

**FITXA IDENTIFICATIVA****DADES DE L'ASSIGNATURA**

**Codi:** 33031  
**Nom:** Nutrició en fisioteràpia  
**Cicle:** Grau  
**Crèdits ECTS:** 4,5  
**Curs acadèmic:** 2026-27

**TITULACIONS**

Titulació	Centre	Curs	Període
1202 - Grau Fisioteràpia	Facultat de Fisioteràpia	4	Primer quadrimestre

**MATÈRIES**

Titulació	Matèria	Caràcter
1202 - Grau Fisioteràpia	Nutrició en Fisioteràpia	OPTATIVA

**COORDINACIÓ**

ALAKHDAR MOHMARA YASSER

**RESUM**

En el context de les Ciències de la Salut, l'assignatura Nutrició en Fisioteràpia aporta continguts fonamentals per al alumne.

La nutrició comprén el conjunt de relacions entre el ser humà i els aliments, és a dir, tant la seua utilització i assimilació per l'home, com les actituds, els comportaments i els costums alimentaris. És un fet innegable la importància d'uns adequats hàbits alimentaris per al manteniment d'un bon estat de salut, per això la nutrició és suport i teràpia de múltiples patologies.

**CONEIXEMENTS PREVIS****RELACIÓ AMB ALTRES ASSIGNATURES DE LA MATEIXA TITULACIÓ**

No s'ha especificat restriccions de matrícula amb altres assignatures del pla d'estudis.

**ALTRES TIPUS DE REQUISITS**



## COMPETÈNCIES / RESULTATS D' APRENTATGE

### 1202 - Grau Fisioteràpia

- Adquirir uns coneixements bàsics sobre els fonaments científics de l'alimentació i la nutrició humana.
- Comprendre la importància que tenen uns hàbits alimentaris adequats per al manteniment d'un bon estat de salut.
- Comprendre les característiques fisiològiques de les diferents etapes i situacions de la vida i els seus requeriments nutricionals.
- Conèixer els diferents grups d'aliments i la seua composició.
- Conèixer les funcions que els macronutrients tenen en l'organisme així com la ingesta recomanada i les conseqüències del seu dèficit.
- Conèixer les funcions que les vitamines i els minerals exerceixen en l'organisme, així com les seues necessitats i recomanacions i les conseqüències del seu dèficit.
- Intervenir en els àmbits de promoció, prevenció, protecció i recuperació de la salut.
- Que els estudiants hagen demostrat posseir i comprendre coneixements en una àrea d'estudi que parteix de la base de l'educació secundària general, i se sol trobar a un nivell que, si bé descansa en llibres de text avançats, inclou també alguns aspectes que impliquen coneixements procedents de l'avantguarda del seu camp d'estudi.
- Que els estudiants hagen desenvolupat aquelles habilitats d'aprenentatge necessàries per a emprendre estudis posteriors amb un alt grau d'autonomia.
- Que els estudiants puguen transmetre informació, idees, problemes i solucions a un públic tant especialitzat com no especialitzat.
- Que els estudiants sàpien aplicar els seus coneixements al seu treball o vocació d'una forma professional i posseïsquen les competències que solen demostrar-se per mitjà de l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes dins de la seua àrea d'estudi.
- Que els estudiants tinguen la capacitat d'arreglar i interpretar dades rellevants (normalment dins de la seua àrea d'estudi) per emetre judicis que incloguen una reflexió sobre temes rellevants d'índole social, científica o ètica.
- Saber elaborar una dieta equilibrada.
- Tenir capacitat d'organitzar i planificar el treball.
- Treballar en equip.

## DESCRIPCIÓ DE CONTINGUTS



## **1. Alimentació i Nutrició.**

- Conceptes relacionats amb la Nutrició.
- Aspectes socioculturals de l'Alimentació.
- Digestió, absorció i metabolisme dels aliments.
- Classificació dels aliments.

## **2. Els Macronutrients.**

- Classificació : Proteïnes, Hidrats de Carboni, Lípids.
- Concepte i característiques.
- Funcions.
- Necessitats i recomanacions.
- Fonts dietètiques.

## **3. Les vitamines**

- Conceptes.
- Classificació. Vitamines Liposolubles (A, D, E K). Vitamines Hidrosolubles (C y complexe B)
- Característiques.
- Funcions.
- Necessitats i recomanacions.
- Fonts dietètiques.

## **4. Els minerals.**

- Conceptes.
- Classificació. Macrominerals. Microminerals.
- Característiques.
- Funcions.
- Necessitats i recomanacions.
- Fonts dietètiques.

## **5. Valoració nutricional.**

- Importància de la valoració nutricional.
- Tipus de valoració:
  - Antropomètrica.
  - No antropomètrica.
  - Clínica.

