

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

Codi	34493
Nom	Alimentació i dietètica
Cicle	Grau
Crèdits ECTS	4.5
Curs acadèmic	2018 - 2019

Titulació/titulacions

Titulació	Centre	Curs	Període
1204 - Grau de Medicina	Facultat de Medicina i Odontologia	3	Primer quadrimestre

Matèries

Titulació	Matèria	Caràcter
1204 - Grau de Medicina	18 - Optativas	Optativa

Coordinació

Nom	Departament
OLASO GONZALEZ, GLORIA	190 - Fisiologia

RESUM

L'objectiu d'aquesta assignatura és proporcionar els coneixements necessaris sobre els principis bàsics de la nutrició i l'alimentació humana, així com valorar l'estat nutricional i el disseny de dietes en diferents etapes de la vida i en el tractament de determinades patologies.

CONEIXEMENTS 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

COMPETÈNCIES

1204 - Grau de Medicina

- 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.
- Comprendre i reconèixer l'estructura i la funció normal del cos humà, a nivell molecular, cel·lular, tissular, orgànic i de sistemes, en les diferents etapes de la vida i en els dos sexes.
- Organitzar i planificar adequadament la càrrega de treball i el temps en les activitats professionals.
- Capacitat per treballar en equip i mper relacionar-se amb altres persones del mateix o distint àmbit professional.
- Capacitat de crítica i autocrítica.
- Capacitat per comunicar-se amb col·lectius professionals d'altres àrees.
- Reconeixement de la diversitat i multiculturalitat.
- Considerar ètica com a valor primordial en la pràctica professional.
- Tener capacitat de treballar en un context internacional.

RESULTATS DE L'APRENTATGE

- L'estudiant ha de ser capaç de descriure les bases d'una alimentació equilibrada variada i suficient.
- L'estudiant ha de ser capaç de descriure les bases de l'equilibri energètic i nutricional.
- L'estudiant ha de ser capaç d'identificar els nutrients essencials, descriure'n les funcions en l'organisme i identificar aliments que els contenen.
- L'estudiant ha de ser capaç de classificar els aliments en diferents grups, descriure'n les característiques i determinar-ne la composició.
- L'estudiant ha de ser capaç de determinar les necessitats energètiques de subjectes amb diferents característiques físiques i situacions fisiològiques i/o fisiopatològiques.
- L'estudiant ha de ser capaç de reglar dietes que s'ajusten a les necessitats de subjectes amb diferents característiques físiques i situacions fisiològiques i/o fisiopatològiques.



- L'estudiant ha de ser capaç d'identificar mites en l'alimentació basant-se en el coneixement científic actual.

DESCRIPCIÓ DE CONTINGUTS

1. TEORIA

Bloc I Conceptes fonamentals

1. NUTRICIÓ I ALIMENTACIÓ. VALOR NUTRITIU DELS ALIMENTS. Conceptes generals. Valor nutritiu dels aliments. Composició nutricional dels aliments i formes d'expressar la seua energia.
2. DESPESA ENERGÈTICA. Metabolisme basal. Despesa energètica durant l'activitat física. Termogènesi de la dieta. Balanç energètic de l'organisme humà. Requeriments energètics diaris.
3. INTEGRACIÓ DEL METABOLISME ENERGÈTIC. Estratègia bàsica del metabolisme. Metabolisme de nutrients en situació postprandial. Metabolisme de nutrients en situació interdigestiva.
4. ALIMENTACIÓ EQUILIBRADA. IMPORTÀNCIA I NECESSITATS DIÀRIES DELS NUTRIENTS ESSENCIALS. Característiques de la dieta equilibrada. Aminoàcids essencials. Àcids grassos essencials. Vitamines. Minerals. Importància dels flavonoides i d'altres antioxidants en la dieta. Dieta mediterrània. Dieta vegetariana. Dieta macrobiòtica. Dieta dissociada.

