

ACERCANDO LA NUTRICIÓN Y LA ALIMENTACIÓN A LA SOCIEDAD

- **Rama de conocimiento:** Ciencias de la Salud
- **Campus:** Álava
- **Centro organizador:** Facultad de Farmacia
- **Grado/s:**
 - Nutrición Humana y Dietética
 - Doble Grado en Farmacia + Nutrición Humana y Dietética
- **Lugar de desarrollo (dirección):** Facultad de Farmacia. Paseo de la Universidad, 7. VITORIA-GASTEIZ

1. BREVE DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

El presente proyecto pretende acercar al alumnado que participa en estas jornadas a algunas de las actividades que puede realizar el graduado en Nutrición Humana y Dietética. Cada jornada se iniciará con una charla dirigida a los estudiantes de Bachillerato y de Ciclos Formativos de Grado Superior de Formación Profesional. Posteriormente, los estudiantes participarán en 3 actividades prácticas.

Esta actividad tiene como objetivo mostrar a posibles estudiantes interesados en esta titulación algunos ejemplos sencillos de actividades que podrán desarrollar en su futuro profesional como dietistas-nutricionistas.

2. TEMAS Y/O CONTENIDOS QUE SE VAN A TRABAJAR

Los temas que se van a trabajar se refieren a:

1. Presentación de la titulación, competencias que se adquiere y ámbitos profesionales en los que un graduado en Nutrición Humana y Dietética puede desarrollar su actividad.
2. Actividades específicas de la titulación:
 - a) cálculo del gasto energético de una persona.
 - b) cómo se evalúa en estado nutritivo de un individuo.
 - c) qué es una dieta equilibrada y cómo se elabora.

3. ACCIONES QUE SE VAN A DESARROLLAR

El/la alumno/a asistirá a una charla introductoria sobre la utilidad de estos estudios y posteriormente realizarán de forma rotatoria 3 prácticas:

Cálculo del gasto energético de una persona

El objetivo de esta actividad es que los estudiantes vean como se calcula el gasto energético de una persona y comprendan que este es el punto de partida para la elaboración de una dieta equilibrada. Para ello, se les mostrará cómo se calcula el gasto energético basal mediante el empleo de fórmulas, y el gasto energético por actividad física, dependiendo del tipo de actividad que se realice, mediante el empleo de tablas y fórmulas.

Evaluación del estado nutricional

El objetivo de esta práctica es que los alumnos/as tomen conciencia de la importancia de evaluar el estado nutricional como método diagnóstico del estado de salud. Así, tras explicar brevemente el concepto de estado nutritivo se realizará un taller de antropometría en el que los participantes se tomarán las medidas de talla, peso corporal, circunferencia de muñeca y pliegue tricipital y calcularán el Índice de Masa Corporal y el porcentaje de masa magra y grasa. Posteriormente, evaluarán los resultados en base a tablas de referencia y establecerán conclusiones.

La duración de la actividad es de aproximadamente 20 minutos.

Dieta equilibrada

El objetivo de la presente actividad es dar a conocer el concepto de dieta equilibrada y concienciar a los estudiantes de la importancia de su seguimiento. Tras explicar de forma breve en qué consiste una dieta equilibrada y cuáles son las consecuencias de su cumplimiento e incumplimiento, se dará unas pautas sencillas a los participantes para su seguimiento. Así, los estudiantes diseñarán dietas equilibradas para dos días, uno entre semana y otro festivo.

La duración de la actividad es de aproximadamente 20 minutos.

4. CALENDARIO Y PLAZAS

Fecha	Idioma	Turno	Horario	Plazas
28/05/2024	Castellano	Tarde	16:00 – 19:00	30
29/05/2024	Euskera	Tarde	16:00 – 19:00	30