

---

## GRAU EN INFERMERIA

### 28221 - NUTRICIÓ I SALUT

---

#### Informació general

---

- Tipus d'assignatura : Bàsica
- Coordinador : Carme Rosell Moreno
- Curs: Segon
- Trimestre: Segon
- Crèdits: 4
- Professorat:
  - Jordi Sarola Gassiot <[jsarola@tecnocampus.cat](mailto:jsarola@tecnocampus.cat)>
  - Maria Dolors Muns Cornellas <[mmuns@tecnocampus.cat](mailto:mmuns@tecnocampus.cat)>

#### Idiomes d'impartició

---

- Català
- Castellà

Les classes presencials orals s'impartiran en català.

#### Competències que es treballen

---

##### Bàsica

- CB4\_ Que els estudiants puguin transmetre informació, idees, problemes i solucions a un públic, tant especialitzat com no especialitzat
- CB3\_ Que els estudiants tinguin la capacitat de reunir o interpretar dades rellevants (normalment dins de la seva àrea d'estudi), per emetre judicis que incloguin una reflexió sobre temes rellevants de caire social, científic o ètic

##### Específica

- CE2\_ Conèixer l'ús i la indicació de productes sanitaris vinculats a les cures d'infermeria
- CE5\_ Conèixer i valorar les necessitats nutricionals de les persones sanes i amb problemes de salut al llarg del cicle vital, per promoure i reforçar pautes de comportament alimentari saludable. Identificar els nutrients i els aliments en els que es troben. Identificar els problemes nutricionals de prevalència més gran i seleccionar les recomanacions dietètiques adequades.

##### General

- CG6\_ Basar les intervencions de la infermeria en l'evidència científica i en els medis disponibles

#### Descripció

---

Aquesta assignatura té el propòsit de revisar principis bàsics de metabolisme i energia, així com coneixements sobre aliments i nutrients. L'alumne ha de comprendre les bases de l'estat nutricional i l'atenció dietètica, coneixent la funció dels nutrients en el manteniment de la salut i les repercussions nutricionals de les malalties.

Explorarem com és la cuina hospitalària actual i els tipus de dietes que trobem als hospitals. També veurem les alimentacions artificials com són l'alimentació enteral i parenteral.

Seguirem amb les recomanacions alimentàries per patologies de gran prevalença, com són la obesitat, la hipertensió i les malalties cardiovasculars, les dislipèmies, la diabetis i el càncer.

Ens endinsarem en les pautes i recomanacions alimentàries per les diferents etapes de la vida: el nadó, l'infant, l'adolescent, la dona embarassada, la dona lactant i l'ancià.

En els darrers anys vivim immersos en la pandèmia de les intoleràncies i les al·lèrgies alimentàries. Certs aliments poden produir símptomes incòmodes degut a la seva incorrecta i/o difícil digestió. D'altres aliments desencadenen respostes exagerades del sistema immunològic que posen en risc la vida de la persona. Cal veure quins aliments les causen, quines són les seves característiques i símptomes, així com dietes específiques.

En els seminaris treballarem a nivell pràctic les alimentacions alternatives que trobem en una part cada vegada més important de la població. Cal conèixer els seus aliments i ingredients per poder saber si estem parlant de dieta equilibrada nutricionalment o dieta carent de nutrients. Veurem les alimentacions de la població immigrant i els principals aliments que consumeixen, així com els problemes alimentaris més comuns.

Treballarem a nivell pràctic conceptes de recordatori alimentaris (24 i 72 hores), qüestionari de freqüència de consum d'aliments, antropometria, composició corporal i índexs de salut.

## Resultats d'aprenentatge

---

<b>Resultats d'aprenentatge</b>	RA 4. Conèixer i identificar els nutrients i els aliments en els quals es troben.
	RA 5. Identificar i valorar les necessitats nutricionals de les persones en situació de salut i malaltia.
	RA 22. Conèixer les característiques terapèutiques dels aliments segons el seu contingut nutricional, així com l'impacte que produeixen sobre la salut de les persones.
	RA 23. Conèixer les combinacions alimentàries que permeten construir dietes terapèutiques en funció de les diferents patologies, hàbits i preferències.
	RA 24. Valorar els hàbits i comportaments culturals alimentaris, utilitzant els instruments de valoració existents més adequats a les característiques individuals i/o grupals.
	RA 25. Identificar els diagnòstics i les intervencions infermeres específiques en la cura de les persones amb problemes nutricionals.

## Metodologia de treball

---

La metodologia de l'assignatura es farà mitjançant les hores presencials a l'aula i el temps de treball autònom, amb suport de l'entorn virtual d'aprenentatge.

<b>Metodologies docents</b>	MD1. Sessions de classes expositives
	MD2. Seminaris
	MD3. Treball en grup
	MD6. Tutories presencials en grup o individuals
	MD11. Treball autònom

Tant en les sessions presencials com en les de treball autònom, l'estudiant treballarà de forma individual i en grups de treball.

## Continguts

---

El primer dia es presentarà i s'explicarà el funcionament de les activitats individuals i els seminaris.

