

Assignatura: Nutrició i Dietètica

Tipus: Troncal

Codi: 242019

Crèdits: 4,5 **Teòrics:** 3 **Seminaris:** 0,5 **Laboratori/Pràctics:** 1

Departament: Infermeria Fonamental i Medicoquirurgica

Semestre acadèmic: 1r i 2n

Semestre curricular: 2n

Coordinador/a: Isabel Sánchez Zaplana

Professores de cada grup de docència:

A2.1 : Isabel Sánchez Zaplana

C2.1 : Rita Rigolfas

A2.2 : Isabel Sanchez Zaplana

B2.2 :

C2.2 : Rita Rigolfas

Idioma: Català

- **Objectiu General:** L'estudiant d'infermeria, en acabar la seva formació en matèria de Nutrició i Dietètica, haurà de ser capaç de descobrir la importància que té un bon estat nutricional en relació al manteniment de la salut i la prevenció de la malaltia, i la forma en què un aport nutritiu adequat col·labora en el procés d'algunes patologies.

- **Objectius específics:**

L'estudiant d'infermeria haurà de ser capaç de:

1. Identificar les necessitats nutritives i alimentàries de cada individu, siguin quins siguin la seva edat, el seu sexe i el seu estat fisiològic i patològic.
2. Valorar el contingut nutritiu dels aliments per poder realitzar-hi intercanvis quan sigui necessari.
3. Reconèixer els requeriments nutricionals i el tipus d'alimentació adequats a les diferents necessitats en les diverses etapes de la vida.
4. Identificar els factors de risc en la higiene alimentària.

5. Interpretar els signes que permeten valorar l'estat nutricional de les persones en diferents situacions.
6. Explicar el tipus d'aliments recomanats, els que s'han de limitar i els desaconsellats, en les principals situacions terapèutiques.
7. Valorar el consell dietètic més adequat en el marc de les cures d'infermeria.

Temari:

Unitat didàctica I. Energia i nutrients

1. Concepte d'energia
2. Descripció de les necessitats nutricionals

Unitat didàctica II. Els aliments

1. Concepte d'aliment;
 - 1.1 Classificació
 - 1.2 Concepte de qualitat alimentària
2. Grup dels cereals, els tubèrculs i els llegums:
 - 2.1 Cereals
 - 2.2 Tubèrculs
 - 2.3 Llegums
3. Grup de les fruites i de les verdures:
 - 3.1 Fruitas
 - 3.2 Verdures
4. Grup dels aliments grassos:
 - 4.1 Olis
 - 4.2 Margarines
 - 4.3 Greixos animals
 - 4.4 Fruitas seques grasses
5. Grup de la llet:
 - 5.1 Composició nutricional
 - 5.2 Digestió
 - 5.3 Conservació
 - 5.4 Derivats làctics

6. Grup de les carns, el peix i els ous:

- 6.1 Carns
- 6.2 Peixos
- 6.3 Ous

7. Grup de la miscel·lània:

- 7.1 Sucre
- 7.2 Mel
- 7.3 Galetes i pastissos
- 7.4 Begudes alcohòliques
- 7.5 Begudes estimulants
- 7.6 Begudes refrescants

Unitat didàctica III. Equilibri alimentari

1. L'alimentació equilibrada de l'adult:

- 1.1 Normes que regeixen l'equilibri nutricional
- 1.2 Característiques de l'equilibri nutricional
- 1.3 Principals relacions entre l'energia i els nutrients
- 1.4 Valors nutricionals dominants en els diferents aliments
- 1.5 Representacions gràfiques: roda dels aliments
- 1.6 Equilibri alimentari
- 1.7 Taules de composició dels aliments
- 1.8 Regles d'or de l'alimentació equilibrada
- 1.9 Altres tipus d'alimentació (vegetarians...)

