durant el primer any de vida. Distribució i formulació dietètica. Alimentació complementària.

Dietes en etapa infantil i escolar. Guia per a la confecció de menú. Menús escolars. Importància de l'esmorzar.

Dieta en l'adolescència. Hàbits alimentaris: menjar ràpid, snaks, alcohol. Recomanacions en l'adolescent esportista.

Dieta en l'embarassada. Distribució de la dieta. Control de pes. Aliments aconsellats

Dieta en l'etapa de lactància. Importància de la lactància materna. Preparats per la lactància de continuació

Dieta en l'adult sa (home / dona) . Dieta equilibrada, saludable. dietes adaptades a horaris o treballs a torns.

Dieta en l'envelliment. Adaptació de l'alimentació . distribució de la dieta. Aspectes culinaris. Menús geriàtrics

Dieta en la pràctica esportiva. Dieta en l'esport de competició

Dieta per perdre pes. Dieta en obesitat. Recomanacions. Dietes hipocalòriques: equilibrades o desequilibrades.

Dieta vegetarianes. Dietes macrobiòtiques. Dietes dissociades. Dietes folklòriques.

Tòpics i mites en les dietes. Aliments, plantes, herbes i fàrmacs potencialment miraculosos.

A considerar, propostes de temes referides per l'alumnat

## Eixos metodològics de l'assignatura

No hi ha classes teòriques exclusivament , tot i que pot haver un temps d'explicació inicial, la resta d'horari serà treball de l'alumne.

Classes magistrals on es presentaran les recomanacions nutricionals i les guies alimentaries per al col·lectiu del cas i tot seguit els alumnes resoldran la proposta de dieta de forma individualitzada o per grups.

## Pla de desenvolupament de l'assignatura

Es realitzarà una sessió setmanal de 2 hores, amb resolució dels casos presentats que s'entregaran al acabar la sessió.

Es faran propostes als alumnes de treballs individuals per entregar i/o exposar el alguna sessió a classe.

## Sistema d'avaluació

S'avaluaran les entregues i les exposicions dels treballs realitzats.

Es farà un examen final amb resolució de casos.

## Bibliografia i recursos d'informació

- CERVERA, (2004). Alimentación y dietoterapia (Nutrición aplicada en la salud y la enfermedad) 4ª Ed. Interamericana McGraw-Hill.
- CESNID (2008). Tablas de composición de alimentos por medidas caseras de consumo habitual en España. Ed McGraw-Hill, Madrid.
- González Gallego J, Sánchez Collado P, Mataix Verdu J. (2011).  
Nutrición en el deporte: ayudas ergogénicas y dopaje (2011) Díaz de Santos: Fundación Universitaria Iberoamericana. Madrid
- MAHAN L K. Y ARLIN M. (2009). Nutrición y dietética de Krauser. 12ª ed. Elsevier Masson. Barcelona.
- MARTINEZ HERNÁNDEZ A, PORTILLO BAQUEDANO M DEL P (2011). Fundamentos teórico-prácticos de nutrición y dietética. Ed. Panamericana. Madrid
- MELVIN H. W (2005). Nutrición para la salud, la condición física y el deporte
- MUÑOZ M. ARANCETA J. GARCÍA-JALON I. (2004) Nutrición y dietoterapia. Ed. EUNSA. Ediciones Universidad de Navarra.

Enllaços

<http://www.aesan.msc.es/> <http://www.nutricion.org/>

<http://www.who.int/es/> <http://www.fao.org/food/nutrition/es/>

<http://www.juntadeandalucia.es/salud/>

Estrategia NAOS: <http://www.naos.aesan.msps.es/>

Programa PERSEO: <http://www.perseo.aesan.msps.es/>

<http://www.primeraescuela.com/themesp/nutricion.htm>

SENBA: [http://www.senba.es/recursos/tablas\\_comp\\_alim.htm](http://www.senba.es/recursos/tablas_comp_alim.htm) <http://www.consumer.es/alimentacion/>