



DATOS IDENTIFICATIVOS

Dieta galega e saúde

Materia	Dieta galega e saúde			
Código	O81P031V02402			
Titulación	Ourense - Universitario en Cultura e Sociedade			
Descritores	Creditos ECTS	Sinale	Curso	Cuadrimestre
	3	OP	4	2c
Lingua de impartición	Castelán			
Departamento				
Coordinador/a	López Reyes, Marisol			
Profesorado	López Reyes, Marisol			
Correo-e	marisol.lopez@globalnp.com			
Web	http://https://moovi.uvigo.gal			
Descrición xeral	Esta materia ten coma obxectivo que o alumnado coñeza as pautas dunha dieta equilibrada, que coñeza o seu estado nutricional e a relación entre desequilibrios alimentarios e certas patoloxías			

Competencias

Código

Contidos

Tema	
Tema 1. Introducción	Alimentos. Nutrientes principais. Inxesta e absorción de nutrientes.
Tema 2. Exerxía	Necesidades enerxéticas Gasto enerxético. Cálculo enerxía dos alimentos.
Tema 3. Hidratos de carbono.	Tipos de hidratos de carbono. Metabolismo dos hidratos.
Tema 4. Lípidos.	Clasificación dos lípidos. Absorción. Lípidos en la dieta.
Tema 5. Proteínas.	Clasificación das proteínas. Inxesta, absorción, Requirimentos.
Tema 6. Vitaminas.	Características, necesidades. IDR Vitaminas liposolubles. Vitaminas hidrosolubles.
Tema 7. Minerais.	Características. Necesidades.
Tema 8. Avaliación do estado nutricional.	Definición. Ferramentas para a avaliación nutricional. Historia dietética. Valoración antropométrica.

Planificación

	Horas na aula	Horas fóra da aula	Horas totais
Lección maxistral	26	26	52
Estudo de casos	5	12	17
Traballo	1	5	6

*Os datos que aparecen na táboa de planificación son de carácter orientador, considerando a heteroxeneidade do alumnado.

Metodoloxía docente

	Descrición
Lección maxistral	Exposición por parte do profesor/a dos contidos sobre a materia obxecto de estudo, bases teóricas e/ou directrices dun traballo, exercicio que o/a estudante ten que desenvolver
Estudo de casos	Análise dun feito, problema ou suceso real coa finalidade de coñecelo, interpretalo, resolvelo, xerar hipóteses, contrastar datos, reflexionar, completar coñecementos, diagnosticalo e adestrarse en procedementos alternativos de solución.

Atención personalizada

Metodoloxías	Descrición
Lección maxistral	Análise dun feito, problema ou suceso real coa finalidade de coñecelo, interpretalo, resolvelo, xerar hipóteses, contrastar datos, reflexionar, completar coñecementos, diagnosticalo e adestrarse en procedementos alternativos de solución.
Estudo de casos	Atenderanse e resolverán dúbidas do alumnado respecto dos contidos, actividades e/ou exercicios que se propuxeron para adquirir as competencias perseguidas

Avaliación

	Descrición	Cualificación	Resultados de Formación e Aprendizaxe
Lección maxistral	Valorarase a asistencia do alumno, así como, de maneira especial, a participación activa nas sesións, materializada na formulación de dúbidas ou cuestións relacionadas co temática obxecto de estudo. De igual modo, considerarase a realización de actividades de estudo ou análise de texto. que se aconsellen como complemento das sesións maxistras. Será necesario a asistencia a mais dun 80 % das clases para obter o aprobado na materia	100	

Outros comentarios sobre a Avaliación

A avaliación da materia se baseará na avaliación continua (participación activa nas clases, comentarios de artigos, posta en común de opinións, etc.). Ademais, os alumnos poderán presentar un traballo en grupo ou individualmente sobre contidos da materia, para a súa defensa e posterior debate en clase. Será necesario a asistencia a mais dun 80 % das clases para obter o aprobado na materia. O/A estudante, de maneira individual ou en grupo, elabora un documento sobre a temática da materia ou prepara seminarios, investigacións, memorias, ensaios, resumos de lecturas, conferencias etc

Bibliografía. Fontes de información

Bibliografía Básica

Matáix, J. Aranceta, J., **Nutrición y alimentación humana. 1 Nutrientes y alimentos.**, Última edición, Ergon, 2015
Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, **Guías Alimentarias para la población Española: recomendaciones para una dieta saludable**, Última edición, Nutrición Hospitalaria Volumen 33. Suplemento 8. 1, 2016
Salas-Salvadó, **Nutrición y Dietética Clínica.**, Última edición, Elsevier, 2019
Tojo, R.; Leis R., **Dieta atlántica. Nutrición y gastronomía en Galicia.**, Última edición, Nutrición Hospitalaria., 2007

Bibliografía Complementaria

Míguez, B.; de la Montaña., **[Variaciones de la dieta de los universitarios gallegos (Campus de Ourense) en relación al patrón de la dieta mediterránea cardioprotectora]**, Última edición, Nutr Hosp . 1 de noviembre de 2013; 28 (6): 2099-1, 2018

Recomendacións

Plan de Continxencias