ELIKATU OSASUNAREKIKO DUZUN PASIOA

- **Jakintza adarra:** Osasun Zientziak
- **Campusa:** Araba
- **Ikastegi antolatzailea:** Farmazia Fakultatea
- **Gradua/k:**
  Giza Nutrizioa eta Dietetika
  Gradu Bikoitza: Farmazia + Giza Nutrizioa eta Dietetika
- **Garapen-lekua (helbidea):** Unibertsitate pasealekua 7. Vitoria-Gasteiz.

1. JARDUERAREN DESKRIBAPEN LABURRA

Proiektu honen helburua, ikaslegoa 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 praktiko errazak erabiliko dira.

2. LANDUKO DIREN GAIAK/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 ahalko duen).

2. Titulazioarekiko espezifikoak diren jarduerak:

   a) Gorputzaren egitura ezberdinak ezagutzea
   b) Nola ebaluatu daitekeen pertsona baten egoera nutrizionala
   c) Zer den dieta orekatu bat eta nola diseinatu daitekeen
   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.

Anatomia-kodea

Jarduera honetan, ikasleek taldeka bost erronka anatomiko ebatzi beharko dituzte: hezurrak identifikatu eta sailkatu, kontzeptu anatomikoen arteko erlazioak aurkitu, odol-tanta baten ibilbidea berreraiki, arnasbideetan galdutako objektu baten kokapena zehaztu eta organo misteriotsu bat identifikatu. Erronka bakoitza gainditzean zenbaki bat lortuko dute eta, amaieran, zenbaki horiek ordena egokian jarriz "Anatomia-Kodea" osatu beharko dute. Jardueraren helburua ez da soilik egitura anatomikoen izenak ezagutzea, baizik eta behaketa, manipulazioa, ezagutzen aplikazioa, arrazoiketa eta taldeko lankidetza sustatzea, eredu anatomikoak eta bestelako material praktikoak erabiliz.

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.

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 sentsoriala osasunera 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 praktiko honetan, elikagaien prozesatzeak eta sukaldaritza-teknikek zenbait elikagairen 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 kozinatzeko egokitasuna alderatzeko aukera izango dute, propietate fisiko-kimiko eta sentsorial 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 inplikatutako hartzaile bat kodetzen du) aztertuko dute.

4. EGUTEGIA ETA PLAZAK

Data	Hizkuntza	Txanda	Ordutegia	Plazak
2027-01-18	Gaztelania	Arratsaldez	15:30 – 18:30	40
2027-01-21	Euskara	Arratsaldez	15:30 – 18:30	40