2. Bloc II Composició nutricional dels aliments.

5. CLASSIFICACIÓ DELS ALIMENTS I. COMPOSICIÓ DELS ALIMENTS DELS GRUPS I-III. Cereals, llegums i derivats: pa, pastes i brioixeria. Edulcorants naturals i artificials. Carns i derivats carnis. Peixos. Ou. Llet i derivats.
6. CLASSIFICACIÓ DELS ALIMENTS II. COMPOSICIÓ DELS ALIMENTS DELS GRUPS IV-VI. Olis i aliments grassos. Xocolata. Fruïtes, hortalisses i verdures. Aigua. Begudes no alcohòliques i begudes alcohòliques.

3. Bloc III Alimentació en distints etapes de la vida.

7. ALIMENTACIÓ EN LES DIFERENTS ETAPES DE LA VIDA (I): INFÀNCIA I ADOLESCÈNCIA. Necessitats nutricionals del xiquet sa. Recomanacions diàries energètiques i de nutrients en la infantesa. Evolució fisiològica i necessitats nutricionals en l'adolescència.
8. ALIMENTACIÓ EN LES DIFERENTS ETAPES DE LA VIDA (II): VELLESA. Evolució fisiològica de la vellesa. Necessitats nutricionals en la vellesa. Recomanacions diàries energètiques i de nutrients en la vellesa.
9. ALIMENTACIÓ EN DIFERENTS SITUACIONS FISIOLÒGIQUES: GESTACIÓ I ALLETAMENT. Guany de pes durant l'embaràs. Necessitats nutricionals durant la gestació. Efecte de l'alcohol, la cafeïna i els edulcorants. Precaucions dietètiques durant l'embaràs. Efectes de la nutrició materna durant l'alletament.
10. ALIMENTACIÓ DE L'ESPORTISTA. Utilització de nutrients durant l'exercici físic. Necessitats energètiques de l'esportista. Alimentació i rendiment aeròbic. Antioxidants i exercici físic.



4. Bloc IV - Dietes específiques.

11. DIETES BÀSIQUES MODIFICADES. DIETES MODIFICADES EN MINERALS. Dieta hídrica. Dieta líquida: completa i incompleta. Dieta semisòlida o semilíquida. Dieta tova. Dieta tova de fàcil mastiació. Dieta controlada en sodi. Dieta controlada en potassi. Recomanacions dietètiques en l'osteoporosi. Anèmia i hemocromatosi.

12. DIETES RECOMANADES PER A SITUACIONS DE DISLIPÈMIA I DIABETIS. Consum de nutrients indicats en situacions de dislipèmia. Control en la ingesta de greixos i hidrats de carboni en la persona diabètica.

13. DIETES AMB CONTROL EN EL CONSUM D'HIDRATS DE CARBONI. Dieta controlada en lactosa. Dieta controlada en fructosa. Dieta controlada en sacarosa. Dieta restringida en galactosa.

14. DIETA AMB CONTROL EN EL CONSUM DE PROTEÏNES. Malaltia celíaca. Dieta en el pacient amb malaltia celíaca. Model de substitució vs model d'exclusió. Fenilcetonúria. Dieta controlada en fenilalanina. Suplements artificials.

15. DIETES PER VARIAR EL PES CORPORAL. Objectius del tractament dietètic en l'obesitat. Restricció energètica en l'obesitat. Dietes hipocalòriques equilibrades. Dietes de molt baix pes energètic. Dietes de baix contingut en hidrats de carboni i baix o alt contingut en greix. Dietes riques en proteïnes.

5. PRÀCTIQUES

PROPOSTES DE SEMINARI:

1. Consum de soja i longevitat als països del sud-est asiàtic.
2. Allèrgies i intoleràncies alimentàries.
3. Trastorns alimentosos.
4. Nutrició hospitalària.
5. Els superaliments de la societat actual.
6. Dieta cetogènica i neuroprotecció.
7. Toxicologia d'aliments naturals.
8. Paradoxa francesa.
9. Ajudes ergogèniques.
10. Aliments transgènics.
11. Entomofàgia. Insectes, l'aliment del futur?
12. Síndrome del restaurant xinès.

