



Universitat de Lleida

GUIA DOCENT **NUTRICIÓ**

Coordinació: MACIA PUIG, MARIA ALBA

Any acadèmic 2023-24

Informació general de l'assignatura

Denominació	NUTRICIÓ			
Codi	102766			
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
Nombre de crèdits assignatura (ECTS)	9			
Tipus d'activitat, crèdits i grups	Tipus d'activitat	PRALAB	PRAULA	TEORIA
	Nombre de crèdits	0.6	3.9	4.5
	Nombre de grups	1	1	1
Coordinació	MACIA PUIG, MARIA ALBA			
Departament/s	TECNOLOGIA, ENGINYERIA I CIÈNCIA D'ALIMENTS			
Informació important sobre tractament de dades	Consulteu aquest enllaç per a més informació.			

Professor/a (s/es)	Adreça electrònica professor/a (s/es)	Crèdits impartits pel professorat	Horari de tutoria/lloc
MACIA PUIG, MARIA ALBA	alba.macia@udl.cat	9	

Informació complementària de l'assignatura

La nutrició és la ciència que estudia els processos fisiològics i metabòlics que ocorren en l'organisme amb la ingesta d'aliments. En aquesta assignatura l'alumne adquireix els coneixements sobre la utilització, modificació i eliminació dels macro- i micro-nutrients en l'organisme humà, així com les fonts alimentàries i les recomanacions per la població general. També l'alumne estudiarà com es modifiquen aquestes recomanacions en les diferents etapes de la vida o les situacions fisiològiques que s'associen a la nutrició: embaràs, lactància, infància, adolescència, menopausa, vellesa, esport.

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 condicionen la ingesta i els requeriments nutricionals.
3. Saber quins són els requeriments nutricionals de l'ésser humà en les diferents etapes de la vida i situacions fisiològiques.
4. Saber els fonaments del metabolisme energètic i quins són els requeriments energètics de l'ésser humà en les diferents etapes de la vida i situacions fisiològiques.
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 malnutrició
6. Conèixer quins són els requeriments nutricionals i les recomanacions alimentàries en l'individu sa.
7. Conèixer quins són els organismes oficials, bases de dades i eines que permeten obtenir informació amb base científica en l'àmbit de la nutrició.

Competències

Competències Específiques

- CE25. Conèixer els nutrients, les seves funcions i la seva utilització metabòlica
- CE26. Conèixer les bases de l'equilibri energètic i nutricional i la seva regulació
- CE27. Avaluar i calcular els requeriments nutricionals en situació de salut i malaltia en qualsevol etapa de l'cicle vital
- CE32. Conèixer, detectar precoçment i avaluar les desviacions quantitatives i qualitatives, de l'balanç energètic i nutricional

Competències Generals

- CG1. Reconèixer els elements essencials de la professió d'el dietista-nutricionista, incloent els principis ètics, responsabilitat legals i l'exercici de la professió aplicant el principi de justícia social a la pràctica professional i desenvolupant-la amb respecte a les persones, els seus hàbits, creences i cultures
- CG3. Reconèixer les pròpies limitacions i la necessitat de mantenir i actualitzar la competència

professional, prestant especial importància a l'aprenentatge, de manera autònoma i continuada, de nous coneixements, productes i tècniques en nutrició i alimentació, així com la motivació per la qualitat.

- CG4. Realitzar la comunicació de manera efectiva, tant de forma oral com escrita, amb les persones, els professionals de la salut o la indústria i els mitjans de comunicació, sabent utilitzar les tecnologies de la informació i la comunicació especialment les relacionades amb la nutrició i els hàbits de vida.
- CG5. Conèixer, valorar críticament i saber utilitzar i aplicar les fonts d'informació relacionades amb nutrició, alimentació, estils de vida i aspectes sanitaris.

Competències bàsiques

- CB2. Que els estudiants sàpiguen aplicar els seus coneixements al seu treball o vocació d'una forma professional i posseeixin les competències que solen demostrar-se per mitjà de l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes dins la seva àrea d'estudi.
- CB3. Que els estudiants tinguin la capacitat de reunir i interpretar dades rellevants (normalment dins la seva àrea d'estudi) per emetre judicis que incloguin una reflexió sobre temes rellevants d'índole social, científica o ètica.
- CB4. Que els estudiants puguin transmetre informació, idees, problemes i solucions a un públic tant especialitzat com no especialitzat.
- CB5. Que els estudiants hagin desenvolupat aquelles habilitats d'aprenentatge necessàries per emprendre estudis posteriors amb un alt grau d'autonomia.

Competències Transversals de la UdL

- CT1. Tenir una correcta expressió oral i escrita
- CT2. Dominar una llengua estrangera
- CT3. Dominar les TIC
- CT5. Adquirir nocions essencials de el pensament científic.

