

ELIKATU OSASUNAREKIKO DUZUN PASIOA

- **Jakintza adarra:** Osasun Zientziak
- **Campus:** Araba
- **Ikastegi antolatzailea:** Farmazia Fakultatea
- **Gradua/k:**
 - Giza Nutrizioa eta Dietetika
 - Gradu Bikoitza: Farmazia + Giza Nutrizioa eta Dietetika
- **Garapen-lekua (helbidea):** Farmazia Fakultatea. Unibertsitate pasealekua, 7 - Vitoria-Gasteiz

1. JARDUERAREN DESKRIBAPEN LABURRA

Proiektu honen helburua, ikasle goa Nutrizioa eta Dietetikan graduduna den pertsona batek egiten dituen jardueretara hurbiltzea da. Jardunaldi bakoitzaren hasieran Batxilergoko eta Goi-mailako Heziketa-zikloetako ikasleei zuzendutako hitzaldi bat emango da. Jarraian, ikasleek 5 jarduera praktikotan parte hartuko dute.

Jarduera hauetan, titulazioan interesa izan dezaketen ikasleei erakutsiko zaie zein izan daitezkeen etorkizun batean dietista-nutrizionista profesional gisa bete beharko dituzten zenbait eginkizun. Horretarako adibide praktikoko errazak erabiliko dira.

2. LANDUKO DIREN GAIK/EDUKIAK

Hauek dira landuko diren gaiak:

1. Titulazioaren aurkezpena, lortzen diren gaitasunak eta Giza Nutrizioa eta Dietetikan graduduna den pertsona batek dituen irteera profesionalak (zein alorretan lan egin ahalko duen).
2. Titulazioarekiko espezifikokoak diren jarduerak:
 - a) nola ebaluatu daitekeen pertsona baten egoera nutrizionala
 - b) nola kalkulatu pertsona baten gastu energetikoa
 - b) zer den dieta orekatu bat eta nola diseinatu daitekeen
 - c) nola egin elikagaien azterketa zentsumenen bitartez
 - d) nola aztertu elikagaien prestaketak duen eragina elikagaietan

3. EGINGO DIREN EKINTZAK

Ikasleek hitzaldi bat entzungo dute sarrera gisa, non ikasketa hauen inguruko informazioa emango zaien. Jarraian 5 praktika egingo dituzte, 20-25 minutukoa bakoitza.

Egoera nutrizionalaren ebaluazioa

Jarduera honen helburua, ikasleak egoera nutrizionalaren ebaluazioak osasun egoera aztertzeko garaian duen garrantziaz jabetzea da. Horretarako, behin egoera nutrizionalaren kontzeptua azaldu ondoren, tailer bat egingo da non ikasleei neurri antropometriko ezberdinak hartzen erakutsiko zaien (altuera, pisua, eskumuturreko zirkunferentzia eta tolesdura trizipitala). Neurri hauekin, ikasleek euren gorputz masa indizea eta gantz eta ihar masen portzentaien kalkulua egingo dituzte. Bukatzeko, lortutako emaitzak erreferentziazko tauletakoekin alderatuko dira eta ondorioak aterako dira. Jarduera honen iraupena 20 minutukoa izango da.

Pertsona baten energia-gastuaren kalkulua

Jarduera honen helburua ikasleek pertsona baten gastu energetikoa nola kalkulatu den ikustea da, bai eta ulertzea hau dela dieta orekatu bat diseinatzeko abiapuntua. Horretarako, gastu energetiko basala nola kalkulatu den erakutsiko zaie, formulak eta ariketa fisikoaren ondoriozko gastu energetikoa erabilita, egiten den ariketa motaren arabera, taulak eta formulak erabiliz.

Dieta orekatua

Jarduera honetan dieta orekatuaren kontzeptua azalduko da, honen jarraipena egiteak duen garrantzia azpimarratuz. Horretarako, dieta orekatu bat zer den eta hau betetzeak edo ez betetzeak dituen ondorioak zein diren azaldu ondoren, honen jarraipena egiteko pausu erraz batzuk emango zaizkie ikasleei. Informazio honekin, ikasleek bi egunetako dieta orekatuak diseinatu beharko dituzte, bata lanegun baterako eta bestea jaiegun baterako. Jarduera honen iraupena 20 minutukoa izango da.

Analisi sentsoriala osasunerako aplikatuta

Zentzumenak elikagaien azterketarako zelan erabili ikasiko da eta osasun arloan honek eduki ditzakeen aplikazioak azalduko dira, bereziki elikadura-behar berezietarako elikagaiak aztertuz.

Elikagaiak prestatzeko metodoa ondo aukeratzeak osasunerako duen garrantzia

Jarduera praktikoa honetan, elikagaien prozesatzeak eta sukaldaritza-teknikek zenbait elikagairen propietate nutritiboetan duten eragina aztertuko dute. Horretarako, ikasleek laranja-zuku lagin desberdinetan (zuku berri-berria baita ordu batzuk igaro ondoren ere, UHT tratamendua jasan duena eta pasteurizatutakoa) C bitaminaren kontzentrazioa determinatu laborategian eta lortutako emaitzak interpretatu beharko dituzte. Bestalde, landare-jatorriko olio jangarri desberdinen konposizioa, kalitatea eta kozinatzeak egokitasuna alderatzeko aukera izango dute, propietate fisiko-kimiko eta sentsorial desberdinak neurtuz.

4. EGUTEGIA ETA PLAZAK

| Data | Hizkuntza | Txanda | Ordutegia | Plazak |
|-------------|------------------|---------------|------------------|---------------|
| 2025-01-20 | Gaztelania | Arratsaldez | 15:30–18:30 | 30 |
| 2025-01-21 | Euskara | Arratsaldez | 15:30–18:30 | 30 |