## **6. Els grups d'aliments.**



- Característiques i recomanacions nutricionals de:
  - Llet i derivats lactis.
  - Aliments proteics d'origen animal.
  - Aliments proteics d'origen vegetal.
  - Greixos i olis.
  - Aliments hidrocarbonats.
  - Fruites, verdures i hortalisses.
  - Aigua .
  - Begudes alcohòliques i refrescants.
- Interaccions entre nutrients.

### 7. L'alimentació en les etapes fisiològiques de la vida.

- Característiques i necessitats nutricionals de les etapes següents:
  - Embaràs.
  - Lactància.
  - Infantil.
  - Adolescència.
  - Adult.
  - Edat avançada.

### 8. La dieta equilibrada.

- Conceptes.
  - Dietètica
  - Despesa energètica
  - Equilibri quantitatiu i qualitatiu
- Piràmide nutricional.
- Característiques de la dieta equilibrada.

### 9. Dietes terapèutiques.

- Aplicacions terapèutiques de la dieta en diferents patologies:
  - Obesitat.
  - Hipertensió
  - Dislipèmies.
  - Diabetis.
- Hiperuricèmia.
- Diarrea i restrenyiment

### 10. Nutrició i esport.

- Característiques nutricionals de l'esportista.



- Influència dels diferents macronutrients en la pràctica esportiva.
- Influència de les vitamines en la pràctica esportiva.
- Influència dels minerals en la pràctica esportiva.
- Begudes de reposició.
- Altres suplementes.

## 11. Dietoteràpia

- Nutrició hospitalaria.
- Alimentació i sistema múscul esquelètic.
- Alimentació i sistema nerviós.
- Alimentació i sistema immunològic.

## 12. PRÀCTIQUES

PRÀCTICA 1.- Realització d'una valoració antropomètrica.

PRÀCTICA 2.- Realització d'una dieta.

PRÀCTICA 3.- Taller d'alimentació saludable

## VOLUM DE TREBALL (HORES)

### ACTIVITATS PRESENCIALS

Activitat	Hores
Teoria	45,00
<b>Total hores</b>	<b>45,00</b>

### ACTIVITATS NO PRESENCIALS

Activitat	Hores
Assistència a altres activitats	0,00
Elaboració de treballs individuals o en grup	15,00
Estudi i treball autònom	10,25
Preparació de classes	18,75
Preparació d'activitats d'avaluació	23,50
Resolució de casos pràctics	0,00
<b>Total hores</b>	<b>67,50</b>

## METODOLOGIA DOCENT

La metodologia d'ensenyança-aprenentatge de la matèria, estarà emmarcada en la teoria cognitiu-constructivista de l'aprenentatge, que subratlla el paper essencialment actiu de l'estudiant. Este serà el



protagonista del seu procés educatiu i tractarà de desenrotllar un aprenentatge significatiu basat en els coneixements previs. El professor actuarà de mediador i facilitador de l'aprenentatge utilitzant tècniques motivadores, de modelatge, la maièutica, la introspecció i la resolució de problemes.

La programació docent pot ser modificada durant el desenvolupament del curs si el professor, sota criteri de qualitat docent i assimilació de coneixements per part de l'estudiant, el considera oportú.

el considera oportú.p>

## AVALUACIÓ

L'avaluació de les competències adquirides per l'estudiant en aquesta matèria es basarà en les qualificacions obtingudes en les activitats següents:

- Activitats grupals en l'aula, l'horari de realització de les quals quedarà clarament establert el primer dia de classe.
- La realització d'un treball en grup i exposició oral obligatòria del mateix per cada un dels components del grup.
- Examen final teòric de 40 preguntes tipus test, amb 4 opcions, una vàlida. Fórmula de correcció:  $[\text{encerts} - (\text{errors} / \text{n}^\circ \text{opcions} - 1)] \times (\text{màxima nota} / \text{n}^\circ \text{preguntes})$

La NOTA FINAL s'obtindrà de:

- 70% de l'examen teòric.
- 10% de la realització i exposició del treball.
- 20% de la part pràctica.

Sent necessari per a superar l'assignatura aprovar l'examen teòric i la realització- exposició del treball.

En cas de precisar una segona convocatòria, es mantindran els resultats obtinguts en la realització-exposició del treball i en les activitats grupals en l'aula.

Així mateix, hi haurà una avaluació continuada dels estudiants basant-se en la seua assistència i a l'observació de la seua actitud i participació en les diferents activitats formatives.

## BIBLIOGRAFIA

- Gil A. Tratado de Nutrición. 2ª ed. Madrid: Ed. Médica Panamericana; 2010.



- Vázquez C, De Cos A.I., López C. Alimentación y Nutrición. Manual teórico-práctico. 2ªed. Madrid: Ed.Díaz de Santos; 2005
- Mataix J. Nutrición para educadores. 2ªed. Ed. Díaz de Santos; 2005.