Continguts fonamentals de l'assignatura

Mòdul 1 – Bases de la nutrició humana

1. Conceptes fonamentals d'alimentació i nutrició.
2. Ingestes dietètiques de referència, objectius nutricionals, guies alimentaries i estudis de consum d'aliments.
3. Regulació i components del balanç energètic. Mètodes per mesurar la despesa energètica. Càlculs per mesurar els requeriments energètics.

Mòdul 2 – Macro i micronutrients: metabolisme, funcions i requeriments.

1. Bases fisiològiques i bioquímiques de la Nutrició. Regulació de la ingesta i de la sacietat.
2. Glúcids. Metabolisme, funcions i requeriments. Dèficit i toxicitat.
3. Fibra dietètica. Metabolisme, funcions i requeriments. Dèficit i toxicitat.
4. Proteïnes. Metabolisme, funcions i requeriments. Dèficit i toxicitat.
5. Lípids. Metabolisme, funcions i requeriments. Dèficit i toxicitat.
6. Aigua i electròlits. Funcions i requeriments. Dèficit i toxicitat.
7. Vitamines hidrosolubles. Metabolisme, funcions i requeriments. Dèficit i toxicitat.
8. Vitamines liposolubles. Metabolisme, funcions i requeriments. Dèficit i toxicitat.
9. Minerals. Metabolisme, funcions i requeriments. Dèficit i toxicitat..

Mòdul 3 – Nutrició Aplicada

1. Nutrició en situacions fisiològiques especials: Gestació. Lactància. Menopausa.
2. Nutrició en les diverses etapes de la vida I: Primera infància (0-3 anys). Desenvolupament fisiològic. Necessitats nutricionals. Lactància materna i artificial. Beikost o alimentació complementària.
3. Nutrició en les diverses etapes de la vida II: Edat escolar i adolescència. Desenvolupament fisiològic. Necessitats nutricionals.
4. Nutrició en diverses etapes de la vida III: l'envelliment. Canvis fisiològics. Necessitats nutricionals.
5. Nutrició i activitat física. 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

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 4-6 alumnes. Tindrà com a finalitat clarificar dubtes i establir un diagrama conceptual de l'assignatura.

Pràctiques al laboratori

Les pràctiques de laboratori es duran a terme en grups de 2 alumnes. És OBLIGATORI que els estudiants portin en el transcurs de les pràctiques docents una bata sanitària blanca

Treballs dirigits

Es realitzarà un treball dirigit, en grups de 2 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, i haurà de fer una breu exposició oral.

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
Seminaris	3-4, 7	Exposició, tractament y discussió de problemes relacionats amb la nutrició
Tutories	1-7	Orientar els aprenentatges clarificant els dubtes sobre el contingut de l'assignatura
Pràctiques de laboratori	5	Absorció i metabolisme de nutrició
Treballs dirigits	3, 7	Recerca d'informació sobre un tema de interès en nutrició humana.

Sistema d'avaluació

L'avaluació constarà de la mitja ponderada de 4 qualificacions, obtingudes a partir dels següents blocs:

BLOC 1: Exàmens (50%). Es realitzaran 2 exàmens parcials de la part teòrica, amb preguntes tipus test i de resposta breu.

- Prova escrita I: 25%
- Prova escrita II: 25%

La mitja de les qualificacions de les proves escrites I i II ha de superar la nota de 5 per fer la mitja amb la resta de qualificacions. En cas que no es superi el 5, s'haurà de recuperar l'examen suspès (<5) en la segona

convocatòria. En aquesta segona convocatòria, la puntuació màxima que es pot assolir és un 5.

BLOC 2: Activitats proposades i seminaris: (30%)

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.

BLOC 3: Treball: (10%)

Es valorarà la realització d'un treball en grup dirigit. Les pautes i el tema seran facilitades pel professor durant el desenvolupament del curs. La nota del treball correspondrà a l'avaluació de la memòria escrita presentada pel grup i la presentació oral.

BLOC 4: Pràctiques: (10%)

Es duran a terme en grups de 2 alumnes. Es valorarà la participació activa en les sessions i l'entrega d'un petit informe en grup.

En cas que algú s'aculli a l'avaluació alternativa, aquesta consistirà en 2 exàmens en les dates establertes pel centre, que ponderaran un 80% de la qualificació global de l'assignatura, així com el lliurament del treball de curs (10%) i la realització de les pràctiques (10%) en les dates previstes en el calendari acadèmic.

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.
- Gil Hernández, A.; Ruíz-López, M.D.; Martínez de Victoria Muñoz, E. Nutrición y Salud. Editorial Médica Panamericana, Madrid, 2018
- 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
- 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.
- Salas-Salvadó, J.; Bonada i Sanjaume, A.; Trallero Casañas, R.; Saló i Solà, M. E.; Burgos Peláez, R. Nutrición y Dietética Clínica. 4ta Edición. Elsevier, Madrid, 2019

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.mspsi.es/>
- <http://www.nutricioncomunitaria.org>

