



Proyecto docente de la asignatura. Curso 2018-19

Asignatura	NUTRICIÓN HUMANA		
Materia	NUTRICIÓN		
Módulo	FORMACIÓN BÁSICA CC ENFERMERÍA		
Titulación	ENFERMERÍA		
Plan	476	Código	46218
Periodo de impartición	Segundo semestre	Tipo/Carácter	BÁSICO
Nivel/Ciclo	Grado	Curso	1º
Créditos ECTS	6		
Lengua en que se imparte	Español		
Profesor/es responsable/s	Lucía Luisa Pérez Gallardo Zoraida Verde Rello		
Departamento(s)	Bioquímica y Biología molecular y Fisiología		
Datos de contacto (E-mail, teléfono...)	lpegall@bio.uva.es Ext.: 9198 zoraida.verde@uva.es ; ext.: 9182		



1. Situación / Sentido de la Asignatura

1.1 Contextualización

La "Nutrición Humana" es una asignatura de carácter básico. En esta asignatura se desarrollan los fundamentos teóricos y sus aplicaciones en el contexto de la nutrición. Incluye temas dedicados a la composición y utilización nutritiva de los alimentos, las ingestas de referencia, la nutrición en diferentes etapas de la vida, y la evaluación del estado nutricional. También se abordan la potencialidad de los alimentos para la promoción de la salud, la mejora del bienestar y la reducción del riesgo de enfermedades.

1.2 Relación con otras materias

Se basa en los conocimientos adquiridos en asignaturas cursadas durante el primer cuatrimestre de 1º curso de grado en Enfermería como Biología, Bioquímica y Biofísica, Estructura y función del cuerpo humano y Fisiología. Los conocimientos adquiridos en esta asignatura se amplían en la asignatura Dietética y Dietoterapia ubicada en segundo y son esenciales para los planes de cuidados de enfermería.

1.3 Prerrequisitos

Se recomienda tener conocimientos a nivel preuniversitario de Biología y Química





2. Competencias

2.1 Generales

- C. T.1. Capacidad para trabajar en equipo
- C.T.2. Capacidad para aplicar el razonamiento crítico
- C.T.3. Capacidad de análisis y síntesis
- C.T.5. Capacidad para comunicarse adecuadamente de forma verbal y no verbal y establecer relaciones interpersonales
- C.T.6. Capacidad para reconocer la diversidad y multiculturalidad
- C.T.7. Capacidad de aplicar los conocimientos en la práctica
- C.T.9. Capacidad para trabajar en base a criterios de calidad
- C.T.10. Capacidad para desarrollar la creatividad
- C.T.13. Capacidad de aprender
- C.T.14. Capacidad para planificar y evaluar
- C.T.15. Capacidad para relacionarse en la lengua materna
- C.T.17. Capacidad para usar adecuadamente medios informáticos y nuevas Tecnologías
- C.T.18. Capacidad para demostrar habilidades de investigación
- C.T. 19. Capacidad para desarrollar habilidades de gestión de la información

2.2 Específicas

- C.E. 6. Conocer y valorar las necesidades nutricionales de las personas sanas y con problemas de salud a lo largo del ciclo vital, para promover y reforzar pautas de conducta alimentaria saludable.
- C.E. 7. Identificar los nutrientes y los alimentos en que se encuentran.
- C.E. 8. Identificar los problemas nutricionales de mayor prevalencia y seleccionar las recomendaciones dietéticas adecuadas.
- C.E. 9. Aplicar las tecnologías y sistemas de información y comunicación de los cuidados de salud.



3. Objetivos

Al finalizar esta asignatura, el estudiante será capaz de:

1. Manejar conceptos básicos respecto a la nutrición y su repercusión en la salud en individuos y colectividades.
2. Identificar los alimentos, sus propiedades fisiológicas, nutricionales, funcionales y tecnológicas en el marco de la calidad y seguridad alimentarias.
3. Determinar necesidades energéticas y nutricionales del individuo a lo largo del ciclo vital.
4. Manejar tablas de recomendaciones de ingestas nutricionales, objetivos nutricionales, guías alimentarias y tablas de composición de alimentos.
5. Evaluar el estado nutricional en función de parámetros antropométricos, bioquímicos y dietéticos de individuos y colectividades.
6. Participar en la toma de decisiones en cuanto a intervención nutricional en individuos y colectividades.

4. Contenidos

PROGRAMA DE CLASES TEÓRICAS

TEMA 1. Desarrollo histórico del conocimiento científico de la nutrición. Conceptos fundamentales.

TEMA 2. Necesidades de energía. Factores que determinan las necesidades de energía. Estimación cuantitativa. Nutrientes energéticos contenidos en los alimentos. Perfil calórico recomendado. Utilización de nutrientes: digestión, absorción y metabolismo.

TEMA 3. Necesidades de proteínas. Funciones nutritivas. Calidad. Suplementación proteica. Recomendaciones dietéticas. Malnutrición proteica.

TEMA 4. Necesidades de minerales. Minerales presentes en el organismo humano. Minerales de mayor interés en la nutrición humana: funciones, fuentes alimentarias, absorción y utilización, ingestas recomendadas, estados carenciales.

TEMA 5. Agua y Alcohol en nutrición humana. Agua como fuente de elementos esenciales. Equilibrio hídrico. Deshidratación. Alcohol y nutrición. Consumo de alcohol y salud.

TEMA 6. Necesidades de vitaminas. Función. Fuentes alimentarias. Carencias vitamínicas secundarias. Errores en el empleo de vitaminas.