PRÀCTIQUES DE LABORATORI:

1. Mites en l'alimentació.
2. Ús i maneig de taules de composició d'aliments. Anàlisi de plats.
3. Estimació de les necessitats energètiques. Elaboració de dietes.
4. Ús i maneig de llistes d'intercanvi. Elaboració de dietes.
5. Valoració de la ingesta alimentària i de l'estat nutricional. Cas pràctic I.
6. Valoració de la ingesta alimentària i de l'estat nutricional. Cas pràctic II.

**VOLUM DE TREBALL**

ACTIVITAT	Hores	% Presencial
Classes de teoria	19,00	100
Seminaris	14,00	100
Pràctiques en laboratori	12,00	100
Elaboració de treballs en grup	20,00	0
Elaboració de treballs individuals	8,00	0
Estudi i treball autònom	28,50	0
Lectures de material complementari	5,00	0
Preparació d'activitats d'avaluació	6,00	0
TOTAL	112,50	

METODOLOGIA DOCENT

Classes teòriques (15 unitats temàtiques), que es plantegen en sessions d'1 o 2 hores.

Classes pràctiques al laboratori (6 unitats temàtiques), que es plantegen en sessions de 2 hores. En aquestes sessions es proposen exercicis i casos pràctics que l'estudiant ha de resoldre.

Classes de pràctiques de seminari (7 unitats temàtiques), que es plantegen en sessions de 2 hores. Cada seminari, el desenvolupa un grup d'estudiants mitjançant un treball escrit i una presentació oral.

AVALUACIÓ

Avaluació teòrica: 50% de la qualificació final (5 punts). Es realitzarà mitjançant examen escrit, que tindrà l'objectiu d'avaluar l'adquisició de coneixements i versarà sobre els continguts del programa teòric i dels seminaris.

La prova consta de 50 preguntes tipus test sobre les classes teòriques. Els criteris de qualificació d'aquesta prova són els següents: per cada pregunta resposta correctament se sumen 0,2 punts; per cada pregunta resposta erròniament es resten 0,067 punts; les respostes en blanc no resten.

En aquest exercici serà necessari aconseguir un mínim d'un 50% de la puntuació màxima per superar l'assignatura.

Avaluació pràctica: 50% de la qualificació final (5 punts). Dels 5 punts, 2 corresponen a la nota de pràctiques (s'hi avalua la participació i la resolució d'activitats i de casos pràctics) i 3 corresponen a l'avaluació del treball escrit, la presentació del seminari assignat i la resolució de tests sobre tots els temes de seminaris).



És requisit per accedir a l'avançament de convocatòria d'aquesta assignatura que l'estudiant haja cursat la totalitat de les seues pràctiques.

L'assistència a les pràctiques serà obligatòria.

REFERÈNCIES

Bàsiques

- Mahan,L; Raymond,J. Nutrición y Dietoterapia de Krause (14ªed.) Elsevier. 2017.
- Gil Hernández, A.Tomo IV: Nutrición Clínica (Tratado de Nutrición). Editorial Médica Panamericana. 2010.
- Kaufer-Horwitz, M, Pérez-Lizaur, AB; Arroyo P. Nutriología Médica. Masson. Editorial Médica Panamericana.2015.
- Daniel A. De Luis Román, Diego Bellido Guerrero, Pedro Pablo García Luna. Dietoterapia, nutrición clínica y metabolismo. Ediciones Díaz de Santos. 2012
- Gibney, M.J; Elia, M; Ljungqvist, O; Dowset, J. Nutrición Clínica. Acribia. Zaragoza. 2007
- Enlaces de interés
<http://www.nutricioncomunitaria.org/es/>
<http://www.alimentacion.es/es/>
<http://www.who.int/topics/nutrition/es/>