

ALIMENTA TU PASIÓN POR LA SALUD

- **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 - 01006 Vitoria-Gasteiz

1. BREVE DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

El presente proyecto pretende acercar al estudiantado 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 y las estudiantes de Bachillerato y de Ciclos Formativos de Grado Superior de Formación Profesional. Posteriormente, los y las estudiantes participarán en 5 actividades prácticas.

Esta actividad tiene como objetivo mostrar al posible estudiantado interesado 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) cómo se evalúa en estado nutricional de un individuo

b) cómo se mide el gasto energético de una persona

c) qué es una dieta equilibrada y cómo se elabora

d) cómo analizar los alimentos a través de los sentidos

e) qué impacto tiene la preparación de los alimentos en el propio alimento

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 5 prácticas. Cada una de ellas tendrá una duración de 20-25 minutos:

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.

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.

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.

Análisis sensorial aplicado a la salud.

Se aprenderá cómo utilizar los sentidos para el estudio de los alimentos y se explicarán las aplicaciones que puede tener esto en el ámbito sanitario, analizando especialmente los alimentos para necesidades alimenticias especiales.

La importancia para la salud de una buena elección del método de preparación de alimentos.

En esta actividad práctica se analizará la influencia del procesado de alimentos y de las técnicas culinarias en las propiedades nutritivas de algunos alimentos. Para ello, los alumnos y las alumnas deberán determinar en el laboratorio la concentración de vitamina C en diferentes muestras de zumo de naranja (zumo muy nuevo e incluso pasadas unas horas, que ha sido sometido a tratamiento UHT y pasteurizado) e interpretar los resultados obtenidos. Por otro lado, tendrán la oportunidad

de comparar la composición, la calidad y la idoneidad para cocinar de diferentes aceites comestibles de origen vegetal, midiendo diferentes propiedades físico-químicas y sensoriales.

4. CALENDARIO Y PLAZAS

Fecha	Idioma	Turno	Horario	Nº plazas
20/01/2025	Castellano	Tarde	15:30-18:30	30
21/01/2025	Euskera	Tarde	15:30-18:30	30