



Universitat de Lleida

GUÍA DOCENTE **NUTRICIÓN**

Coordinación: OMS OLIU, GEMMA

Año académico 2020-21

Información general de la asignatura

Denominación	NUTRICIÓN			
Código	100642			
Semestre de impartición	1R Q(SEMESTRE) EVALUACIÓN CONTINUADA			
Carácter	Grado/Máster	Curso	Carácter	Modalidad
	Doble titulación: Grado en Nutrición Humana y Dietética y Grado en Fisioterapia	2	OBLIGATORIA	Presencial
	Grado en Nutrición Humana y Dietética	2	OBLIGATORIA	Presencial
Número de créditos de la asignatura (ECTS)	9			
Tipo de actividad, créditos y grupos	Tipo de actividad	PRALAB	PRAULA	TEORIA
	Número de créditos	0.6	3.9	4.5
	Número de grupos	3	3	2
Coordinación	OMS OLIU, GEMMA			
Departamento/s	TECNOLOGÍA DE ALIMENTOS			
Información importante sobre tratamiento de datos	Consulte este enlace para obtener más información.			

Profesor/a (es/as)	Dirección electrónica\profesor/a (es/as)	Créditos impartidos por el profesorado	Horario de tutoría/lugar
ODRIOZOLA SERRANO, ISABEL ANDREA	isabel.odrizola@udl.cat	,6	
OMS OLIU, GEMMA	gemma.oms@udl.cat	5,7	
PIQUE FERRE, M. TERESA	mariateresa.pique@udl.cat	4,4	
RUBIÓ PIQUÉ, LAURA	laura.rubio@udl.cat	11,8	

Objetivos académicos de la asignatura

1. Saber a nivel metabólico la utilización, modificación y eliminación de los nutrientes en el organismo humano
2. Conocer los factores que condicionan la ingesta y los requerimientos nutricionales
3. Saber cuáles son los requerimientos nutricionales del ser humano en las diferentes etapas de la vida y situaciones fisiológicas
4. Saber los fundamentos del metabolismo energético y cuáles son los requerimientos energéticos del ser humano en las diferentes etapas de la vida y situaciones fisiológicas
5. Conocer las diversas situaciones de desequilibrio nutricional, tanto desnutrición como sobrenutrición. Identificar la etiología de posibles déficits nutricionales y saber determinar las situaciones de riesgo para desarrollar malnutrición
6. Conocer cuáles son los requerimientos nutricionales y las recomendaciones alimentarias en el individuo sano
7. Conocer cuáles son los organismos oficiales, bases de datos y herramientas que permiten obtener información con base científica en el ámbito de la nutrición

Competencias

1. Conocer los nutrientes, sus funciones y su utilización metabólica
2. Conocer las bases del equilibrio energético, nutricional y su regulación
3. Evaluar y calcular los requerimientos nutricionales en la situación de salud y enfermedad en cualquier etapa del ciclo vital
4. Conocer, detectar precozmente y evaluar las desviaciones cuantitativas y cualitativas del balance energético y nutricional
5. Expresarse oralmente y por escrito de forma correcta

6. Resolver problemas de forma razonada, clara y crítica
7. Mostrar capacidad de análisis y síntesis

Contenidos fundamentales de la asignatura

Módulo 1 - Bases de la nutrición humana

1. Conceptos fundamentales de alimentación y nutrición
2. Ingestas dietéticas de referencia, objetivos nutricionales, guías alimentarias y estudios de consumo de alimentos
3. Regulación y componentes del balance energético. Métodos para medir el gasto energético. Cálculos para medir los requerimientos energéticos

Módulo 2 - Macro y micronutrientes: metabolismo, funciones y requerimientos

4. Bases fisiológicas y bioquímicas de la Nutrición. Regulación de la ingesta y de la saciedad
5. Glúcidos. Metabolismo, funciones y requerimientos. Déficit y toxicidad
6. Fibra dietética. Metabolismo, funciones y requerimientos. Déficit y toxicidad
7. Proteínas. Metabolismo, funciones y requerimientos. Déficit y toxicidad
8. Lípidos. Metabolismo, funciones y requerimientos. Déficit y toxicidad
9. Agua y electrolitos. Funciones y requerimientos. Déficit y toxicidad
10. Vitaminas hidrosolubles. Metabolismo, funciones y requerimientos. Déficit y toxicidad
11. Vitaminas liposolubles. Metabolismo, funciones y requerimientos. Déficit y toxicidad
12. Minerales. Metabolismo, funciones y requerimientos. Déficit y toxicidad

Módulo 3 - Nutrición Aplicada

13. Nutrición en situaciones fisiológicas especiales: Gestación. Lactancia. Menopausia
14. Nutrición en las diversas etapas de la vida I: Primera infancia (0-3 años). Desarrollo fisiológico. Necesidades nutricionales. Lactancia materna y artificial. Beikost o alimentación complementaria
15. Nutrición en las diversas etapas de la vida II: Edad escolar y adolescencia. Desarrollo fisiológico. Necesidades nutricionales
16. Nutrición en varias etapas de la vida II: el envejecimiento. Cambios fisiológicos. Necesidades nutricionales
17. Nutrición y actividad física. Necesidades nutricionales en el ejercicio

Ejes metodológicos de la asignatura

Clases magistrales

Estas se realizarán con todos los alumnos. Tienen como finalidad dar una visión general de los contenidos educativos relacionados con los conocimientos específicos de la asignatura, destacando aquellos aspectos que se relacionan con la adquisición de competencias, referidas a la nutrición básica y aplicada.

