

ASIGNATURA:	Nutrición y Salud				
CÓDIGO	18756				
DEPARTAMENTO:	Farmacia y Ciencias de los Alimentos				
PROFESOR:	M ^a 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:	Nutrición y Bromatología				
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

Nutrientes: descripción, funciones, utilización, fuentes alimentarias y patologías por déficit o exceso.

Valoración el estado nutricional y los factores de riesgo en individuos y en colectividades

Valor nutritivo de los alimentos.

Recomendaciones dietéticas y dieta equilibrada para diferentes edades y situaciones fisiológicas.

Pautas dietéticas para diferentes patologías.

CONTENIDOS

PROGRAMA TEÓRICO

1. Introducción: Conceptos básicos
2. Bases fisiológicas y bioquímicas de la Nutrición
3. Nutrientes:
 - 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). <i>Bases de la Alimentación Humana</i> . Editorial Netbiblo. La Coruña. GIL A (2010). <i>Tratado de Nutrición</i> (2ª edición). Editorial Acción Médica. Madrid. MARTÍNEZ JA Y PORTILLO MP (2011). <i>Fundamentos de Nutrición y Dietética</i> . Editorial Panamericana. Madrid. MATAIX J (2009). <i>Nutrición y Alimentación Humana</i> (2ª edición). Editorial Ergon. Madrid.