

PROGRAMACIÓN DOCENTE

# NUTRICIÓN E ALIMENTACIÓN: CONCEPTOS BÁSICOS

**curso 2019-20**

## ESQUEMA XERAL

- I. Datos descritivos da materia
- II. Contexto da materia
- III. Obxectivos xerais
- IV. Adquisición de destrezas e habilidades
- V. Volume de traballo
- VI. Distribución de contidos: teóricos e prácticos
- VII. Metodoloxía docente
- VIII. Avaliación da aprendizaxe
- IX. Observacións

## I.- DATOS DESCRIPTIVOS DA MATERIA

Nome da materia	<b>Nutrición e alimentación: conceptos básicos</b>
Código	<b>IV20118</b>
Tipo (M / O / AC)	<b>M</b>
Curso	<b>1º</b>
Créditos Totais	<b>3</b>
Horas totais de traballo da/o estudante	<b>75</b>
Cuadrimestral (especificar 1º/2º)	<b>1º</b>
Ámbito de coñecemento (H / T / XS / C / CS)	<b>CS</b>

**Tipo:** M=materia, O=obradoiro e AC=actividade complementaria

**Ámbito:** H=humanidades, T=tecnolóxico, XS=xurídico social, C=científico e CS=ciencias da saúde

**I.1. Profesora:** Cristina Gómez Cantorna ([cristina.gomez.cantorna@uvigo.es](mailto:cristina.gomez.cantorna@uvigo.es))

Profesora	Créditos (especificar A, P ou V)	Horario tutorías	Lugar de impartición	Lingua
Cristina Gómez Cantorna	3.0 A, V	A convenir con profesora	Escola de Enxeñería Forestal	Galego/ castelán
A = aula P = laboratorio V = viaxe de estudos				

**I. 4. Coñecementos previos para cursar a materia**

Non son necesarios.

**II.- ENCADRAMENTO DA MATERIA NO PROGRAMA**

Á materia axudará ao alumnado a coñecer os conceptos básicos sobre a Nutrición e Alimentación, os diferentes tipos de nutrientes, as necesidades básicas dos mesmos que se necesitan dependendo das diferentes etapas da vida, explicaráse cales son os fundamentos dunha dieta equilibrada e de qué maneira podemos analizar e sacar o máximo proveito a pirámide de alimentos. Falaremos dos distintos tipos de patoloxías máis comúns asociadas á alimentación e recomendacións para modificar o estilo de alimentación para mellorar a calidade de vida do alumnado.

**Materia aconsellada para 1º curso.**

**III.- OBXECTIVOS XERAIS**

- Coñecer os conceptos básicos da Nutrición
- Coñecer os diferentes tipos de nutrientes e necesidades dos mesmos no ser humano
- Coñecer os fundamentos dunha dieta saudable
- Coñecer as características da alimentación nas diferentes etapas da vida
- Coñecer a influencia da alimentación nalgúns enfermidades
- Coñecer os distintos trastornos alimentarios
- Aprender a seleccionar alimentos e confeccionar menús para unha dieta saudable
- Aprender a interpretar o etiquetados dos alimentos
- Interpretar a pirámide de alimentos
- Estudar as diferencias entre a dieta mediterránea e a dieta atlántica

**IV.- ADQUISICIÓN DE DESTREZAS E HABILIDADES**

- Á competencia básica que deberá adquirir o alumnado de dita materia será a de coñecer as bases e fundamentos da alimentación e da nutrición humana, xunto cos seus conceptos básicos. Coñecer a composición corporal e tipos de nutrientes. Manexar a pirámide nutricional. Coñecer os diferentes tipos de dietas e patoloxías que poden aparecer no ser humano relacionadas coa nutrición.

