

eman ta zabal zazu



Universidad  
del País Vasco

Euskal Herriko  
Unibertsitatea

**BIZKAIKO  
ESPERIENTZIA  
GELAK  
AULAS DE LA  
EXPERIENCIA  
DE BIZKAIA**

**IRAKASGAIAREN TITULUA/ TÍTULO ASIGNATURA:** [NUTRICIÓN Y SALUD](#)

**Irakaslea/Profesor/a:** **Ainhoa Fernández Atutxa**

**Ikasgaiaren azalpena/Descripción de la asignatura**

**Nutrizioa eta osasuna** irakasgaiak sakon aztertzen ditu elikagaien osagaiak eta mantenugaiak eta dietaren beste osagai batzuen aprobetxamenduari loturiko printzipio teorikoak. Arreta jartzen da nutrizio egoeraren balorazioan eta ongizate orokorrerako dieta orekatua sustatzen duten jarraibide dietetikoetan. Gainera, eguneroko egoeratan behar diren egokitzapen dietetikoak aztertzen dira, nutrizioaren bidez osasuna hobetzeko ikuspegi praktikoa emanez. Ikasleek barneratuko dituzte beren eguneroko bizitzan eta inguruan aplikatu daitezkeen ezagutza zientifikoak, eta elikadura ohitura osasungarriak eta bizi kalitate hobea sustatuko dira horrela.

**Gaitasunak/Competencias**

**Elikagaien osaera eta mantenugaiak ezagutzea:**

Elikagaien egitura, osagaiak eta mantenugaiak ulertzea, bai eta organismoak nola aprobetxatzen dituen ere.

**Dieta orekatuen diseinua eta egokitzapena:**

Elikadura plan orekatuak sortzeko eta doitzeko trebetasunak garatzea, osasuna eta ongizate orokorra sustatze aldera.

**Elikadura ohitura osasungarriak sustatzea:**

Inguruan elikadura ohitura osasungarriak sustatzea, nutrizioaren oinarri zientifikoetan eta mantenugaiak azterketan oinarrituta.

## **Edukiak/Contenidos**

1. Nutrizioaren hastapenak
  - 1.1. Nutrizioaren oinarritzko kontzeptuak
  - 1.2. Nutrizioaren definizioa eta garrantzia
  - 1.3. Elikaduraren eta osasunaren arteko elkarreragina
2. Elikagaien sailkapena
  - 2.1. Elikagai taldeak
  - 2.2. Elikagaien eta mantenugaien arteko aldea
3. Elikagaien mantenugaiak eta bestelako osagaiak
  - 3.1. Karbohidratoak
  - 3.2. Zuntz dietetikoak
  - 3.3. Lipidoak
  - 3.4. Proteinak
  - 3.5. Bitaminak
  - 3.6. Mineralak
  - 3.7. Ura
  - 3.8. Alkohola
4. Elikagaien digestioa, xurgapena eta metabolismoa
  - 4.1. Digestio prozesuak
  - 4.2. Karbohidratoen, proteinen eta gantzen digestioa
  - 4.3. Mantenugaiak xurgatzea digestio hodian
  - 4.4. Mantenugaien metabolismoa
  - 4.5. Metabolismo energetikoa
  - 4.6. Makromantenugaien metabolismoaren erregulazioa
5. Elikaduraren eta nutrizio egoeraren balorazioa
  - 5.1. Nutrizio ebaluazio antropometrikoaren metodoak
  - 5.2. Inkesta dietetikoak eta 24 orduko gogorazpenak
  - 5.3. Ebaluazio biokimikoa
  - 5.4. Nutrizio datuen interpretazioa
  - 5.5. Emaizten analisia eta interpretazioa
  - 5.6. Nutrizio gabeziak eta gehiegikeriak identifikatzea
6. Jarraibide eta gomendio dietetikoak
  - 6.1. Elikadura gidak
  - 6.2. Dieta orekatuaren printzipioak
  - 6.3. Estatuko eta nazioarteko elikadura gidak
  - 6.4. Dieta orekatuen plangintza
  - 6.5. Menu osasungarriak diseinatzeko estrategiak
  - 6.6. Bizitzaren hainbat etapatarako egokitzapenak (haurtzarora, nerabezarora, helduarora, zahartzarora)
7. Nutrizioa egoera berezietan
  - 7.1. Nutrizioa eta ariketa fisikoa
  - 7.2. Nutrizioa gaixotasun arruntetan
  - 7.3. Elikadura gaixotasun kardiobaskularretan, diabetesean eta obesitatean

7.4. Egokitzapen dietetikoak digestio nahasmenduetan.

**Metodologia/**Metodología

Eskola magistralak.

Ariketa praktikoak eta BORONDATEZKO lanak proposatuko dira ikasturtean zehar, eta ezarritako datetan entregatu beharko dira.

**Ebaluazio sistema/** Sistema de evaluación

% 80koa izango da irakasgaia gainditzeko gutxieneko bertaratzea.

Borondatezko lanak eta jarduerak proposatuko dira, amaierako nota igotzeko.

**Bibliografia/**Bibliografía

Carbajal Azcona Á. Manual de Nutrición clínica y dietética. Madril: Universidad Complutense; 2013.

Eseberri Barace, I., Trepiana Arin, J., Parfenova, A., Romo, N., Mosqueda Solís, A., Portillo Baquedano, M. P., & Aguirre López, L. (2019). ¡Comer sano no es difícil... ni aburrido!: Guía de alimentación saludable. Servicio de Publicaciones.

Gil, Ángel. Tratado de Nutrición. Tomo I. Bases fisiológicas y Bioquímicas de la Nutrición. Segunda edición. Madril. Editorial Médica Panamericana. 2010.

Martínez JA y Portillo MP (2011). Fundamentos de Nutrición y Dietética. Editorial Panamericana. Madril.