2. Variacions de l'alimentació segons l'edat i l'estat fisiològic

3. L'alimentació durant l'embaràs i la lactància:

- 3.1 L'embaràs
- 3.2 La lactància
- 3.3 Menú tipus per a dones gestants i lactants

4. L'alimentació del lactant i de la primera infància:

- 4.1 Bases de la nutrició del nounat
- 4.2 Aspectes pràctics de l'alimentació del nounat
- 4.3 Evolució de l'alimentació durant el primer any de vida
- 4.4 L'alimentació de l'un als dos anys

5. L'alimentació dels escolars i dels adolescents:

- 5.1 L'alimentació de l'escolar
- 5.2 L'alimentació de l'adolescent

6. Envel·liment i alimentació:

- 6.1 Dades demogràfiques
- 6.2 Efectes fisiològics de l'envel·liment
- 6.3 Recomanacions generals sobre l'alimentació de la gent gran
- 6.4 Necessitats nutricionals i alimentàries durant la vellesa
- 6.5 Menú tipus per a la gent gran

Unitat didàctica IV. Higiene alimentària i salut pública

1. Alteració dels aliments:

- 1.1 Causes biològiques
- 1.2 Causes químiques

2. Toxiinfeccions d'origen alimentari:

- 2.1 Epidemiologia
- 2.2 Morbiditat

3. Conservació dels aliments

Unitat didàctica V. Dietes terapèutiques

1. Dietoteràpia:

- 1.1 Paràmetres nutricionals alterats en les dietes terapèutiques
- 1.2 Dietes qualitatives i dietes quantitatives
- 1.3 Dietes terapèutiques completes i incompletes
- 1.4 Dietes progressives
- 1.5 Formes d'alimentació i nutrició: oral, enteral i parenteral

2. Realització d'una dieta:

- 2.1 Factors que cal tenir en compte a l'hora de preparar una dieta
- 2.2 Interrogatori alimentari
- 2.3 Elaboració de la dieta

3. Dietes controlades en sodi:

- 3.1 Bases fisiopatològiques
- 3.2 Indicacions
- 3.3 Inconvenients derivats de la restricció de sodi
- 3.4 Aportació de sodi i necessitats
- 3.5 Classificació
- 3.6 Realització pràctica
- 3.7 Recomanacions generals
- 3.8 Vigilància d'una dieta hiposòdica

4. Dietes en les malalties de l'aparell digestiu:

- 4.1 Dieta en les malalties de la cavitat bucal i de la faringe
- 4.2 Dieta en les malalties de l'esòfag
- 4.3 Dieta en les malalties de l'estómac
- 4.4 Dieta en les malalties de la vesícula i de les vies biliars
- 4.5 Dieta en les pancreatopaties
- 4.6 Dieta en les hepatopaties
- 4.7 Dieta en les malalties intestinals

5. Dietes en cirurgia:

- 5.1 Conseqüències fisiopatològiques de l'acte quirúrgic
- 5.2 Valoració de l'estat nutricional
- 5.3 Dietètica en el preoperatori
- 5.4 Dietètica en el postoperatori
- 5.5 Complicacions

6. Dieta en la insuficiència renal:

- 6.1 Recordatori fisiopatològic
- 6.2 Normes dietètiques en la insuficiència renal avançada
- 6.3 Dieta en hemodiàlisi
- 6.4 Dieta en la diàlisi peritoneal contínua ambulatoria
- 6.5 Dieta en el trasplantament renal

7. Dieta en la litiasi de les vies urinàries:

- 7.1 Dieta en els diferents tipus de litiasi
- 7.2 Normes generals

8. Dieta en la gota:

- 8.1 Origen de l'àcid úric
- 8.2 Objectius de la dieta en el tractament de la gota
- 8.3 Principis dietètics
- 8.4 Dieta pobra en purines

9. Dietètica de la diabetis:

- 9.1 Funcions de la insulina
- 9.2 Classificació de la diabetis
- 9.3 Manifestacions clíniques
- 9.4 Complicacions agudes
- 9.5 Complicacions cròniques
- 9.6 Tractament
- 9.7 Tipus d'insulina i durada del seu efecte
- 9.8 Tractament dietètic de la diabetis

- 9.9 Normes per a la instauració del tractament dietètic
- 9.10 Dieta en situacions d'urgència
- 9.11 Dieta i exercici físic
- 9.12 Productes dietètics
- 9.13 Dietes en malalts diabètics hospitalitzats

