**DIETETIKA OROKORRA ETA APLIKATUA**

**IRAKASKUNTZA GIDA**

**1. Irakasgaiaren azalpena eta helburua:**

Dietetika Orokorra eta Aplikatua irakasgaiaren helburua ikasleek elikagaien ingesta ebaluatzen ikastea da, horretarako baliagarriak diren tresnak maneiatuz. Hau da, adin talde guztientzat (haur, nerabe, heldu, etab.) eta egoera fisiologiko ezberdinenetan dauden pertsonentzat (haurdunaldian, edoskitzaroan, etab.) dietak diseinatzen ikastea, gomendio dietetikoak interpretatuz eta elikagaien bitartez oreka nutrizionala lortuz.

**2. Gaitasunak:**

Irakasgai honekin Giza Elikadura eta Dietetika (GED) graduko gaitasun guztiak lortzen dira, hala nola:

|  |  |
| --- | --- |
| **Euskal Herriko Unibertsitateko (UPV/EHUko) Giza Elikadura eta Dietetika Graduko gaitasunak:** | |
| **1** | Ezagutza zientifiko-teknikoak integratzea eta aplikatzea, karreran espezifikoak diren irakasgaien ulermenerako eta lanean aurki daitezkeen egoera desberdinei aurre egiteko. |
| **2** | Estrategiak erabiltzea eta elikadura pautak ezartzea elikadura ohitura osasuntsuak sustatzeko eta menuak planifikatu, garatu eta ebaluatzeko, bai pertsona batentzat zein pertsona-taldeentzat, beraien egoera fisiologikoa edo fisiopatologiko eta soziala edozein delarik ere. |
| **3** | Nutrizio-egoera eta arrisku faktoreak balioestea banakoengan eta pertsona-taldeengan. |
| **4** | Osasunaren sustapenerako nutrizio- eta elikadura-politiken plangintza eta garapenean parte hartzea. |
| **5** | Elikagaien kalitate higieniko eta nutrizionalaren plangintzan eta ebaluazioan parte hartzea, elikagaiak dietetikoki egokiak direla ziurtatzeko, etiketatuan datorren informazioa kontsumitzaileari pasatzeko eta merkatu azterketen ikerketa beharra sustatzeko. |
| **6** | Elikaduraren inguruan hezkuntza arautua eta jarraitua ematea. |
| **7** | Nutrizio arloan oinarrizko ikerketa eta ikerketa aplikatua egiteko gai izatea. |
| **8** | Komunikazio gaitasunak eta harremanak maneiatzen gai izatea, horrela diziplina anitzeko taldeetan lan egin eta lan ezberdinetan aritu ahal izateko. |
| **9** | Lanean perspektiba etikoa izatea. |

CIN730/2009 Aginduak (2009ko martxoaren 26ko 73/2009 BOEk) GEDeko ikasketa-planak hurrengo moduluak batu behar dituela ezartzen du: Oinarrizko Heziketako modulua, Elikagaien Zientzietako modulua, Elikadura-Segurtasuna eta Kalitate Kudeaketa, Nutrizio Zientziak, Dietetika eta Osasuna, Osasun Publikoa eta Talde Elikadura, *Practicum*a eta Gradu Amaierako Lana.

Dietetika Orokorra eta Aplikatua **Nutrizio Zientziak** eta **Dietetika eta Osasuna** deituriko moduluetan sartzen da. Ikasleak modulu hauek egiterakoan lortzen dituen gaitasunak hurrengoak dira, eta graduko gaitasunekin gertatzen den bezala, Dietetika Orokorra eta Aplikatua irakasgaiak guztiak begiesten ditu:

a) Giza elikadura eta dietetikan aplikatzen diren oinarri kimiko, biokimiko eta biologikoak ezagutzea.

b) Elikagaien zientzietako eta nutrizioko ezagutzak praktika dietetikoan aplikatzea, elikadura osasuntsuaren oinarriak identifikatuz.

c) Nutrizio ebaluaketak egitea pertsonen elikadura eta nutrizio beharrizanak identifikatzeko edo nutrizio-osasuneko determinatzaile biopsikosozialak identifikatzeko.

d) Giza organismoaren fisiopatologia ezagutzea eta hura elikadurarekin erlazionatzea.

e) Pertsonen zein taldeen egoera nutritiboaren ebaluaketan historia dietetikoa, datu kimiko, biokimiko eta farmakologikoak interpretatzea eta integratzea, bai osasuntsuak direnengan (edozein delarik ere beraien egoera fisiologikoa) bai gaixo daudenengan.

f) Pertsona bakarren eta pertsona-taldeen arazo dietetiko edo nutrizionalak, zein haien arrisku faktoreak, identifikatzea.

g) Beharrizan bereziak dituzten edo egoera patologikoetan dauden pertsona taldeen beharrizan nutrizionalak ebaluatu eta kalkulatzea haientzat dieta terapeutikoak planifikatu eta ezartzeko.

