

## GUÍA DOCENTE

### DENOMINACIÓN DE LA ASIGNATURA

Denominación:	<b>NUTRICIÓN BÁSICA</b>	
Código:	103220	
Plan de estudios:	<b>MÁSTER UNIVERSITARIO EN NUTRICIÓN HUMANA</b>	Curso: 1
Créditos ECTS:	4.0	Horas de trabajo presencial: 30
Porcentaje de presencialidad:	30.0%	Horas de trabajo no presencial: 70
Plataforma virtual:		

### DATOS DEL PROFESORADO

Nombre:	CÁMARA MARTOS, FERNANDO (Coordinador)	
Departamento:	BROMATOLOGÍA Y TECNOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS	
Área:	NUTRICIÓN Y BROMATOLOGÍA	
Ubicación del despacho:	PLANTA BAJA DEL DEPARTAMENTO	
E-Mail:	bt2camaf@uco.es	Teléfono: 957212026

### REQUISITOS Y RECOMENDACIONES

#### Requisitos previos establecidos en el plan de estudios

Ninguno

#### Recomendaciones

Se recomienda tener algunos conocimientos previos de fisiología y bioquímica

### COMPETENCIAS

CB10	Que los estudiantes posean las habilidades de aprendizaje que les permitan continuar estudiando de un modo que habrá de ser en gran medida autodirigido o autónomo
CB7	Que los estudiantes sepan aplicar los conocimientos adquiridos y su capacidad de resolución de problemas en entornos nuevos o poco conocidos dentro de contextos más amplios (o multidisciplinares) relacionados con su área de estudio
CB8	Que los estudiantes sean capaces de integrar conocimientos y enfrentarse a la complejidad de formular juicios a partir de una información que, siendo incompleta o limitada, incluya reflexiones sobre las responsabilidades sociales y éticas vinculadas a la aplicación de sus conocimientos y juicios
CB9	Que los estudiantes sepan comunicar sus conclusiones y los conocimientos y razones últimas que las sustentan a públicos especializados y no especializados de un modo claro y sin ambigüedades
CE1	Capacidad para definir la importancia de los alimentos, los componentes de los alimentos y los distintos modelos de dieta en la regulación de los mecanismos implicados en el metabolismo del ser humano
CE2	Capacidad para describir las enfermedades relacionadas con la nutrición inadecuada, siendo capaces de diseñar modelos de dieta para su prevención y tratamiento en el adulto
CE23	Capacidad para identificar problemas relacionados con la nutrición inadecuada y para tomar decisiones orientadas a la salud
CE26	Capacidad de analizar críticamente, de evaluar y de sintetizar ideas nuevas y complejas en relación a la nutrición humana

## GUÍA DOCENTE

### OBJETIVOS

- Introducir al alumno en temas de nutrición humana tanto desde un punto de vista sociocultural como desde un punto de vista nutricional.
- Abordar las principales influencias sobre la alimentación humana así como el estudio pormenorizado de cada uno de los componentes alimentarios con interés nutricional.

### CONTENIDOS

#### 1. Contenidos teóricos

Tema 1. Noción cultural de la alimentación. Introducción a la cultura alimentaria. La alimentación los animales y en el hombre. Noción de alimento en el hombre. Influencias culturales sobre la alimentación humana.

TEMA 2. Fisiología de la nutrición humana. Hambre, apetito y saciedad. Acto alimentario: Bases anatómicas y funcionales. Concepto de biodisponibilidad.

TEMA 3. Glúcidos. Concepto, terminología, bioquímica y clasificación. Utilidad fisiológica. Características nutricionales. Digestión y metabolismo. Requerimientos. Patologías más frecuentes relacionadas.

TEMA 4. Fibra dietética Concepto, terminología, características y clasificación. Composición de la fibra dietética y clasificación. Utilidad fisiológica. Recomendaciones nutricionales.

TEMA 5. Aminoácidos y proteínas. Concepto, terminología y características fundamentales. Características nutricionales. Utilidad fisiológica de aminoácidos y proteínas. Metabolismo proteico. Calidad de la proteína. Recomendaciones proteicas. Enfermedades nutricionales relacionadas con las proteínas.

TEMA 6. Lípidos. Concepto y terminología. Clasificación, estructura y propiedades. Utilidad fisiológica. Aspectos nutricionales. Digestión y metabolismo de los lípidos. Aspectos particulares del colesterol (colesterolemia). Ácidos grasos de configuración trans. Recomendaciones internacionales.