TEMA 7. Fibra dietética. Definición. Componentes y clasificación. Propiedades físico- químicas. Fibra y salud.

TEMA 8. Ingestas recomendadas de energía y nutrientes para la población española. Características de las tablas de ingestas recomendadas. Manejo de tablas de ingestas recomendadas. Ingestas dietéticas de referencia.

TEMA 9. Hábitos actuales de la alimentación en España. Objetivos nutricionales para la población española. Guías alimentarias. El estilo de vida mediterráneo.

TEMA 10. Hábitos alimentarios de los inmigrantes en España. Patrones de consumo alimentario en la población inmigrante.

TEMA 11. Valoración del estado nutricional I. Utilidad en el ámbito hospitalario. Encuestas alimentarias. Criterios en la selección de un método de encuesta alimentaria.

TEMA 12. Valoración del estado nutricional II. Valoración de compartimentos corporales. Parámetros antropométricos. Pruebas bioquímicas y hematológicas. Historia dietética.

TEMA 13. Principales grupos de alimentos vegetales. Características. Componentes de los alimentos de interés nutricional.

TEMA 14. Principales grupos de alimentos animales. Características. Componentes de los alimentos de interés nutricional.

TEMA 15. Los nuevos alimentos. Biotecnología y alimentación. Alimentos funcionales. Alimentos transgénicos. Nuevas perspectivas en nutrición y alimentación.

TEMA 16. Seguridad alimentaria. Componentes no nutritivos y antinutritivos de los alimentos. Contaminación y alteraciones de los alimentos.

TEMA 17. Conservación de alimentos. Factores que afectan al crecimiento bacteriano. Métodos de conservación de alimentos. Envasado y etiquetado de los alimentos.

TEMA 18. La alimentación de la mujer gestante y lactante. Alimentación en la gestación: adaptaciones metabólicas; recomendaciones nutricionales generales. Alimentación en la lactancia: leche de vaca versus leche humana; requerimientos nutritivos y alimentarios.

TEMA 19. La alimentación en niños y adolescentes. Nutrición embrionaria y fetal. Nutrición en prematuros. Alimentación en niños. Alimentación en adolescentes. Pirámide saludable para niños y adolescentes.

TEMA 20. La alimentación en las personas mayores. Alimentación en la postmenopausia. Cambios relacionados con el envejecimiento. Factores físicos que afectan al estado nutricional de las personas mayores. Requerimientos para ancianos sanos. Intervención nutricional en personas mayores..



TEMA 21. La alimentación en el medio laboral. Factores alimentarios que influyen en el trabajo y rendimiento muscular. Recomendaciones nutricionales.

TEMA 22. La alimentación en el medio hospitalario. Calidad de la dieta: nutricional, organoléptica y sanitaria. Desnutrición. Recomendaciones del Consejo de Europa.

TEMA 23. La alimentación en los centros educativos. Promoción de hábitos de alimentación y actividad física entre los escolares. Proyecto PERSEO.

TEMA 24 La alimentación en centros penitenciarios. Conducta alimentaria de la población reclusa. Recomendaciones y estrategias dirigidas a la educación nutricional.

PROGRAMA DE PRÁCTICAS DE LABORATORIO

Práctica 1. Valoración de la composición corporal

Práctica 2. Evaluación de alteraciones del metabolismo lipídico con métodos de diagnóstico rápido

Práctica 3. Evaluación de la calidad nutritiva de las proteínas

PROGRAMA DE TALLERES Y SEMINARIO

Taller 1. Cálculo del metabolismo basal, gasto energético total y actividad física

Taller 2. Encuestas dietéticas de valoración de la ingesta individual

Taller 3. Manejo de tablas de ingestas recomendadas, objetivos nutricionales y guías

Taller 4. Composición nutricional de alimentos.

Taller 5. Composición nutricional de alimentos.

Taller 6. Manejo de tablas y bases de datos de composición de alimentos

Taller 7. Alimentos funcionales.

Taller 8. Componentes no nutritivos y antinutritivos de los alimentos.

Taller 9. Higiene y seguridad alimentarias.

Taller 10. Métodos de conservación de alimentos.

Seminario 1. Hábitos de alimentación en inmigrantes

Seminario 2. Alimentos transgénicos

5. Métodos docentes y principios metodológicos

Clase magistral participativa y asistida por técnicas informáticas.

Prácticas de laboratorio.

Seminarios.

Trabajos en grupo e individuales.

Tutorías.

**6. Tabla de dedicación del estudiante a la asignatura**

ACTIVIDADES PRESENCIALES	HORAS	ACTIVIDADES NO PRESENCIALES	HORAS
Clases teóricas	30	Estudio y trabajo individual	65
Clases prácticas/talleres	18	Estudio y trabajo autónomo grupal	25
Prácticas de laboratorio	6		
Prácticas externas	2		
Seminarios	4		
Total presencial	60	Total no presencial	90

7. Sistema y características de la evaluación

INSTRUMENTO/PROCEDIMIENTO	PESO EN LA NOTA FINAL	OBSERVACIONES
Prueba escrita	70%	Obligatorio alcanzar un mínimo para superar la asignatura.
Prácticas de laboratorio, seminarios.	20%	Obligatorio alcanzar un mínimo para superar la asignatura.
Trabajos propuestos individuales o en grupo.	10%	

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Convocatoria ordinaria: resultan de la aplicación de los instrumentos y pesos ya indicados.

o

Convocatoria extraordinaria: se mantienen idénticos a los de la convocatoria anterior

8. Consideraciones finales

Si se considera necesario se hará un examen parcial.