Azkenik, irakasgaiaren **gaitasun espezifikoak** ondorengoak dira:

CE1. Banakoaren nutrizio-ebaluazioa egitea

CE2. Egoera fisiologiko desberdinetan dauden pertsonentzat protokolo nutrizionala eta haien beharrizan energetiko-nutritiboak planifikatzea.

CE3. Elikadura-oreka lortzea elikatzeko era alternatiboak erabiliz (barazkijaleak, etab.)

CE4. Alderdi kultural eta erlijiosoak kontuan hartuz banakoaren dieta osasuntsua planifikatzea.

CE5. Pertsona osasuntsuentzat dietak diseinatzea eta programatzea: pisu zehatzaren teknika eta elikagaien elkartrukeak erabiliz. Hezkuntza nutrizionalaren oinarriak aplikatzea.

**3. Baldintzak:**

Dietetika Orokorra eta Aplikatua ondo ulertzeko eta ikasteko beharrezkoa da aldez aurretik honako ezagutzak izatea: Giza Nutrizioa, Fisiologia, Biokimika eta Bromatologia.

**4. Metodologia**:

Dietetika Orokorra eta Aplikatuak bi atal dauzka: lehenengoa, Dietetika Orokorreko kontzeptuak lantzen dituen atala, eta bigarrena, kontzeptu horiek praktikan aplikatzen dituena, beti ere tratamendu dietetiko egokia bermatzeko helburuarekin (Dietetika Aplikatua).

Modu horretan, irakasgaiak atal teorikoa eta praktikoa ditu, biak autoikaskuntzarako prestatuta (power point aurkezpenen eta ariketen bidez). Bi atalak batera garatuta teorikoki ikasitakoa zuzenean praktikara eramaten da, ikasgaiaren helburuak lortuz.

Gainera, kasuaren metodologia ere erabiltzen da, ikaskuntza aktiboko tresna oso baliagarria dena. Horren bidez, ikasleak arazo dietetiko erreal baten aurrean kokatzen dira hau identifikatu eta ebazteko gaitasuna landuz.

Ondorengo taulan ikasgaiaren gaitasun espezifiko bakoitza lantzeko erabilitako metodologia motak eta programako atalak zehazten dira, baita horietarako lan orduak ere.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Gaitasuna | Metodologia | | | Lan orduak |
| Power point aurkezpenak | Ariketa praktikoak | Kasuaren metodoa |
| CE1 | 2, 3 | 1, 2 | ✓ | 30 |
| CE2 | 3-12, 14, 17 | 2,3 | ✓ | 80 |
| CE3 | 13, 15, 16, 17 | 3 | ✓ | 10 |
| CE4 | 1, 5, 6, 17 | ---- |  | 10 |
| C5 | 3-12, 14, 17 | 2,3 | ✓ | 80 |
|  |  |  |  |  |

**5. Gaien zerrenda**:

PROGRAMA TEORIKOA:

1. DIETETIKARAKO SARRERA.

Definizioak. Garapen historikoa. Helburuak. Zailtasun garrantzitsuenak. Etapak.

2. EGOERA NUTRITIBoaren ebaluaketa.

Sarrera. Datu objektibo eta subjektiboak. Ebaluazio antropometrikoa. Historia dietetikoa. Historia klinikoa. Datu biokimiko eta hematologikoak. Txosten psikosoziala.

3. ELIKAGAIEN KONPOSAKETA TAULAK.

Sarrera. Ekoizpena. Taula motak. Erabilpena eta mugak. Maneiua.

4. GOMENDIO DIETETIKOAK.

Beharrizan nutrizionalak eta gomendio dietetikoak. Eboluzio historikoa. Beharrizanen kalkulua eta gomendatutako ingestak. Gomendio dietetikoen taulak: motak, erabilera eta maneiua.

