

**FICHA IDENTIFICATIVA****Datos de la Asignatura**

Código	33031
Nombre	Nutrición en Fisioterapia
Ciclo	Grado
Créditos ECTS	4.5
Curso académico	2022 - 2023

Titulación(es)

Titulación	Centro	Curso	Periodo
1202 - Grado de Fisioterapia	Facultad de Fisioterapia	4	Primer cuatrimestre

Materias

Titulación	Materia	Caracter
1202 - Grado de Fisioterapia	18 - Nutrición en Fisioterapia	Optativa

Coordinación

Nombre	Departamento
VELASCO CARRASCO, MARIA DEL CARMEN	191 - Fisioterapia

RESUMEN

En el contexto de las Ciencias de la Salud, la asignatura Nutrición en Fisioterapia aporta contenidos fundamentales para el alumno.

La nutrición comprende el conjunto de relaciones entre el ser humano y los alimentos, es decir, tanto su utilización y asimilación por el hombre, como las actitudes, los comportamientos y las costumbres alimentarias. Es un hecho innegable la importancia de unos adecuados hábitos alimenticios para el mantenimiento de un buen estado de salud, por ello la nutrición es soporte y terapia de múltiples patologías.



CONOCIMIENTOS PREVIOS

Relación con otras asignaturas de la misma titulación

No se han especificado restricciones de matrícula con otras asignaturas del plan de estudios.

Otros tipos de requisitos

COMPETENCIAS

1202 - Grado de Fisioterapia

- Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio.
- Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio.
- Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética.
- Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.
- Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.
- Intervenir en los ámbitos de promoción, prevención, protección y recuperación de la salud.
- Trabajar en equipo.
- Tener capacidad de organizar y planificar el trabajo.
- Comprender la importancia que tienen unos adecuados hábitos alimenticios para el mantenimiento de un buen estado de salud.
- Adquirir unos conocimientos básicos sobre los fundamentos científicos de la alimentación y Nutrición humana.
- Conocer las funciones que los macronutrientes realizan en el organismo así como la ingesta recomendada y las consecuencias de su déficit.
- Conocer las funciones que las vitaminas y minerales desempeñan en el organismo, así como sus necesidades y recomendaciones y las consecuencias de su déficit.
- Conocer los distintos grupos de alimentos y su composición.



- Saber elaborar una dieta equilibrada.
- Comprender las características fisiológicas de las distintas etapas y situaciones de la vida y sus requerimientos nutricionales.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

DESTREZAS A ADQUIRIR:

Adquirir conocimientos básicos relacionados con la Nutrición, necesarios para la actividad del profesional integrado en las Ciencias de la Salud.

Entender la importancia de unos adecuados hábitos alimentarios , básicos para un buen estado de salud.

Recordar las funciones de los diferentes componentes de los alimentos (macronutrientes, micronutrientes) y su distribución en los diferentes grupos de alimentos.

COMPETENCIAS Y HABILIDADES SOCIALES

Ser capaces de detectar situaciones de malnutrición y conocer las consecuencias de las mismas.

Saber elaborar una dieta equilibrada en función de las diferentes etapas fisiológicas, práctica deportiva o diferentes patologías.

DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS

1. Alimentación y Nutrición.

Conceptos relacionados con la Nutrición.
Aspectos socioculturales de la Alimentación.
Digestión, absorción y metabolismo de los alimentos.
Clasificación de los alimentos.

2. Los Macronutrientes.

Clasificación : Proteínas, Hidratos de Carbono, Lípidos.
Concepto y características .
Funciones .
Necesidades y recomendaciones.
Fuentes dietéticas.



3. Las vitaminas

Conceptos.

Clasificación.

- o Vitaminas Liposolubles (A, D, E K)
- o Vitaminas Hidrosolubles (C y complejo B)

Características .

Funciones.

Necesidades y recomendaciones.

Fuentes .

4. Los minerales.

Conceptos.

Clasificación.

- o Macrominerales.
- o Microminerales.

Características .

Funciones.

Necesidades y recomendaciones.

Fuentes .

5. Valoración nutricional.

Importancia de la valoración nutricional.

Tipos de valoración:

- o Antropométrica.
- o No antropométrica.
- o Clínica.

