

Programa Universitario de Maiores – Campus Ourense

Guía Docente 2024-25

Información xeral:

Nome materia	Dieta galega e saúde		
Código / Tipo	IV02402 / Materia obrigatoria		
Titulación	Universitario/a Sénior en Cultura e Sociedade		
Créditos ECTS	3	Total horas presenciais	30
Lingua impartición	Castelán/Galego		
Lugar impartición	Aula 2.3: Escola Superior Enxeñería Informática (Andar 3)		
Curso / Semestre	Cuarto / 2º cuadrimestre	Horario	Martes 16:30-18:30h*
Coordinador/a	López Reyes, Marisol		
Profesorado	López Reyes, Marisol		
Correo-e	marisol.lopez@uvigo.gal		
Observacións	Esta materia ten un límite de matrícula de 50 prazas.		

*Suxeito a modificacións por diferentes necesidades.

Obxectivos xerais:

- Achegar ó alumno aos coñecementos básicos e pautas dunha dieta equilibrada.
- Coñecer o seu estado nutricional e a relación entre desequilibrios alimentarios e certas patoloxías.

Contidos:

Temario teórico	
Tema 1	Introdución. Alimentos. Nutrientes principais. Inxesta e absorción de nutrientes.
Tema 2	Enerxía. 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.

Avaliación:

Modalidades avaliación	Descrición	Porcentaxe
Asistencia e participación	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 avaliación e recomendacións:

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 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