

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, ikasleoa 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 praktikoa 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 ahal duen).
2. Titulazioarekiko espezifikoa diren jarduerak:
 - a) nola ebaluatu daitezkeen pertsona baten egoera nutrizionala
 - b) nola kalkulatu pertsona baten gastu energetikoa
 - c) zer den dieta orekatu bat eta nola diseinatu daitezkeen
 - d) nola egin elikagaien azterketa zentzumenen bitartez
 - e) nola aztertu elikagaien prestaketak duen eragina elikagaietan
 - f) dastamen-hartzaileen inguruko ezagutza handitu

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 kalkuluak 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 kalkulatzeko den ikustea da, bai eta ulertzea hau dela dieta orekatu bat diseinatzeko abiapuntua. Horretarako, gastu energetiko basala nola kalkulatzeko 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 sentzoriala 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 osasunean duen garrantzia

Jarduera praktikoa honetan, elikagaien prozesatzeak eta sukaldaritza-teknikek zenbait elikagaien propietate nutritiboetan duten eragina

aztertuko dute. Horretarako, ikasleek laranja-zuku lagin desberdinetan (zuku berri-berria baita ordu batzuk igaro ondoan 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 kozinatzeoko egokitasuna alderatzeko aukera izango dute, propietate fisiko-kimiko eta sentzorial desberdinak neurtuz.

Zaporearen zientzia: dastamen-sistema eta brokoliaren misterioa

Jarduera honek dastamena lantzea du helburu, mingaineko dastamen-hartzaileak aztertzea eta banakoen arteko dastamen ezberdintasunak analizatzea hain zuzen ere. Izan ere, dastaketaren pertzepzioak elikadura-lehentasunetan eragina baitu eta, ondorioz, dietak diseinatzean eta pazienteak dietari atxikitzerakoan garrantzia baitu. Praktika garatzeko, parte hartzaileek subjektu esperimental eta esperimentatzaile rollak hartuko dituzte. Zapore eta kontzentrazio desberdinetako soluzioak dastatuko dituzte eta horiek detektatzeko lehentasunezko mingaineko eskualdeak identifikatu, dastamen-pertzepzioaren atari-balioa zehaztu eta parte hartzaileen artean TAS2R38 genearen banaketa (zapore mingotsaren pertzepzioan inplikaturako hartzaile bat kodetzen du) aztertuko dute.

4. EGUTEGIA ETA PLAZAK

Data	Hizkuntza	Txanda	Ordutegia	Plazak
2026-01-19	Gaztelania	Arratsalde	15:30 – 18:30	40
2026-01-22	Euskara	Arratsalde	15:30 – 18:30	40