TEMA 7. Electrolitos, minerales y elementos traza Concepto y clasificación de los elementos inorgánicos. Sodio, potasio, calcio, magnesio, fósforo, hierro, flúor, yodo, selenio, cobre y cinc Utilidad fisiológica. Características nutricionales. Recomendaciones. Repercusiones sobre la salud.

TEMA 8. Vitaminas liposolubles Concepto y clasificación de vitaminas. Vitamina A, D, E y K. Nomenclatura y compuestos con actividad o precursores. Utilidad fisiológica. Cuantificación. Características nutricionales. Recomendaciones. Repercusiones sobre la salud.

TEMA 9. Vitaminas hidrosolubles Vitamina C, B1, B2, B3, B6, B9, B12. Nomenclatura y compuestos con actividad o precursores. Utilidad fisiológica. Cuantificación. Características nutricionales. Recomendaciones. Repercusiones sobre la salud.

TEMA 10. Energía Concepto utilidad fisiológica y cuantificación. Contenido energético de los alimentos. Necesidades energéticas del cuerpo humano. Repercusiones sobre la salud.

#### 2. Contenidos prácticos

Práctica 1: Energía

Práctica 2: Agua

Práctica 3: Principios inmediatos

### OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE RELACIONADOS CON LOS CONTENIDOS

Hambre cero

Salud y bienestar

Producción y consumo responsables

**GUÍA DOCENTE****METODOLOGÍA****Actividades presenciales**

Actividad	Total
<i>Actividades de evaluación</i>	2
<i>Lección magistral</i>	24
<i>Trabajos en grupo (cooperativo)</i>	4
<b>Total horas:</b>	<b>30</b>

**Actividades no presenciales**

Actividad	Total
<i>Análisis</i>	10
<i>Consultas bibliográficas</i>	15
<i>Ejercicios</i>	5
<i>Estudio</i>	30
<i>Problemas</i>	10
<b>Total horas:</b>	<b>70</b>

**MATERIAL DE TRABAJO PARA EL ALUMNO**

Casos y supuestos prácticos  
 Cuaderno de Prácticas  
 Dossier de documentación  
 Ejercicios y problemas  
 Manual de la asignatura  
 Presentaciones PowerPoint  
 Referencias Bibliográficas

**Aclaraciones**

Ninguna

**EVALUACIÓN**

Instrumentos	Porcentaje
<b>Casos y supuestos prácticos</b>	10%
<b>Comentarios de texto</b>	15%
<b>Examen final</b>	75%

## GUÍA DOCENTE

### Periodo de validez de las calificaciones parciales:

Hasta septiembre del curso en que se hayan matriculado

### Aclaraciones:

Para que se haga media será necesario haber sacado en cada uno de los tres instrumentos al menos una nota de 5. Se sumarán 0.5 puntos a la calificación final del examen de la asignatura al alumnado que acuda al 80% de las clases

### Aclaraciones:

## BIBLIOGRAFIA

### 1. Bibliografía básica

- Nutrición y metabolismo, Zaragoza : Acribia, 2006
- Manual de nutrición y metabolismo, Bellido Guerrero, Diego. Madrid : Ediciones Díaz de Santos, 2005
- Tratado de nutrición. Madrid : Acción Médica, 2005 - Alimentación y nutrición : manual teórico-práctico. Madrid; Buenos Aires : Díaz de Santos, 2005
- Introducción a la nutrición humana. Zaragoza : Acribia, 2005 - Nutrición y alimentación humana. Mataix Verdú, José. Madrid : Ergón, 2002
- Nutrición y dietética para tecnólogos de alimentos. Moreno Rojas, Rafael. Madrid : Ediciones Díaz de Santos, 2000.
- Nutrición y dietética para tecnólogos de alimentos. Moreno Rojas, Rafael. Madrid :Recurso en internet, 2007.
- Encyclopedia of Food and Health. Benjamín Caballero, Paul Finglas, Fidel Toldrá. Elsevier-Academic Press, 2016
- Micronutrients: sources, properties and health. A. Betancourt, H. Gaitán, Nova Science Publishers, 2012
- Sports and Energy Drinks. 1st Edition. Volume 10: The Science of Beverages. A. Grumezescu. Academic Press. 2019
- Nutrients in Beverages. 1st Edition. Volume 12: The Science of Beverages. A. Grumezescu. Academic Press. 2019

### 2. Bibliografía complementaria

Ninguna

Las estrategias metodológicas y el sistema de evaluación contempladas en esta Guía Docente serán adaptadas de acuerdo a las necesidades presentadas por estudiantes con discapacidad y necesidades educativas especiales en los casos que se requieran.