**V.- VOLUME DE TRABALLO**

<b>Técnica</b>	<b>Horas presenciais aula</b>	<b>Horas presenciais fóra da aula</b>	<b>Factor de traballo do alumnado</b>	<b>Horas de traballo do persoal do alumnado</b>	<b>Horas totais do alumnado</b>	<b>Créditos</b>
<b>Clase maxistral</b>	15	-	1.5	22.5	37.5	1.5
<b>Prácticas</b>	15	-	1.5	22.5	37.5	1.5
<b>Viaxe de estudos</b>						
<b>Exame</b>						
<b>Total</b>					75	3

En total a materia conta con 3 créditos teórico prácticos que inclúen:

- 80 % aproximado dos créditos corresponden as sesións teórico-prácticas dirixidas polo docente correspondente, nas que o alumnado participará de forma activa.
- 20% aproximado dos créditos corresponderá aos apartados máis prácticos da materia

O alumnado asistirá ao 80% das clases para superar a materia.  
Modalidade de ensinanza presencial.

## VI.- DISTRIBUCIÓN DE CONTIDOS

### Programa teórico – práctico

Tema 1: HISTORIA DA NUTRICIÓN

Tema 2: CONCEPTOS BÁSICOS

Tema 3: TIPOS DE NUTRICIÓN NOS SERES VIVOS

Tema 4: APARATOS E SISTEMAS DO ORGANISMO QUE INTERVEÑEN NA ALIMENTACIÓN

Tema 5: COMPOSICIÓN CORPORAL E TIPOS DE NUTRIENTES (Hidratos de carbono; Proteínas; Lípidos; Micronutrientes; Principios inmediatos; Agua; Sales minerais; Macronutrientes; Vitaminas)

Tema 6: PIRÁMIDE NUTRICIONAL

Tema 7: DIETA ATLÁNTICA E DIETA MEDITERRANEA

Tema 8: ETIQUETADO DOS ALIMENTOS

Tema 9: ALIMENTACIÓN NAS DIFERENTES ESTAPAS DA VIDA

Tema 10: NUTRICIÓN E ENFERMIDADE

Tema 11: TRASTORNOS ALIMENTARIOS

Tema 12: INTOXICACIÓN POR ALIMENTOS

Tema 13: A DIETA SAUDABLE

### Bibliografía recomendada

- Thompson, J. L., Manore, M. M. y Vaughan, L. A. (2008). *Nutrición*. Madrid: Pearson Educación.
- Cao, M. J. (2001). *Nutrición y dietética*. Barcelona: Masson.
- Atención de enfermería en nutrición y dietética: Manuel del alumno. Málaga: ICB Editores. (2012).
- Bezares, V. R. (2012). *Evaluación del estado de nutrición en el ciclo vital humano*. México: Mc Grau Hill.
- Burke, L. (2010). *Nutrición en el deporte*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.

- Gil, A. et al. (2010). *Tratado de nutrición*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Martín, C. (2009). *Nutrición y dietética*. Madrid: Difusión avances de enfermería.
- Müller, M. (2008). *Nutrición y salud pública*. Zaragoza: Acribia.
- Thompson, J. (2008). *Nutrición*. Madrid: Pearson.
- Olveira, G. (2007). *Manual de nutrición clínica y dietética*. Madrid: Díaz de Santos.

## **VII.- METODOLOGÍA DOCENTE**

- Clases teóricas con apoio de novas tecnoloxías e medios audiovisuais: presentacións en Power Point, vídeos informativos, noticias de periódicos dixitais...
- Resolución de problemas relacionados cos contidos teóricos da materia
- Realización de debates e traballos
- Seminarios sobre temas de nutrición e saúde que sexan de actualidade
- Clases prácticas relacionados cos contidos teóricos da materia
- Visualización de películas/documentais relacionadas cos contidos

## **VIII.- AVALIACIÓN DA APRENDIZAXE**

- O sistema de avaliación levarase a cabo o longo do curso mediante a presentación de traballos curtos e sinxelos relacionados coa materia explicada na clase.
- Participación activa na aula.
- Asistencia a clase (a asistencia ao 80% das clases é obrigatoria para poder superar a materia).

## **IX.- OBSERVACIÓNS**