PLA DOCENT

Grau de Ciències Culinàries i Gastronòmiques

Codi- Assignatura	**051209 - Principis de Nutrició i Dietètica**		
Matèria	Nutrició i salut	Curs	Primer
Tipus assignatura	Obligatòria	Crèdits	3 cr. ECTS
Hores presencials	30 hores	Hores de treball autònom	45 hores

BREU INTRODUCCIÓ A L'ASSIGNATURA

L'objectiu d'aquesta assignatura es que l'estudiant conegui els nutrients, la seva funció en el organisme, la seva biodisponibilitat, les necessitats i recomanacions, i les bases del equilibri energètic i nutricional.

També pretén desenvolupar l'aprenentatge de certes habilitats pròpies del camp de la nutrició com: la seva capacitat per assessorar en el disseny de productes alimentosos d'acord amb les necessitats socials i els coneixements científics. Col·laborar en la planificació i desenvolupament de polítiques en matèria d'alimentació basades en les necessitats de la població i la protecció de la salut. Valorar el contingut energètic, plàstic i regulador d'un àpat per tal de determinar l'equilibri o l'adequació nutricional d'un règim alimentari. Comprendre les repercussions dels trastorns ocasionats per la deficiència, excés o desequilibri de nutrients sobre la salut y adquirir criteri científic i interpretar els texts, documents i articles de l'àmbit de la nutrició i de l'alimentació.

COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES

CE12- Entendre la importància de l'alimentació com un factor condicionant de l'estat de salut i qualitat de vida de la població.

CE13- Interpretar i aplicar en les tècniques culinàries la composició, el valor nutritiu i les propietats funcionals dels diferents grups d'aliments, així com en l'atenció de col·lectius amb necessitats especials.

RESULTATS D'APRENENTATGE

- Dissenyar intervencions dietètic-nutricionals adequades per a persones sanes.
- Planificar menús per a diferents col·lectius sans.
- Identificar factors que influeixin a la alimentació.
- Capacitat per dissenyar, formular i descriure els aliments i els productes elaborats en el procés culinari.

- Conèixer el concepte i les diferències entre aliments dietètics, complements alimentaris i aliments funcionals.
- Adquirir coneixements bàsics per al desenvolupament de productes alimentaris que s'adaptin a les recomanacions nutricionals o per al desenvolupament de formulacions de productes innovadors.

CONTINGUTS TEMÀTICS

1. Alimentació, nutrició i dietètica.
2. Fases metabòliques i reserves de nutrients.
3. Recomanacions de nutrients.
4. Fibra alimentària.
5. Proteïnes.
6. Lípids.
7. Vitamines.
8. Minerals.

METODOLOGIA

La metodologia d'aprenentatge està pensada per combinar l'aproximació teòrica als diferents punts tractats amb l'aplicabilitat pràctica en els àmbits de la nutrició i la dietètica.

L'assignatura s'estructura a partir de sessions presencials de tipologia magistral teòrico-pràctica, on a partir d'un problema s'aniran introduint els conceptes necessaris per la seva resolució, es a dir, els problemes o casos permetran construir l'aprenentatge dels conceptes bàsics de l'assignatura. Les classes magistrals es combinaran amb tallers pràctics on l'estudiant, de forma individual o en grup, desenvoluparà les habilitats pròpies de l'assignatura i que haurà de plasmar en el treball que compren la activitat no presencial de l'assignatura.

Per altra banda, l'estudiant haurà de desenvolupar un projecte grupal sobre un àpat, per tal de desenvolupar els conceptes adquirits.

SISTEMA D'AVALUACIÓ

L'avaluació és el procés de valoració del grau d'assoliment dels aprenentatges per part de l'estudiant en relació a les competències pròpies d'aquesta assignatura.

En aquest sentit l'estudiant podrà optar per ésser avaluat de forma continuada durant el curs o mitjançant una avaluació única al final del període establert.

Avaluació Continuada: consisteix en la valoració del procés d'ensenyament-aprenentatge a partir del seguiment continuat durant el curs del treball que realitza l'estudiant i dels aprenentatges que incorpora.

Avaluació Única: consisteix en la valoració d'aquest procés al final del període establert, per a tot aquell estudiant que, per raons justificades, no pot assistir regularment a les classes presencials. Aquesta valoració es realitza a partir de les evidències que aquesta assignatura té dissenyades a aquests efecte.

Sistemes d'avaluació	Continuada	Única
Treballs realitzats per l'estudiant	40 %	40 %
Prova escrita final	60 %	60 %

Reavaluació de l'Assignatura

En el cas que l'estudiant no aconsegueixi assolir els objectius d'aprenentatge de l'assignatura, té l'opció de seguir un procés de reavaluació, oferint-li la possibilitat de demostrar novament la seva capacitació per a l'assoliment de les competències associades en aquesta assignatura.

FONTS D'INFORMACIÓ BÀSICA

Sociedad Española de Nutrición Comunitaria.(2004) Guía de la alimentación saludable. Madrid: SENC.

Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD).(2010). *Ingestas Dietèticas de Referencia (IDR) para la población española.* Pamplona: EUNSA.

Mataix Verdú J. (2009). *Nutrición y alimentación humana*. 2ª edición. Madrid: ERGON.

Gil A, ed. (2010). *Tratado de nutrición*. 2a ed. Madrid: Acción Médica.

Muñoz M, Aranceta J, García-Jalon I.(2004). *Nutrición aplicada y dietoterapia*. 2ªed. Pamplona: EUNSA.

Institute of Medicine of The National Academies.(2005). *Dietary reference intakes for energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein, and amino acids.* Washington: National Academies Press.

Farran A, Zamora R, Cervera P. (2004). *Tablas de composición de alimentos. Taules de composició d'aliments*. 2a ed. Barcelona: Edicions de la Universitat de Barcelona; Madrid: McGraw-Hill Interamericana.

Palma I, Farran A, Cantós D.(2008). *Tablas de composición de alimentos por medidas caseras de consumo habitual en España - Taules de composició d'aliments per mesures casolanes de consum habitual a Espanya*. Madrid: Mc-Graw-Hill-Interamericana de España; Barcelona: Edicions de la Universitat de Barcelona.