

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

Codi: 34493
Nom: Alimentació i dietètica
Cicle: Grau
Crèdits ECTS: 4,5
Curs acadèmic: 2025-26

TITULACIONS

Titulació	Centre	Curs	Període
1204 - Grau en Medicina	Facultat de Medicina i Odontologia	3	Primer quadrimestre

MATÈRIES

Titulació	Matèria	Caràcter
1204 - Grau en Medicina	Optativas	OPTATIVA

COORDINACIÓ

OLASO GONZALEZ GLORIA

RESUM

L'objectiu d'aquesta assignatura és proporcionar els coneixements necessaris sobre els principis bàsics de la nutrició i l'alimentació humana, així com valorar l'estat nutricional i el disseny de dietes en diferents etapes de la vida i en el tractament de determinades 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' APRENENTATGE****1204 - Grau en Medicina**

Capacitat de crítica i autocrítica.



Capacitat per comunicar-se amb col·lectius professionals d'altres àrees.

Capacitat per treballar en equip i per relacionar-se amb altres persones del mateix o distint àmbit professional.

Comprendre i reconèixer l'estructura i la funció normal del cos humà, a nivell molecular, cel·lular, tissular, orgànic i de sistemes, en les diferents etapes de la vida i en els dos sexes.

Considerar l'ètica com a valor primordial en la pràctica professional.

Organitzar i planificar adequadament la càrrega de treball i el temps en les activitats professionals.

Que els estudiants sàprien 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.

Reconeixement de la diversitat i multiculturalitat.

Tener capacitat de treballar en un context internacional.

DESCRIPCIÓ DE CONTINGUTS

1. TEORIA

Bloc I Conceptes fonamentals

1. NUTRICIÓ I ALIMENTACIÓ. VALOR NUTRITIU DELS ALIMENTS. Conceptes generals.

Valor nutritiu dels aliments. Composició nutricional dels aliments i formes d'expressar la seua energia.

2. DESPESA ENERGÈTICA. Metabolisme basal. Despesa energètica durant l'activitat física. Termogènesi de la dieta. Balanç energètic de l'organisme humà. Requeriments energètics diaris.

3. INTEGRACIÓ DEL METABOLISME ENERGÈTIC. Estratègia bàsica del metabolisme. Metabolisme de nutrients en situació postprandial. Metabolisme de nutrients en situació interdigestiva.

4. ALIMENTACIÓ EQUILIBRADA. IMPORTÀNCIA I NECESSITATS DIÀRIES DELS NUTRIENTS ESSENCIALS. Característiques de la dieta equilibrada. Aminoàcids essencials. Àcids grassos essencials. Vitamines. Minerals. Importància dels flavonoides i d'altres antioxidants en la dieta. Dieta mediterrània. Dieta vegetariana. Dieta macrobiòtica. Dieta dissociada.

5. CLASSIFICACIÓ DELS ALIMENTS I. COMPOSICIÓ DELS ALIMENTS DELS GRUPS I-III. Cereals, llegums i derivats: pa, pastes i brioixeria. Edulcorants naturals i artificials. Carns i derivats carnis. Peixos. Ou. Llet i derivats.



2. Bloc II Composició nutricional dels aliments.

5. CLASSIFICACIÓ DELS ALIMENTS I. COMPOSICIÓ DELS ALIMENTS DELS GRUPS I-III. Cereals, llegums i derivats: pa, pastes i brioixeria. Edulcorants naturals i artificials. Carns i derivats carnis. Peixos. Ou. Llet i derivats. 6. CLASSIFICACIÓ DELS ALIMENTS II. COMPOSICIÓ DELS ALIMENTS DELS GRUPS IV-VI. Olis i aliments grassos. Xocolate. Fruites, hortalisses i verdures. Aigua. Begudes no alcohòliques i begudes alcohòliques.

