

eman ta zabal zazu



Universidad
del País Vasco

Euskal Herriko
Unibertsitatea

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

IRAKAGAIAREN TITULUA/ TÍTULO ASIGNATURA: **NUTRICIÓN Y SALUD**

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

Ikasgaiaren azalpena/Descripción de la asignatura

La asignatura **Nutrición y salud** proporciona una comprensión integral de los principios teóricos relacionados con la composición de los alimentos y el aprovechamiento de sus nutrientes y otros componentes de la dieta. Se enfoca en la valoración del estado nutricional y en el establecimiento de pautas dietéticas que promuevan una dieta equilibrada para el bienestar general. Además, se exploran las adaptaciones dietéticas necesarias en diversas situaciones cotidianas, proporcionando un enfoque práctico para mejorar la salud a través de la nutrición. El alumnado adquirirá conocimientos científicos aplicables a su vida diaria y a su entorno, fomentando hábitos de alimentación saludables y una mejor calidad de vida.

Gaitasunak/Competencias

Conocimiento de la Composición y Nutrientes de los Alimentos:

Comprender la estructura, los componentes y los nutrientes de los alimentos, así como su aprovechamiento por el organismo.

Diseño y Adaptación de Dietas Equilibradas:

Desarrollar habilidades para crear y ajustar planes de alimentación balanceados que promuevan la salud y el bienestar general.

Promoción de Hábitos Alimentarios Saludables:

Fomentar y comunicar hábitos alimentarios saludables en su entorno, basándose en fundamentos científicos de la nutrición y el estudio de los nutrientes.

Edukiak/Contenidos

1. Introducción a la Nutrición
 - 1.1. Conceptos Básicos de Nutrición
 - 1.2. Definición de nutrición y su importancia.
 - 1.3. Interacción entre alimentación y salud.
2. Clasificación de los Alimentos
 - 2.1. Grupos de alimentos.
 - 2.2. Diferencia entre alimentos y nutrientes.
3. Nutrientes y otros componentes de los alimentos:
 - 3.1. Hidratos de carbono
 - 3.2. Fibra dietética
 - 3.3. Lípidos
 - 3.4. Proteínas
 - 3.5. Vitaminas
 - 3.6. Minerales
 - 3.7. Agua
 - 3.8. Alcohol
4. Digestión, Absorción y Metabolismo de Nutrientes
 - 4.1. Procesos Digestivos
 - 4.2. Digestión de carbohidratos, proteínas y grasas.
 - 4.3. Absorción de nutrientes en el tracto gastrointestinal.
 - 4.4. Metabolismo de Nutrientes
 - 4.5. Metabolismo energético.
 - 4.6. Regulación del metabolismo de macronutrientes.
5. Valoración de la alimentación y el Estado Nutricional
 - 5.1. Métodos de Evaluación Nutricional Antropometría.
 - 5.2. Encuestas dietéticas y recordatorios de 24 horas.
 - 5.3. Evaluación bioquímica.
 - 5.4. Interpretación de Datos Nutricionales
 - 5.5. Análisis e interpretación de resultados
 - 5.6. Identificación de carencias y excesos nutricionales.
6. Pautas y Recomendaciones Dietéticas
 - 6.1. Guías Alimentarias
 - 6.2. Principios de una dieta equilibrada.
 - 6.3. Guías alimentarias nacionales e internacionales.
 - 6.4. Planificación de Dietas Equilibradas
 - 6.5. Estrategias para diseñar menús saludables.
 - 6.6. Adaptaciones para diferentes etapas de la vida (infancia, adolescencia, adultez, vejez).
7. Nutrición en Situaciones Especiales
 - 7.1. Nutrición y Actividad Física
 - 7.2. Nutrición en Enfermedades Comunes
 - 7.3. Alimentación en enfermedades cardiovasculares, diabetes y obesidad.
 - 7.4. Adaptaciones dietéticas en trastornos digestivos.

Metodologia/Metodología

Clases magistrales.

Se propondrán ejercicios prácticos y trabajos VOLUNTARIOS a lo largo del curso que deberán ser entregados en las fechas estipuladas.

Evaluación sistema/ Sistema de evaluación

Para superar la asignatura es necesaria una asistencia a clase del 80% como mínimo.

Para calificar el aprobado se propondrán trabajos y actividades de carácter voluntario.

Bibliografía/Bibliografía

Carbajal Azcona Á. Manual de Nutrición clínica y dietética. Madrid: 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. Madrid. Editorial Médica Panamericana. 2010.

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