

**FITXA IDENTIFICATIVA****Dades de l'Assignatura**

Codi	33031
Nom	Nutrició en fisioteràpia
Cicle	Grau
Crèdits ECTS	4.5
Curs acadèmic	2024 - 2025

Titulació/titulacions

Titulació	Centre	Curs	Període
1202 - Grau Fisioteràpia	Facultat de Fisioteràpia	4	Primer quadrimestre

Matèries

Titulació	Matèria	Caràcter
1202 - Grau Fisioteràpia	18 - Nutrició en Fisioteràpia	Optativa

Coordinació

Nom	Departament
ALAKHDAR MOHMARA, YASSER	191 - Fisioteràpia

RESUM

En el context de les Ciències de la Salut, l'assignatura Nutrició en Fisioteràpia aporta continguts fonamentals per al alumne.

La nutrició comprén el conjunt de relacions entre el ser humà i els aliments, és a dir, tant la seua utilització i assimilació per l'home, com les actituds, els comportaments i els costums alimentaris. És un fet innegable la importància d'uns adequats hàbits alimentaris per al manteniment d'un bon estat de salut, per això la nutrició és suport i teràpia de múltiples patologies.



CONEXEMENTS PREVIS

Relació amb altres assignatures de la mateixa titulació

No heu especificat les restriccions de matrícula amb altres assignatures del pla d'estudis.

Altres tipus de requisits

1202 - Grau Fisioteràpia

- Que els estudiants hagen demostrat posseir i comprendre coneixements en una àrea d'estudi que parteix de la base de l'educació secundària general, i se sol trobar a un nivell que, si bé descansa en llibres de text avançats, inclou també alguns aspectes que impliquen coneixements procedents de l'avantguarda del seu camp d'estudi.
- Que els estudiants sàpien aplicar els seus coneixements al seu treball o vocació d'una forma professional i posseïsquen les competències que solen demostrar-se per mitjà de l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes dins de la seua àrea d'estudi.
- Que els estudiants tinguen la capacitat d'arreglar i interpretar dades rellevants (normalment dins de la seua àrea d'estudi) per emetre judicis que incloguen una reflexió sobre temes rellevants d'índole social, científica o ètica.
- Que els estudiants puguen transmetre informació, idees, problemes i solucions a un públic tant especialitzat com no especialitzat.
- Que els estudiants hagen desenvolupat aquelles habilitats d'aprenentatge necessàries per a emprendre estudis posteriors amb un alt grau d'autonomia.
- Intervenir en els àmbits de promoció, prevenció, protecció i recuperació de la salut.
- Treballar en equip.
- Tenir capacitat d'organitzar i planificar el treball.
- Comprendre la importància que tenen uns hàbits alimentaris adequats per al manteniment d'un bon estat de salut.
- Adquirir uns coneixements bàsics sobre els fonaments científics de l'alimentació i la nutrició humana.
- Conèixer les funcions que els macronutrients tenen en l'organisme així com la ingesta recomanada i les conseqüències del seu dèficit.
- Conèixer les funcions que les vitamines i els minerals exerceixen en l'organisme, així com les seues necessitats i recomanacions i les conseqüències del seu dèficit.
- Conèixer els diferents grups d'aliments i la seua composició.
- Saber elaborar una dieta equilibrada.



- Comprendre les característiques fisiològiques de les diferents etapes i situacions de la vida i els seus requeriments nutricionals.

DESTRESES A ADQUIRIR

Adquirir coneixements bàsics relacionats amb la Nutrició, necessaris per a l'activitat del professional integrat en les Ciències de la Salut.

Entendre la importància d'uns adequats hàbits alimentaris , bàsics per a un bon estat de salut.

Recordar les funcions dels diferents components dels aliments (macronutrients, micronutrients) i la seua distribució en els diferents grups d'aliments.

COMPETÈNCIES I HABILITATS SOCIALS

Ser capaços de detectar situacions de malnutrició i conèixer les conseqüències de les mateixes.

Saber elaborar una dieta equilibrada en funció de les diferents etapes fisiològiques, pràctica esportiva o diferents patologies.

DESCRIPCIÓ DE CONTINGUTS

1. Alimentació i Nutrició.

Conceptes relacionats amb la Nutrició.
Aspectes socioculturals de l'Alimentació.
Digestió, absorció i metabolisme dels aliments.
Classificació dels aliments.

2. Els Macronutrients.

Classificació : Proteïnes, Hidrats de Carboni, Lípids.
Concepte i característiques .
Funcions .
Necessitats i recomanacions.
Fonts dietètiques.

3. Les vitamines

Conceptes.
Classificació.
o Vitamines Liposolubles (A, D, E K)
o Vitamines Hidrosolubles (C y complexe B)
Característiques .
Funcions.



Necessitats i recomanacions.
Fonts dietètiques.

