

PLA DOCENT

Grau de Ciències Culinàries i Gastronòmiques

Codi- Assignatura	053225 - Alimentació i Salut		
Matèria	Nutrició i salut	Curs	Tercer
Tipus assignatura	Obligatòria	Crèdits	3 cr. ECTS
Hores presencials	30 hores	Hores de treball autònom	45 hores

BREU INTRODUCCIÓ A L'ASSIGNATURA

L'assignatura de Alimentació i Salut està enfocada perquè l'estudiant compregui que la forma d'alimentar-se pot afectar la salut., més enllà de que per manca d'aliments puguin donar-se situacions de desnutrició (estudiades a l'assignatura).. El temari inclou en primer lloc un repàs de les característiques de la alimentació saludable en les diferents etapes de la vida, i en situacions de necessitats nutritives específiques. En aquesta assignatura es posarà especial èmfasi en conèixer el paper de l'alimentació com a factor de risc i de protecció de malalties cròniques molt freqüents a la nostra societat actual (obesitat, malalties cardiovasculars, diabetis, hipertensió, osteoporosi, etc). Conèixer quins són els components dels aliments (nutrients o components bioactius) que poden augmentar o disminuir el risc de patir d'aquests malalties, obre un món de possibilitats perquè des de la cuina i la gastronomia es millori la palatabilitat d'àpats i menús i posa en relleu el paper dels professionals en la millora de la qualitat de vida dels afectats per aquestes malalties i de la salut de la població en general. i També es dedicarà una atenció específica a les al·lèrgies i intoleràncies alimentàries, així com a l'anàlisi crític de les fortaleses i debilitats de patrons alimentaris, com ara el vegetarianisme o el veganisme que per convenciment o per moda tenen cada vegada més adeptes a la nostra societat. Per últim, s'inclou també l'estudi de les llums i les possibles ombres dels aliments ecològics i dels aliments de proximitat o de Km zero, dels aliments funcionals i dels nutricèutics, i de les perspectives que obren els nous coneixements científics de genòmica aplicada a la nutrició.

COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES

CE12- Entendre la importància de l'alimentació com un factor condicionant del 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 a col·lectius amb necessitats especials.

CE23- Elaborar, controlar i cooperar en la planificació de menús i dietes adaptades a les col·lectivitats i indústria alimentària.

RESULTATS D'APRENTATGE

- Dissenyar intervencions dietètic-nutricionals adequades per a persones sanes.
- Identificar factors que influeixin a la alimentació.
- Conèixer les bases de la gastronomia aplicada a situacions especials cròniques (càncer), i les relacions amb l'envelliment.
- Coneixement dels nutrients, les necessitats nutricionals i els fonaments de les relacions entre alimentació i salut.
- Capacitat per dissenyar, formular i descriure els aliments i els productes elaborats en el procés culinari.
- Realitzar ofertes culinàries que promoguin la salut i la prevenció d'infermetats.
- Identificar quines són les necessitats dietètiques i nutricionals dels individus.

CONTINGUTS TEMÀTICS

1. Alimentació i salut.
 - 1.1. Fonaments de les relacions entre Alimentació i Salut.
 - 1.2. Conceptes generals d'alimentació i salut.
 - 1.3. Normatives legals i Informació al consumidor.
2. Aliments per a grups especials amb necessitats nutricionals específiques.
3. Alimentació en les malalties amb més prevalença.

METODOLOGIA

L'assignatura constà de sessions presencials teòriques i sessions presencials de taller pràctic, on l'estudiant desenvoluparà les habilitats bàsiques, de forma individual o en grup, juntament amb l'elaboració de quatre treballs autònoms.

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 efectes.

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

Procés de revisió i Reavaluació

L'estudiant té dret a la revisió de totes les evidències d'avaluació que hagin estat dissenyades per a la valoració del seu aprenentatge.

Si l'estudiant no aconsegueix assolir els objectius d'aprenentatge de l'assignatura, per a optar a una reavaluació d'assignatura i poder presentar o realitzar una nova evidència d'avaluació, serà imprescindible complir alguna de les següents condicions:

A) Haver assolit una qualificació igual o superior a 5 de mitjana de les activitats dutes a terme al llarg del semestre sense tenir en compte la/es prova/es final/s (sigui avaluació contínua o única) i haver-se presentat a la prova final.

B) Haver assolit una qualificació mínima de "4" de nota final de l'assignatura.

La màxima qualificació en el cas de la reavaluació a la que es podrà optar és un "5" de nota final de l'assignatura.

FONTS D'INFORMACIÓ BÀSICA

- Carbajal Azcona A y Martínez Roldán C. Manual Práctico de Nutrición y Salud. Alimentación para la prevención y el manejo de las enfermedades más prevalentes. Mar Blanco: Exlibris Ediciones, S. L; 2012. http://www.kelloggs.es/es_ES/manual-de-nutricion.html
- Gil A. Tratado de nutrición. 3a ed. Madrid: Editorial Médica Panamericana; 2017
- Mataix Verdú J. Nutrición para educadores. 2a ed. Madrid: Ediciones Díaz de Santos; 2013
- Mataix Verdú J. Nutrición y alimentación humana. 2a ed. Majadahonda : Ergon; 2009
- Salas-Salvado J, et al, eds. Nutrición y dietética clínica. 3a ed. Barcelona : Elsevier; cop. 2014
- Serrano Rios M. et al . Guia de alimentación para las personas mayores. Majadahonda : Ergon; 2010
http://www.institutodanone.es/assets/guia_de_alimentacion_para_personas_mayores.pdf
- Zubeldía, J. M., et al, eds. Libro de las enfermedades alérgicas de la Fundación BBVA. Fundación BBVA, 2012. <http://www.alergiafbva.es/alergia.pdf>

Webs

- <http://www.cancer.org/healthy/eathealthygetactive/acsguidelinesonnutritionphysicalactivityforcancerprevention/acs-guidelines-on-nutrition-and-physical-activity-for-cancer-prevention-common-questions>. American Cancer Organisation.
- <http://professional.heart.org/professional/GuidelinesStatements/searchresults.jsp>. American Heart Association
- <http://acsa.gencat.cat/ca/inici/> Agència Catalana de Seguretat Alimentària (ACSA)
- http://www.aecosan.mssi.gob.es/AECOSAN/web/home/aecosan_inicio.htm Agencia Española de Consumo y Seguridad Alimentaria AECOSAN
- <https://www.efsa.europa.eu/>. Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA)
- <https://www.celiacscatalunya.org/es/index.php>. Celiacs de Catalunya
- <http://www.who.int/es/> Organización Mundial de la Salud