3. Bloc III Alimentació en distintes etapes de la vida.

7. ALIMENTACIÓ EN LES DIFERENTS ETAPES DE LA VIDA (I): INFÀNCIA I ADOLESCÈNCIA. Necessitats nutricionals del xiquet sa. Recomanacions diàries energètiques i de nutrients en la infantesa. Evolució fisiològica i necessitats nutricionals en l'adolescència.
8. ALIMENTACIÓ EN LES DIFERENTS ETAPES DE LA VIDA (II): VELLESA. Evolució fisiològica de la vellesa. Necessitats nutricionals en la vellesa. Recomanacions diàries energètiques i de nutrients en la vellesa.
9. ALIMENTACIÓ EN DIFERENTS SITUACIONS FISIOLÒGIQUES: GESTACIÓ I ALLETAMENT. Guany de pes durant l'embaràs. Necessitats nutricionals durant la gestació. Efecte de l'alcohol, la cafeïna i els edulcorants. Precaucions dietètiques durant l'embaràs. Efectes de la nutrició materna durant l'alletament.
10. ALIMENTACIÓ DE L'ESPORTISTA. Utilització de nutrients durant l'exercici físic. Necessitats energètiques de l'esportista. Alimentació i rendiment aeròbic. Antioxidants i exercici físic.

4. Bloc IV - Dietes específiques.

11. DIETES BÀSIQUES MODIFICADES. DIETES MODIFICADES EN MINERALS. Dieta hídrica. Dieta líquida: completa i incompleta. Dieta semisòlida o semilíquida. Dieta tova. Dieta tova de fàcil masticació. Dieta controlada en sodi. Dieta controlada en potassi. Recomanacions dietètiques en l'osteoporosi. Anèmia i hemocromatosis.
12. DIETES RECOMANADES PER A SITUACIONS DE DISLIPÈMIA I DIABETIS. Consum de nutrients indicats en situacions de dislipèmia. Control en la ingesta de greixos i hidrats de carboni en la persona diabètica.
13. DIETES AMB CONTROL EN EL CONSUM D'HIDRATS DE CARBONI. Dieta controlada en lactosa. Dieta controlada en fructosa. Dieta controlada en sacarosa. Dieta restringida en galactosa.
14. DIETA AMB CONTROL EN EL CONSUM DE PROTEÏNES. Malaltia celíaca. Dieta en el pacient amb malaltia celíaca. Model de substitució vs model d'exclusió. Fenilcetonúria. Dieta controlada en fenilalanina. Suplements artificials.
15. DIETES PER VARIAR EL PES CORPORAL. Objectius del tractament dietètic en l'obesitat. Restricció energètica en l'obesitat. Dietes hipocalòriques equilibrades. Dietes de molt baix pes energètic. Dietes de baix contingut en hidrats de carboni i baix o alt contingut en greix. Dietes riques en proteïnes.

TEMES DE SEMINARI:

1. Consum de soja i longevitat en els països del sud-est asiàtic.
2. Al·lèrgies i intoleràncies alimentàries.
3. Trastorns alimentaris.
4. Nutrició hospitalària.



5. PRÀCTIQUES

TEMES DE SEMINARI:

1. Consum de soja i longevitat en els països del sud-est asiàtic.
2. Al·lèrgies i intoleràncies alimentàries.
5. Els superaliments de la societat actual.
6. Dieta cetogènica i neuroprotecció.
7. Alimentació sostenible
8. Paradoxa francesa.
9. Nutrigenòmica i nutrigenètica.
10. Aliments transgènics.
11. Entomofàgia: insectes, l'aliment d'el futur?
12. Història i evolució dels additius alimentaris.

PRÀCTIQUES DE LABORATORI:

1. Mites en l'alimentació.
2. Ús i maneig de taules de composició d'aliments. Anàlisi de plats.
3. Estimació de les necessitats energètiques. Elaboració de dietes.
4. Ús i maneig de llistes d'intercanvi. Elaboració de dietes.
5. Valoració de la ingesta alimentària i de l'estat nutricional. Cas pràctic I.
6. Valoració de la ingesta alimentària i de l'estat nutricional. Cas pràctic II.

VOLUM DE TREBALL (HORES)

ACTIVITATS PRESENCIALS

Activitat	Hores
Teoria	19,00
Seminari	14,00
Laboratori	12,00
Total hores	45,00

ACTIVITATS NO PRESENCIALS

Activitat	Hores
Assistència a altres activitats	0,00
Elaboració de treballs individuals o en grup	28,00
Estudi i treball autònom	33,50
Preparació de classes	0,00
Preparació d'activitats d'avaluació	6,00
Resolució de casos pràctics	0,00
Total hores	67,50

METODOLOGIA DOCENT

Classes teòriques (15 unitats temàtiques), que es plantegen en sessions d'1 o 2 hores.