5. DIETA OREKATUA

Elikadura orekatura sarrera. Dieta orekatuaren diseinua. Elikagai taldeak. FAO/OMEn nutrizio pautak. Elikadura gidak eta hezkuntza nutrizionalerako baliagarriak diren beste tresnak. Elikagaien aukeraketa dieta egiteko. Unitateak eta errazioak. Gomendio orokorrak.

6. PRAKTIKA DIETETIKOA EBALUATZEKO METODOAK.

Ebaluazio metodoak. Metodoaren aukeraketa. Aplikazio irizpideak. Abantaila eta desabantailak. Historia dietetikoaren etapak.

7. NUTRIZIOA ETA DIETETIKA 1 ETA 3 URTE BITARTEAN.

Sarrera. Beharrizan nutritiboak eta gomendio dietetikoak. Dieta egiteko oinarrizko arauak. Anorexia sinplea.

8. NUTRIZIOA ETA DIETETIKA HAURTZAROAN.

Haurtzaroko elikaduraren helburu orokorrak. Haurtzaroko ezaugarri psikosomatikoak. Eskolaurreko eta eskolako umeen beharrizan nutrizionalak eta gomendio dietetikoak. Dieta egiteko oinarrizko arauak. Elikadura ohiturak.

9. NUTRIZIOA ETA DIETETIKA NERABEZAROAN.

Sarrera. Aldaketa fisiologikoen eragina nerabezaroko elikaduran. Elikadura orekatua nerabezaroan. Elikadurarekin erlazionatutako arazoak nerabezaroan.

10. HELDU OSASUNTSUAREN NUTRIZIOA ETA DIETETIKA.

Sarrera. Elikadura eta nutrizioarekin erlazionatutako aldaketa fisiologikoak. Beharrizan nutrizionalak eta gomendio dietetikoak.

11. NUTRIZIOA ETA DIETETIKA HAURDUNALDIAN.

Sarrera. Elikadura eta nutrizioarekin erlazionatutako aldaketa fisiologikoak. Beharrizan nutrizionalak eta gomendio dietetikoak.

12. NUTRIZIOA ETA DIETETIKA edoskitzaroan

Sarrera. Elikadura eta nutrizioarekin erlazionatutako aldaketa fisiologikoak. Beharrizan nutrizionalak eta gomendio dietetikoak.

13. Alkohola eta dieta

Gomendio dietetikoak.

14. ZUNTZ dietETIKOa

Gomendio dietetikoak.

15.- DIETA ALTERNATIBOAK

Dieta barazkijaleak: Motak. Osasunean duten eragina. Arriskupeko nutrienteak. Elikadura orekatua. Dieta disoziatuak. Gantz eta proteina askoko dietak. Eduki energetiko baxuko dietak. Dieta xelebreak.

16. ELIKAGAI BERRIAK.

Elikagai gotortuak eta elikagai funtzionalak.

17. DIETA MEDITERANEARRA

Historia. Ezaugarriak. Osasunean duen eragina. Aldaketak.

PROGRAMA PRAKTIKOA:

1. ANTOPOMETRIA ETA ENERGIA GASTUA: antropometria, gorputz konposaketa, gastu energetikoaren kalkulua, historia dietetikoa (modelo desberdinen aplikazioa: 24 orduko oroitzapena, elikagai kontsumoaren maiztasun galdeketa, etab.)
2. 24 ORDUKO INKESTA. ANOAK: tamaina, pisu eta bolumenak.
3. DIETEN DISEINUA: Kasu ezberdinentzako dieten diseinua (haur, nerabe, heldu, haurdun, emakume edoskitzaileentzako dieten diseinua):
   * 1. Elikagaien konposaketa taulen erabilera
     2. Elikagaien elkartrukerako taulen erabilera
     3. Dieten diseinurako software informatikoen erabilera

(\*)Programa praktikoan programa teorikoan jorratu diren gai guztiak lantzen dira eta beraz, programa praktikoko gaien zerrenda zehatza deskribatzea ekidin da.

**7. Kronograma:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **IRAKASKUNTZA MOTA** | **Iraila** | **Urria** | **Azaroa** | **Abendua** | **Urtarrila** | **Otsaila** | **Martxoa** | **Apirila** |
| **Aurkezpen teorikoak** | X | X | X | X | X | X |  |  |
| **Ariketa praktikoak** |  | X |  |  | X | X | X | X |
| **Kasuaren metodoa** | X |  | X | X |  | X | X | X |