4. Els minerals.

- Conceptes.
- Classificació.
- o Macrominerals.
- o Microminerals.
- Característiques .
- Funcions.
- Necessitats i recomanacions.
- Fonts dietètiques.

5. Valoració nutricional.

- Importància de la valoració nutricional.
- Tipus de valoració:
- o Antropomètrica.
- o No antropomètrica.
- o Clínica.

6. Els grups d'aliments.

Característiques i recomanacions nutricionals de:

- o Llet i derivats lactis.
- o Aliments proteics d'origen animal.
- o Aliments proteics d'origen vegetal.
- o Greixos i olis.
- o Aliments hidrocarbonats.
- o Fruïtes, verdures i hortalisses.
- o Aigua .
- o Begudes alcohòliques i refrescants.

Interaccions entre nutrients.

7. L'alimentació en les etapes fisiològiques de la vida.

- Característiques i necessitats nutricionals de les etapes següents:
- o Embaràs.
- o Lactància.
- o Infantil.
- o Adolescència.
- o Adult.
- o Edat avançada.



8. La dieta equilibrada.

Conceptes.

- o Dietètica
- o Despesa energètica
- o Equilibri quantitatiu i qualitatiu

Piràmide nutricional.

Característiques de la dieta equilibrada.

9. Dietes terapèutiques.

Aplicacions terapèutiques de la dieta en diferents patologies:

- o Obesitat.
- o Hipertensió
- o Dislipèmies.
- o Diabetis.

Hiperuricèmia.

Diarrea i restrenyiment

10. Nutrició i esport.

Característiques nutricionals de l'esportista.

Influència dels diferents macronutrients en la pràctica esportiva.

Influència de les vitamines en la pràctica esportiva.

Influència dels minerals en la pràctica esportiva.

Begudes de reposició.

Altres suplementes.

11. Dietoteràpia

Nutrició hospitalaria.

Alimentació i sistema múscul esquelètic.

Alimentació i sistema nerviós.

Alimentació i sistema immunològic

12. PRÀCTIQUES

PRÀCTICA 1.- Realització d'una valoració antropomètrica.

PRÀCTICA 2.- Realització d'una dieta.

PRÀCTICA 3.- Taller d'alimentació saludable



VOLUM DE TREBALL

ACTIVITAT	Hores	% Presencial
Classes de teoria	45,00	100
Elaboració de treballs individuals	15,00	0
Estudi i treball autònom	10,25	0
Preparació d'activitats d'avaluació	23,50	0
Preparació de classes de teoria	18,75	0
TOTAL	112,50	

METODOLOGIA DOCENT

La metodologia d'ensenyança-aprenentatge de la matèria, estarà emmarcada en la teoria cognitiu-constructivista de l'aprenentatge, que subratlla el paper essencialment actiu de l'estudiant. Este serà el protagonista del seu procés educatiu i tractarà de desenrotllar un aprenentatge significatiu basat en els coneixements previs. El professor actuarà de mediador i facilitador de l'aprenentatge utilitzant tècniques motivadores, de modelatge, la maièutica, la introspecció i la resolució de problemes.

La programació docent pot ser modificada durant el desenvolupament del curs si el professor, sota criteri de qualitat docent i assimilació de coneixements per part de l'estudiant, el considera oportú.

AVALUACIÓ

L'avaluació de les competències adquirides per l'estudiant en aquesta matèria es basarà en les qualificacions obtingudes en les activitats següents:

- Activitats grupals en l'aula, l'horari de realització de les quals quedarà clarament establert el primer dia de classe.
- La realització d'un treball en grup i exposició oral obligatòria del mateix per cada un dels components del grup.
- Examen final teòric de 40 preguntes tipus test, amb 4 opcions, una vàlida. Fórmula de correcció: $[\text{encerts} - (\text{errors} / \text{n}^\circ \text{opcions} - 1)] \times (\text{màxima nota} / \text{n}^\circ \text{preguntes})$

La NOTA FINAL s'obindrà de:

- 70% de l'examen teòric.
- 10% de la realització i exposició del treball.
- 20% de la part pràctica.



Sent necessari per a superar l'assignatura aprovar l'examen teòric i la realització- exposició del treball.

En cas de precisar una segona convocatòria, es mantindran els resultats obtinguts en la realització- exposició del treball i en les activitats grupals en l'aula.

Així mateix, hi haurà una avaluació continuada dels estudiants basant-se en la seua assistència i a l'observació de la seua actitud i participació en les diferents activitats formatives.

REFERÈNCIES

Bàsiques

- Gil A. Tratado de Nutrición. 2ª ed. Madrid: Ed. Médica Panamericana; 2010.
- Vázquez C, De Cos A.I., López C. Alimentación y Nutrición. Manual teórico-práctico. 2ªed. Madrid: Ed. Díaz de Santos; 2005
- Mataix J. Nutrición para educadores. 2ªed. Ed. Díaz de Santos; 2005.