Classes pràctiques al laboratori (6 unitats temàtiques), que es plantegen en sessions de 2 hores. En aquestes sessions es proposen exercicis i casos pràctics que l'estudiant ha de resoldre.

Classes de pràctiques de seminari (7 unitats temàtiques), que es plantegen en sessions de 2 hores. Cada seminari, el desenvolupa un grup d'estudiants mitjançant un treball escrit i una presentació oral.

S'incorporarà la perspectiva de gènere, el respecte a la diversitat i els objectius de desenvolupament sostenible (ODS) a la docència, sempre que siga possible.

AVALUACIÓ

: 50% de la qualificació final (5 punts). Es realitzarà mitjançant examen escrit, que tindrà l'objectiu d'avaluar l'adquisició de coneixements i versarà sobre els continguts del programa teòric i dels seminaris.

La prova consta de 50 preguntes tipus test sobre les classes teòriques. Els criteris de qualificació d'aquesta prova són els següents: per cada pregunta resposta correctament se sumen 0,2 punts; per cada pregunta resposta erròniament es resten 0,067 punts; les respostes en blanc no resten.

En aquest exercici serà necessari aconseguir un mínim d'un 50% de la puntuació màxima per superar l'assignatura.

Avaluació pràctica: 50% de la qualificació final (5 punts). Dels 5 punts, 2 corresponen a la nota de pràctiques (s'hi avalua la participació i la resolució d'activitats i de casos pràctics) i 3 corresponen a l'avaluació del treball escrit, la presentació del seminari assignat i la resolució de tests sobre tots els temes de seminaris).

És requisit per accedir a l'avançament de convocatòria d'aquesta assignatura que l'estudiant haja cursat la totalitat de les seues pràctiques.

L'assistència a les activitats pràctiques és obligatòria. Es considera que l'estudiant complix amb este requisit si ha assistit a un mínim del 80% d'estes activitats i ha justificat adequadament la impossibilitat d'assistir a les sessions restants per la concurrència d'una causa de força major. Serà imprescindible complir amb este requisit per a aprovar l'assignatura.

Es recorda als estudiants la importància de fer les enquestes d'avaluació a tot el professorat de les assignatures del grau.

enquestes d'avaluació a tot el professorat de les assignatures del grau.p>

BIBLIOGRAFIA

- Mahan, L.; Raymond, J. Nutrición y Dietoterapia de Krause (15ªed.) Elsevier. 2021.



- Gil Hernández, A. Tomo IV: Nutrición Clínica (Tratado de Nutrición).(3ª ed.) Editorial Médica Panamericana. 2017.
- Kaufer-Horwitz, M, Pérez-Lizaur, AB; Arroyo P. Nutriología Médica (5ª ed.). Editorial Médica Panamericana.2023.
- Daniel A. De Luis Román, Diego Bellido Guerrero, Pedro Pablo García Luna. Dietoterapia, nutrición clínica y metabolismo (3ªEd). Ediciones Díaz de Santos. 2017
- Salas-Salvadó, Bonada i Sanjaume, Trallero Casañas, Saló i Solà, Burgos Peláez. Fecha de publicación Nutrición y dietética clínica (4ª ed.). Elsevier. 2019
- Biesalski, HK, Grimm, P y Nowitzki-Grimm S.Texto y atlas de nutrición (8ªed.). Elsevier.2021.
- Pavón Rymer-Rythén EK. Comiendo con Miedo. Editorial Astronave.2022.
- Ying V. El fantasma que alimento. Editorial La cúpula ediciones. 2023
- RECURSOS e-Salut:
 - ClinicalKey Student Medicina, Odontologia y Enfermería [<https://uv-es.libguides.com/RecursosSalut>]
 - Acces Medicina [https://uv-es.libguides.com/Access_Medicina]
 - Médica Panamericana [https://uv-es.libguides.com/Medica_Panamericana]