

ASIGNATURA:	<i>Nutrición y Salud</i>				
CÓDIGO	18756				
DEPARTAMENTO:	Farmacia y Ciencias de los Alimentos				
PROFESOR:	Mª Teresa Macarulla Arenaza Jonatan Miranda Gómez Víctor Manuel Rodríguez Rivera Edurne Simón Magro		Correo:	mariateresa.macarulla@ehu.eus jonatan.miranda@ehu.eus bittor.rodriguez@ehu.eus edurne.simon@ehu.eus	
ÁREA:	<i>Nutrición y Bromatología</i>				
Curso:	2	Cuatrimestre:	2	Tipo:	Obligatoria
Créditos:	4,5				
DESCRIPTOR DE LA ASIGNATURA					
Bases teóricas sobre la composición de los alimentos, el aprovechamiento de sus nutrientes y demás componentes de la dieta, la valoración del estado nutricional y las pautas dietéticas en una dieta equilibrada y en determinadas situaciones patológicas.					
OBJETIVOS					
<p>Nutrientes: descripción, funciones, utilización, fuentes alimentarias y patologías por déficit o exceso.</p> <p>Valoración el estado nutricional y los factores de riesgo en individuos y en colectividades</p> <p>Valor nutritivo de los alimentos.</p> <p>Recomendaciones dietéticas y dieta equilibrada para diferentes edades y situaciones fisiológicas.</p> <p>Pautas dietéticas para diferentes patologías.</p>					
CONTENIDOS					
<p>PROGRAMA TEÓRICO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Introducción: Conceptos básicos 2. Bases fisiológicas y bioquímicas de la Nutrición 3. Nutrientes: <ul style="list-style-type: none"> a) Hidratos de carbono b) Lípidos c) Proteínas d) Vitaminas e) Minerales f) Agua g) Fibra h) Alcohol 4. Gasto energético 					

5. Valor nutritivo de los alimentos:
 - a) Leche y derivados lácteos
 - b) Legumbres y frutos secos
 - c) Cereales y derivados
 - d) Frutas, verduras y hortalizas
 - e) Carne y productos cárnicos
 - f) Pescados y mariscos
 - g) Huevos
 - h) Grasas y aceites
 - i) Bebidas
 - j) Azúcar, miel y edulcorantes
6. Nutrición y dieta equilibrada para las distintas etapas de la vida:
 - a) Infancia
 - b) Adolescencia
 - c) Ancianidad
 - d) Embarazo
 - e) Lactancia
7. Dietoterapia:
 - a) Obesidad
 - b) Diabetes
 - c) Hipercolesterolemia
 - d) Hipertensión arterial
 - e) Diarrea y estreñimiento
 - f) Gastritis y úlcera gástrica

PROGRAMA PRÁCTICO/SEMINARIOS/TALLERES:

1. Evaluación del Estado Nutricional: Peso y Composición Corporales
2. Cálculo del Gasto Energético
3. Evaluación y equilibrado de una dieta
4. Etiquetado de alimentos

METODOLOGÍA

- Clases magistrales
Seminarios
Talleres
Prácticas de aula
Prácticas de laboratorio

RECOMENDACIONES CURRICULARES/OBSERVACIONES**EVALUACIÓN**

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

Para calificar el aprobado se propondrán trabajos voluntarios.

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA, DOCUMENTOS ELECTRÓNICOS,...

RODRÍGUEZ VM y SIMÓN E (2008). *Bases de la Alimentación Humana*. Editorial Netbiblo. La Coruña.

GIL A (2010). *Tratado de Nutrición* (2^a edición). Editorial Acción Médica. Madrid.

MARTÍNEZ JA Y PORTILLO MP (2011). *Fundamentos de Nutrición y Dietética*. Editorial Panamericana. Madrid.

MATAIX J (2009). *Nutrición y Alimentación Humana* (2^a edición). Editorial Ergon. Madrid.