10. Dietètica de l'obesitat:

- 10.1 Definició
- 10.2 Classificació
- 10.3 Causes de l'obesitat
- 10.4 L'obesitat com a factor de risc
- 10.5 Tractament dietètic de l'obesitat
- 10.6 Tractaments paral·lels a la dieta
- 10.7 Dieta per aprimar
- 10.8 Dieta adequada
- 10.9 Realització pràctica

11. Dieta en les hiperlipoproteïnèmies:

- 11.1 Lipoproteïnes
- 11.2 Hiperlipoproteïnèmies

Activitats:

- Activitat aprenentatge autònom:
 - Lectura d'articles i opinió crítica.
 - Treball d'observació: *carret de la compra*, anàlisi i diferències entre el mercat i el supermercat.
 -
- Activitat presencial:
 - Classes expositives. S'impartiran els continguts per mitjà de classes magistrals, recolzades per material audiovisual, acompanyats d'exercicis.
 - Seminaris: es faran varis seminaris.
- Activitat no presencial: treballs individual i/o en grup:
 - Càlcul de necessitats energètiques i estimacions de pes ideal.
 - Valoració de l'alimentació salubre mitjançant un recordatori alimentari de 24 hores.
 - Anàlisi i comparació diferents representacions gràfiques dels aliments.
 - Planificació de menús, equilibrats i en forma de racions per diferents situacions fisiològiques: persona adulta sana, dona embarassada, infància i envelliment.
 - Tractament dietètic en la Diabetis: aplicació d'equivalències alimentàries i planificació d'un menú en diverses situacions.

Metodologia:

Docència i aprenentatge:

- Material audiovisual: s'empraran transparències, diapositives, presentacions amb ordinador, vídeos i pel·lícules com a recurs didàctic per desenvolupar els continguts del programa, així com material en suport paper.
- Classes magistrals i treball en grup: les classes es tractaran els continguts de les diferents unitats temàtiques del programa que es consideren fonamentals per l'aprenentatge de l'assignatura. El treball en grup pretén abordar i profunditzar qüestions més específiques, discutir-les i fer un anàlisi posterior.

Avaluació continuada:

Primera convocatòria:

- El 70% de l'assignatura s'avaluarà mitjançant la realització d'un examen final que s'aprovarà amb un 5. Constarà de 50-60 preguntes de resposta múltiple amb cinc respostes.
- El 30% de l'assignatura s'avaluarà a través dels treballs realitzats pels alumnes a classe, durant els seminaris, els treballs individuals (o en grup) i els treballs d'observació, sempre que de l'examen final s'hagi obtingut un aprovat (5).

Segona convocatòria:

- El 70% de l'assignatura s'avaluarà mitjançant un examen final que constarà de 5-7 preguntes curtes, i que s'aprovaran amb un 5.
- El 30% de l'assignatura s'avaluarà a través dels treballs realitzats pels alumnes a classe, durant els seminaris, els treballs individuals (o en grup) i els treballs d'observació, sempre que de l'examen final s'hagi obtingut un aprovat (5).

Fonts d'informació:

ASTIASARÁN, I.; MARTÍNEZ, J.A. Alimentos, Composición y Propiedades. Madrid: Interamericana McGraw-Hill, 2000.

CERVERA, P.; CLAPÉS, J.; RIGOLFAS, R. *Alimentación y dietoterapia*. 4a ed. Madrid: Interamericana McGraw-Hill, 2004.

FERRAN, A., ZAMORA, R., CERVERA, P. *Tablas de composición de los alimentos del CESNID*, Barcelona, McGraw-Hill i Universitat, Barcelona, 2004.

MUÑOZ, M.; ARANCETA, J.; GARCIA-JALON, I. *Nutrición aplicada y dietoterapia*, 2ª ed. Pamplona, Eunsa, 2004.

OMS, FAO. *Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas*. OMS, 2003 (ISBN 92 4 320916 7)
<http://www.fao.org/WAIRDOCS/WHO/AC911S00.HTM>

SALAS, J. (Ed.) *Nutrición y Dietética Clínica*, Barcelona: Masson, 2000.

SERRA, L.; ARANCETA, J.; MATAIX, J. *Nutrición y salud pública: Métodos, bases científicas y aplicaciones*. Barcelona: Masson, 2006.

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN COMUNITARIA. *Guías Alimentarias para la Población Española*. Madrid: SENC, 2001.