Seminarios

Los seminarios se llevarán a cabo en clase y se deben realizar en el grupo que corresponda a cada alumno. Consistirán en actividades de resolución de casos prácticos, búsqueda de información, análisis y discusión, complementando los contenidos desarrollados en las clases magistrales. Se estimulará la participación y discusión de los alumnos.

Tutorías

Estas se realizarán en grupos de 5-10 alumnos y se deben hacer en el grupo asignado. Tendrá como finalidad orientar los aprendizajes evitando la dispersión, clarificar dudas y establecer un diagrama conceptual de la asignatura.

Actividades de informática

Habrà una sesión de informática, en grupos de 15-20 alumnos, para la adquisición de conocimientos sobre el uso de bases de datos de nutrición que facilitará la búsqueda de información en la realización del trabajo dirigido.

Prácticas en el laboratorio

Las prácticas de laboratorio son obligatorias, se llevarán a cabo en grupos de 3-4 alumnos.

Es OBLIGATORIO que los estudiantes lleven en el transcurso de las prácticas docentes:

- Bata sanitaria blanca UdL

Se puede adquirir en la tienda ÚDELS de la UdL

Centre de Cultures i Cooperació Transfronterera – Campus Cappedont

Carrer de Jaume II, 67 baixos

25001 Lleida

<http://www.publicacions.udl.cat/>

Trabajos dirigidos

Se realizará un trabajo dirigido, en grupos de 2-3 alumnos. El trabajo se realizará sobre un tema que se elegirá de una lista aportada por el profesor. Cada grupo entregará un documento escrito y hará una breve exposición oral. Se deberá asistir a las tutorías correspondientes de seguimiento.

Plan de desarrollo de la asignatura

Actividad	Objetivo	Descripción
Clases magistrales	1-7	Conocimientos sobre las bases de la nutrición humana y nutrición aplicada en individuos sanos, valor nutritivo de los alimentos
Seminarios	3-4	Exposición, tratamiento y discusión de problemas relacionados con la nutrición
Tutorías	1-7	Orientar los aprendizajes clarificando las dudas sobre el contenido de la asignatura
Actividades en la clase de informática	7	Uso de bases de datos de nutrición
Práctiques de laboratori	5	Absorción y metabolismo
Treballs dirigits	3, 7	Búsqueda de información sobre un tema de interés en nutrición humana.

Sistema de evaluación

La evaluación constará de la media ponderada de 5 calificaciones, obtenidas a partir de los siguientes elementos:

Clases magistrales (50%)

Se realizarán 3 exámenes parciales de la parte teórica, con preguntas tipo test y de respuesta breve

- Prueba escrita I: 20%
- Prueba escrita II: 15%
- Prueba escrita III: 15%

La media de las calificaciones de las pruebas escritas I, II y III debe superar la nota de 5 para hacer la media con el resto de calificaciones. En caso de que no se apruebe con un 5, se deberá recuperar el examen suspendido (<5) en la segunda convocatoria. Por otra parte, los alumnos aprobados tendrán opción a subir nota en la segunda convocatoria. Este tipo de evaluación representará el 50% de la nota final y se deberá superar para hacer media con el resto de actividades, seminarios, prácticas y trabajo.

Actividades propuestas y seminarios (35%)

La nota se calculará a partir de la media aritmética obtenida a partir de las calificaciones obtenidas por el alumno en las diferentes actividades propuestas.

Trabajos: (10%)

Se valorará la realización de un trabajo dirigido en grupo. Las pautas y el tema serán facilitados por el profesor durante el desarrollo del curso. La nota del trabajo corresponderá a la evaluación de la memoria escrita presentada

por el grupo y la presentación oral de los trabajos.

Prácticas: (5%)

Se llevarán a cabo en grupos de 3-4 alumnos. Se valorará la participación activa en las sesiones y la entrega de un pequeño informe en grupo.

El estudiante que lo desee tendrá derecho a la evaluación única mediante un examen donde se evaluará las diferentes actividades presenciales (clases teóricas y seminarios). No obstante, será requisito indispensable, la asistencia a prácticas en las fechas establecidas y la entrega del trabajo de la asignatura.

Bibliografía y recursos de información

Libros:

- 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. 16ª 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

Páginas 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>