



Código-Asignatura	053225 – Alimentación y Salud		
Bloque Temático	Nutrición y Salud	Curso	Tercero
Tipo Asignatura	Obligatoria	Créditos	3 cr. ECTS
Horas Presenciales	30 horas	Horas Trabajo Autónomo	45 horas

BREVE DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA

La asignatura de Alimentación y Salud está enfocada para que el estudiante comprenda que la forma de alimentarse puede afectar la salud., más allá de que por falta de alimentos puedan darse situaciones de desnutrición (estudiadas en la asignatura...).

El temario incluye en primer lugar un repaso de las características de la alimentación saludable en las diferentes etapas de la vida, y en situaciones de necesidades nutritivas específicas. En esta asignatura se pondrá especial énfasis en conocer el papel de la alimentación como factor de riesgo y de protección de enfermedades crónicas muy frecuentes en nuestra sociedad actual (obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión, osteoporosis, etc).

Conocer cuáles son los componentes de los alimentos (nutrientes o componentes bioactivos) que pueden aumentar o disminuir el riesgo de padecer de estas enfermedades, abre un mundo de posibilidades para que desde la cocina y la gastronomía se mejore la palatabilidad de comidas y menús y pone de relieve el papel de los profesionales en la mejora de la calidad de vida de los afectados por estas enfermedades y de la salud de la población en general, y también se dedicará una atención específica a las alergias e intolerancias alimentarias, así como el análisis crítico de las fortalezas y debilidades de patrones alimentarios, como el vegetarianismo o el veganismo que por convencimiento o por moda tienen cada vez más adeptos en nuestra sociedad.

Por último, se incluye también el estudio de las luces y las posibles sombras de los alimentos ecológicos y de los alimentos de proximidad o de Km cero, los alimentos funcionales y los nutraceuticos, y de las perspectivas que abren los nuevos conocimientos científicos de genómica aplicada a la nutrición.



Centre adscrit



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

PLAN DOCENTE

Curso 2020/21

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

CE12 Entender la importancia de la alimentación como un factor condicionante del estado de salud y calidad de vida de la población.

CE13 Interpretar y aplicar en las técnicas culinarias la composición, el valor nutritivo y las propiedades funcionales de los distintos grupos de alimentos, así como en la atención de colectivos con necesidades especiales.

CE23 Elaborar, controlar y cooperar en la planificación de menús y dietas adaptadas a las colectividades e industria alimentaria.

OBJETIVOS DEL APRENDIZAJE

Diseñar intervenciones dietético-nutricionales adecuadas para personas sanas.

Identificar factores que influyan en la alimentación.

Conocer las bases de la gastronomía aplicada en situaciones especiales crónicas (cáncer), y las relaciones de envejecimiento.

Conocimiento de nutrientes, las necesidades nutricionales y los fundamentos de las relaciones entre alimentación y salud.

Capacidad para diseñar, formular y describir los alimentos y los productos elaborados en el proceso culinario.

Realizar ofertas culinarias que promuevan la salud y la prevención de enfermedades.

Identificar cuáles son las necesidades dietéticas y nutricionales de los individuos.

CONTENIDOS TEMÁTICOS

1. Alimentación y salud
 - 1.1. Fundamentos de las relaciones entre alimentación y salud.
 - 1.2. Conceptos generales de alimentación y salud.
 - 1.3. Normativas legales e información al consumidor.
2. Alimentos para grupos especiales con necesidades nutricionales específicas.



3. Alimentación en las enfermedades con más prevalencia.

METODOLOGÍA

La asignatura consta de sesiones presenciales teóricas y sesiones presenciales de taller práctico, donde el estudiante desarrollará las habilidades básicas, de forma individual o en grupo, junto con la elaboración de cuatro trabajos autónomos.

SISTEMA DE EVALUACIÓN

La evaluación es el proceso de valoración del grado de consecución de los aprendizajes por parte del estudiante en relación a las competencias propias de esta asignatura.

En este sentido el estudiante podrá optar por ser evaluado de forma continuada durante el curso o mediante una evaluación única al final del periodo establecido.

Evaluación Continua: consiste en la valoración del proceso de enseñanza-aprendizaje a partir del seguimiento continuado durante el curso del trabajo que realiza el estudiante y los aprendizajes que incorpora.

Evaluación Única: consiste en la valoración de este proceso al final del periodo establecido, para todo aquel estudiante que, por razones justificadas, no puede asistir regularmente a las clases presenciales. Esta valoración se realiza a partir de las evidencias de que esta asignatura tiene diseñadas a estos efectos.

Sistemas de Evaluación	Continuada	Única
Trabajos realizados por el estudiante	40%	60%
Prueba escrita final	60%	40 %

PROCESO DE REVISIÓN Y RE-EVALUACIÓN

El estudiante tiene derecho a la revisión de todas las evidencias de evaluación que hayan sido diseñadas para la valoración de su aprendizaje.

En el supuesto de que el estudiante no consiga lograr los objetivos de aprendizaje de la asignatura, para optar a una reevaluación y poder presentar o realizar una nueva evidencia de evaluación, será imprescindible cumplir alguna de las siguientes condiciones:



Tener una calificación igual o superior a 5 de la media de las actividades llevadas a cabo a lo largo del semestre sin tener en cuenta las pruebas finales (sea evaluación continua o única) haberse presentado a la prueba final.

Tener una calificación mínima de **“4” de nota final de la asignatura.**

La máxima calificación en el caso de la reevaluación que se podrá obtener es un **“5” de nota final de la asignatura.**

FUENTES DE INFORMACIÓN BÁSICA

- 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 . Guía de alimentación para las personas mayores. Majadahonda : Ergon; 2010 http://www.institutodanone.es/assets/guia_de_alimentacion_para_personas_mayores.pdf
- Zubeldia, J. M., et al, eds. Libro de las enfermedades alérgicas de la Fundación BBVA. Fundación BBVA, 2012. <http://www.alergiafbbva.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 Alimentaria (ACSA)



Centre adscrit



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

PLAN DOCENTE

Curso 2020/21

- http://www.aecosan.msssi.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