6. Los grupos de alimentos.

Características y recomendaciones nutricionales de:

- Leche y derivados lácteos.
- Alimentos proteicos de origen animal.
- Alimentos proteicos de origen vegetal.
- Grasas y aceites.
- Alimentos hidrocarbonados.
- Frutas, verduras y hortalizas.
- Agua .
- Bebidas alcohólicas y refrescantes.

Interacciones entre nutrientes.



7. La alimentación en las etapas fisiológicas de la vida.

Características y necesidades nutricionales de las siguientes etapas:

- o Embarazo.
- o Lactancia.
- o Infantil.
- o Adolescencia.
- o Adulto.
- o Edad avanzada.

8. La dieta equilibrada.

Conceptos.

- o Dietética
- o Gasto energético
- o Equilibrio cuantitativo y cualitativo

Pirámide nutricional.

Características de la dieta equilibrada.

9. Dietas terapéuticas.

Aplicaciones terapéuticas de la dieta en diferentes patologías:

- o Obesidad.
- o Hipertensión.
- o Dislipemias.
- o Diabetes.
- o Hiperuricemia.
- o Diarrea y estreñimiento.

10. Nutrición y deporte.

Características nutricionales del deportista.

Influencia de los diferentes macronutrientes en la práctica deportiva.

Influencia de las vitaminas en la práctica deportiva.

Influencia de los minerales en la práctica deportiva.

Bebidas de reposición.

Otros suplementos.

11. Dietoterapia



Nutrición hospitalaria.

Alimentación y sistema músculo esquelético.

Alimentación y sistema nervioso.

Alimentación y sistema inmunológico.

12. PRÁCTICAS

PRÁCTICA 1.- Realización de una valoración antropométrica

PRÁCTICA 2.- Realización de una dieta.

PRÁCTICA 3.- Taller de alimentación saludable.

VOLUMEN DE TRABAJO

ACTIVIDAD	Horas	% Presencial
Clases de teoría	45,00	100
Elaboración de trabajos individuales	15,00	0
Estudio y trabajo autónomo	10,25	0
Preparación de actividades de evaluación	23,50	0
Preparación de clases de teoría	18,75	0
TOTAL	112,50	

METODOLOGÍA DOCENTE

La metodología de enseñanza-aprendizaje de la materia, estará enmarcada en la teoría cognitivo-constructivista del aprendizaje, que subraya el papel esencialmente activo del estudiante. Este será el protagonista de su proceso educativo y tratará de desarrollar un aprendizaje significativo basado en los conocimientos previos. El profesor actuará de mediador y facilitador del aprendizaje utilizando técnicas motivadoras, de modelado, la mayéutica, la introspección y la resolución de problemas.

La programación docente puede ser modificada en el desarrollo del curso si el profesor responsable, bajo el criterio de calidad docente y asimilación de conocimientos por parte de los estudiantes, lo considera oportuno.

EVALUACIÓN

La evaluación de las competencias adquiridas por el estudiante en esta materia se basará en las calificaciones obtenidas en las actividades siguientes:

- Actividades grupales en el aula cuyo horario de realización quedará claramente establecido el primer día de clase.



- La realización de un trabajo en grupo y exposición oral obligatoria del mismo por cada uno de los componentes del grupo.
- Examen final teórico de 40 preguntas tipo test, con 4 opciones, una válida. Fórmula de corrección: $[\text{aciertos} - (\text{errores} / \text{n}^\circ \text{opciones} - 1)] \times (\text{máxima nota} / \text{n}^\circ \text{preguntas})$.

La NOTA FINAL se obtendrá de:

- 70% del examen teórico.
- 10 % de la realización y exposición del trabajo.
- 20% de la parte práctica .

Siendo necesario para superar la asignatura aprobar el examen teórico y la realización- exposición del trabajo.

En caso de precisar una segunda convocatoria, se mantendrán los resultados obtenidos en la realización-exposición del trabajo y en las actividades grupales en el aula.

Asimismo, habrá una evaluación continuada de los estudiantes en base a su asistencia y a la observación de su actitud y participación en las diferentes actividades formativas.

REFERENCIAS

Básicas

- 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.