

**FICHA DE ASIGNATURA**

**Título: Nutrición básica y alimentos**

**Descripción:** Esta asignatura permitirá al alumno adquirir los conocimientos básicos de nutrición y alimentación. Se expondrán los conceptos de nutrición y alimentación, así como la diferencia que existe entre ambos. Además, se estudiarán las moléculas que constituyen los principales nutrientes que intervienen en el proceso de la nutrición humana y los principios básicos de la nutrición.

**Carácter:** Obligatoria

**Créditos ECTS:** 6 ECTS

**Contextualización:** debido a la importancia de promover un entorno alimentario saludable, que incluya sistemas alimentarios que promuevan una dieta diversificada, equilibrada y sana, es imprescindible que profesionales de diferentes áreas dispongan de conocimientos básicos en nutrición y alimentación.

**Modalidad:** Obligatoria

**Temario:**

- Introducción al estudio de la nutrición y la dietética.
- Necesidades energéticas.
- Macronutrientes: hidratos de carbono, lípidos y proteínas.
- Micronutrientes y agua: vitaminas, minerales.

**Metodologías docentes:**

- Lección magistral
- Lección magistral participativa
- Estudio de casos / Resolución de problemas
- Revisión bibliográfica
- Simulación
- Trabajo cooperativo
- Diseño de proyectos
- Seguimiento

**Sistema de Evaluación:**

<b>Sistemas de evaluación</b>	<b>Ponderación mínima</b>	<b>Ponderación máxima</b>
Portafolio	70	100
Prueba	0	30

**Bibliografía:**

- Astiasarán, A. I. (2018). Alimentos y nutrición en la práctica sanitaria. Editorial: Ediciones Díaz de Santos.\*
- Belitz, H. D., Grosch, W. y Schieberle, P. (2012). Química de los alimentos (Tercera edición). Editorial Acribia.
- Gil, A. y Sánchez de Medina Contreras, F. (2010). Tratado de nutrición. Tomo I. Bases Fisiológicas y Bioquímicas de la Nutrición. Editorial: Editorial Médica Panamericana.

Oliveira, F. G. (Ed.). (2018). Manual de nutrición y dietética (3a. ed.).  
Editorial: Ediciones Díaz de Santos.

Rodríguez, M. H., & Gallego, A. S. (1999). Tratado de nutrición. Ediciones Díaz de Santos.\*

*\*Disponible en biblioteca VIU.*