UNIVERSIDAD DE MURCIA

AULA SÉNIOR

Asignatura: Nutrición y alimentación humana	**Curso:** 2023-2024
Código: 0312	
Curso: Segundo	
Cuatrimestre: Primero	

COORDINADOR/A

Nombre: Francisca Pérez Llamas
Centro: Biología
Departamento: Fisiología
Área: Fisiología Animal
Correo electrónico: frapella@um.es
Teléfono: 868884942

PROFESORADO

Nombre: Francisca Pérez Llamas **Departamento:** Fisiología
Nombre: Salvador Zamora Navarro **Departamento**: Fisiología

DATOS DE LA ASIGNATURA

1. Objetivos

Los objetivos son de tipo general y específico. Dentro de los objetivos generales se incluye mejorar la expresión oral y escrita del alumnado, aprender a sintetizar textos e ideas, y a trabajar en grupo. Así como el de fomentar la autoestima, la capacidad de dialogo y de crítica. El principal objetivo específico es que el alumno adquiera los conocimientos básicos de lo que se considera una dieta equilibrada en energía y nutrientes, variada en los distintos grupos básicos de alimentos, saludable y personalizada.

2. Programa

1. Introducción general y visión histórica. Nutrición y alimentación. Alimento y nutriente.
2. Glúcidos: Clasificación. Digestión, absorción y metabolismo. Los glúcidos en la alimentación.
3. Proteínas: Clasificación. Digestión, absorción y metabolismo. Las proteínas en la alimentación.
4. Lípidos: Clasificación. Digestión, absorción y metabolismo. Los lípidos en la alimentación.
5. Minerales: Clasificación. Fuentes. Absorción. Almacenamiento y excreción. Funciones en el organismo.
6. vitaminas: Clasificación. Fuentes. Absorción. Almacenamiento y excreción. Funciones en el organismo.
7. Metabolismo basal y total. Necesidades energéticas basales. Gasto energético durante el trabajo.
8. Dietas especiales.
9. Requerimientos y recomendaciones nutricionales. Grupos básicos de alimentos.
10. Características de la dieta equilibrada. Dieta Mediterránea.
11. Nutrición en personas mayores.
12. Control de peso. Obesidad.
13. Actividad física, nutrición y alimentación.

3. Metodología

Se utiliza mayoritariamente la lección magistral, acompañada de coloquios dirigidos sobre temas actuales de la materia en cuestión y diálogos mantenidos a lo largo de todas las clases. Para ello se utiliza cañón de proyección, vídeos y todas aquellas técnicas y medios audiovisuales que contribuyen a la consecución de los objetivos planteados, y especialmente los que ayuden al alumno a asimilar los conceptos básicos de la alimentación equilibrada.

4. Evaluación

El alumnado podrá elegir entre la opción de calificación por asistencia o por evaluación.

• Modalidad de asistencia. Será requisito para superar la asignatura la asistencia al menos al 80% de las clases impartidas.

• Modalidad de evaluación. Aquellos estudiantes que deseen una calificación superior a Apto podrán optar por esta modalidad. Además de ser necesario cumplir los requisitos de asistencia, realizarán un examen escrito tipo test.

5. Bibliografía

Bibliografía básica

La bibliografía básica se centra fundamentalmente en el texto guía especialmente diseñado y editado para los alumnos de esta asignatura, y cuya referencia es: Nutrición y alimentación humana. Autores: Francisca Pérez-Llamas y Salvador Zamora. Editado por el Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia, 2002.

Bibliografía complementaria

1. Nutrición y Alimentación Humana. J. Mataix. Editorial Ergon. Tomos I y II. 2009.

2. Alimentación y salud. F. Pérez-Llamas y cols. Editorial Universidad de Murcia. 2001.

3. Dieta mediterránea y salud. F. Pérez-Llamas y cols. Editorial Universidad de Murcia. 1999.

4. Tratado de Nutrición. A. Gil. Editorial Médica Panamericana. Tomos I-IV. 2017.

5. Manual Práctico de Nutrición y Salud. Alimentación para la prevención y el manejo de enfermedades prevalentes. A Carvajal, C Martínez. Exlibris Ediciones, S.L. 2012.

6. Libro Blanco de la Nutrición en España G Varela. Editorial: Fundación Española

de la Nutrición (FEN) y Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). 2013.

Webs de interés

http://www.sennutricion.org/

http://www.seen.es

http://www.senba.es/

http://www.fesnad.org/