

## **OBJETIVOS**

El **objetivo general** de esta asignatura es contribuir a la formación en la atención nutricional del anciano, de la persona físicamente activa y del deportista, considerando el aspecto humano, social y sanitario que lleva implícito.

## **COMPETENCIAS**

En base al objetivo general, después de cursar esta asignatura, se pretende que el alumno/a alcance las siguientes competencias específicas y transversales:

### **A. Competencias específicas**

- A.1. Comprender conceptos de Nutrición, Dietética y de otros aspectos relacionados aplicados a las personas mayores, a personas físicamente activas, y a deportistas profesionales.
- A.2. Entender el proceso de envejecimiento, los factores que lo condicionan y su influencia en el estado nutricional del anciano.
- A.3. Aplicar los métodos de valoración del estado nutricional en el anciano con el fin de detectar posibles alteraciones que permitan una intervención precoz.
- A.4. Analizar los agentes causantes y factores de riesgo que determinan las alteraciones en el estado nutricional y el desarrollo de la enfermedad en personas mayores.
- A.5. Entender las vías metabólicas que utiliza el músculo para la obtención de la energía y su modificación en función de la intensidad y duración del ejercicio físico o mediante los programas de entrenamiento.
- A.6. Analizar los factores de riesgo que determinan los principales problemas nutricionales en personas físicamente activas y en deportistas.

A.7. Evaluar la composición corporal en personas físicamente activas y deportistas y detectar posibles alteraciones relacionadas con la regulación del peso corporal que permitan una intervención temprana.

## **B. Competencias de habilidad práctica**

B.1. Plantear y proponer las medidas preventivas y de tratamiento dietético-nutricional más adecuadas a cada situación.

B.2. Diseñar y valorar dietas equilibradas y adaptadas a características específicas.

## **C. Competencias transversales**

C.1. Desarrollar estrategias de aprendizaje autónomo.

C.2. Valorar críticamente y saber utilizar las fuentes de información.

## **PRERREQUISITOS**

Conocimientos en Nutrición Humana, Dietética, Bioquímica, Fisiología Humana, Salud Pública, Bioquímica y Fisiología del Desarrollo y el Deporte.

## **DESCRIPCIÓN**

La asignatura ofrece un marco especialmente adecuado para interrelacionar los **conocimientos básicos** sobre la composición y calidad nutritiva de los alimentos, los nutrientes, el balance energético, la valoración del estado nutricional y las recomendaciones nutricionales. La interrelación de estos conocimientos ofrece una excelente plataforma para incorporar **nuevos conceptos** relativos a grupos de población específicos como son los ancianos y los deportistas.

La **selección de los temas** se ha realizado pensando en la formación más adecuada para alumnos de Nutrición Humana y Dietética, tratando de proporcionarles una formación científica y a la vez adaptada a sus necesidades, entre las que se encuentra facultarlos para la comprensión de los

cambios fisiológicos, metabólicos y nutritivos en colectivos específicos, así como su influencia sobre los requerimientos energéticos, nutritivos y dietéticos.

## **TEMARIO**

### **Parte I: Nutrición y Dietética en la Ancianidad**

1. Introducción a la Nutrición y Dietética en las personas mayores
2. Cambios fisiológicos, funcionales y patológicos asociados al envejecimiento
3. Evaluación del estado nutritivo de los ancianos
4. Necesidades nutritivas de los ancianos
5. Pautas para la elaboración de dietas equilibradas para ancianos
6. Programas nutricionales para el colectivo de ancianos

### **Parte II. Nutrición y Dietética en el Deporte**

7. Introducción a la Nutrición y Dietética en el deporte
8. Producción de energía durante el ejercicio
9. Necesidades energéticas según la actividad deportiva
10. Requerimientos y recomendaciones nutricionales en el deporte
11. Pautas dietéticas en las distintas fases de la actividad deportiva
12. Ayudas ergogénicas nutricionales

## **METODOLOGÍA**

El **programa** combina **información teórica con técnicas de aprendizaje activo** basadas en la resolución de casos prácticos. En estos casos prácticos se abordan los componentes de la asistencia nutricional (valoración, diagnóstico nutricional, intervención, monitorización y evaluación). Con estas actividades se pretende formar a los alumnos/as para que sean capaces de identificar y resolver problemas dietético-nutricionales.

## **CRONOGRAMA**

De forma orientativa el curso tiene un cuatrimestre. Cada semana se preparará un tema (estudio de la unidad didáctica correspondiente y lectura del material complementario). Al terminar la parte teórica se resolverán los casos prácticos propuestos. Y al término de la asignatura se autoevaluarán los conocimientos adquiridos a través de una prueba tipo test.