

DESCRIPCIÓN

En la actualidad, la alimentación humana está aquejada de problemas muy diversos y complejos que necesitan soluciones adecuadas. En este sentido, una de las demandas es la búsqueda de nuevas fuentes alimentarias y nuevos alimentos, así como una mejor utilización de los recursos alimentarios.

La asignatura de Nutrición y Dietética en el formato OCW requerirá por parte del estudiante una dedicación mínima. Así mismo, podrá valorar lo aprendido mediante la prueba de autoevaluación que se incluye como material.

OBJETIVOS

El objetivo general que se persigue va encaminado a que el/la estudiante adquiera los conocimientos suficientes acerca de la utilización de los nutrientes y otros componentes de los alimentos en diferentes etapas de la vida y situaciones fisiológicas.

Como objetivos específicos se pueden citar los siguientes:

- a. Conocer detalladamente los nutrientes, sus funciones, su utilización, las necesidades del ser humano, los alimentos que los contienen y los riesgos de sus deficiencias y excesos.
- b. Comprender la necesidad de seguir una alimentación variada y equilibrada e iniciarse en la sistemática de elaboración de dietas equilibradas.
- c. Identificar las características y necesidades nutritivas específicas para cada grupo de edad (niños, adolescentes, adultos y ancianos), en situaciones fisiológicas especiales (embarazo y lactancia) y en algunas patologías de elevada prevalencia en nuestro entorno.
- d. Asimilar los aspectos de que consta la valoración del estado nutricional.