### CONTINGUTS

#### 1. Introducció i conceptes bàsics.

- 1.1. Conceptes bàsics sobre alimentació i nutrició.
- 1.2. Història alimentària: història de salut, qüestionari de freqüència de consum d'aliments i recordatori de 24 i 72 hores.

#### 2. Els nutrients: macronutrients i micronutrients, fibra alimentària i aigua.

- 2.1. Macronutrients: proteïnes, hidrats de carboni i lípids.
- 2.2. Micronutrients: vitamines, minerals i oligoelements.
- 2.3. Fibra alimentària.
- 2.4. Aigua.

#### 3. Grups alimentaris.

- 3.1. Llet i derivats.
- 3.2. Carn, peixi i ous.
- 3.3. Cereals, pseudocereals, llavors, tubercles i llegums.
- 3.4. Fruita i verdura.
- 3.5. Greixos.
- 3.6. Altres aliments.

#### 4. Alimentació equilibrada.

4.1. La piràmide alimentària i el consell dietètic.

#### 5. La cuina hospitalària.

- 5.1. Recomanacions dietètiques.
- 5.2. Restauració hospitalària.
- 5.3. Tipus de dietes de l'àmbit hospitalari.

#### 6. Sistemes d'alimentació.

- 6.1. Alimentació enteral.
- 6.2. Alimentació parenteral.

#### 7. Recomanacions alimentàries i consell alimentari en patologies de gran prevalença.

- 7.1. El sobrepes i la obesitat.
- 7.2. Les malalties cardiovasculars i la hipertensió.
- 7.3. Dislipèmies.
- 7.4. La diabetis tipus 1 i tipus 2.
- 7.5. El càncer.

#### 8. Alimentació en les diferents etapes de la vida.

- 8.1. Alimentació del nadó.
- 8.2. Alimentació en la infància i adolescència.
- 8.3. Envel·liment i alimentació.
- 8.4. Embaràs i lactància.

#### 9. Al·lèrgies, intoleràncies i malalties autoimmunitàries alimentàries.

- 9.1. Introducció.
- 9.2. Malaltia celíaca.
- 9.3. Intolerància a la lactosa.
- 9.4. Dieta FODMAP i inflamació intestinal.

#### SEMINARIS

##### Seminari 1. Seguretat alimentària.

Aquest seminari està adreçat a conèixer què és i com funciona la cadena alimentària i aspectes d'higiene alimentària a nivell de prevenció i consell alimentari.

##### Seminari 2. Alimentació de mestissatge i població immigrant. Multiculturalitat i alimentació.

Aquest seminari està adreçat a conèixer les diferents alimentacions de les poblacions immigrants amb més presència al nostre país, els seus aliments, problemes més comuns i saber com cal donar el consell alimentari.

#### EXERCICIS INDIVIDUALS

Cada tema té un qüestionari individual a resoldre a través de l'Aula Virtual.

#### TREBALLS EN GRUP

Treballs en grup en els seminaris.

### Activitats d'aprenentatge

---

	Tipologia Activitat	ECTS	HORES
<b>Activitats formatives</b>	AF1. Classe magistral	1,2	30
	AF5. Seminaris	0,4	8
	AF6. Treballs en grup	0,2	4
	AF7. Treball individual	0,2	4
	AF9. Estudi personal	2,4	60

### Sistema d'avaluació

---

Sistema de qualificació (Real Decreto 1125/2003, de 5 de septiembre) que estableix que el sistema europeu de qualificacions a les titulacions universitàries de caràcter oficial i validesa a tot el territori estatal:

0 - 4,9: Suspens  
5,0 - 6,9: Aprovat  
7,0 - 8,9: Notable  
9,0 - 10: Excel·lent

L'avaluació de l'assignatura és continuada, a través de diferents eines per valorar les diferents competències necessàries per a superar la matèria.

L'avaluació de les competències es farà mitjançant les següents activitats:

- Un examen final, que consistirà en una prova d'elecció múltiple.
- Lliurement dels problemes plantejats als seminaris.
- Lliurament de treballs individuals.

En l'avaluació de les competències es tindrà en compte la presència de l'estudiant a classe i la seva implicació durant els seminaris, així com les intervencions individuals en els diferents exercicis a l'Aula Virtual.

	<b>Sistema d'avaluació</b>	<b>Ponderació</b>	<b>Competències avaluades</b>
<b>Sistemes d'avaluació</b>	SE1. Examen final individual	50%	CB3, CE2, CE5, RA4, RA5, RA22, RA23, RA25
	SE2. Treballs individuals	30%	CB3, CB4, CB5, CG6, RA24
	SE3. Treballs en grup	15%	CB3, CB4, CE2, CE5, CG6, RA4, RA5
	SE4. Participació en l'aula	5%	CB3, CB4, CE5, RA4, RA23, RA25

Segons estableix l'article 5 del Real Decreto 1125/2003, els resultats obtinguts per a l'alumne es qualificaran en funció de l'escala numèrica de 0 a 10, amb la corresponent qualificació qualitativa: suspens, aprovat, notable, excel·lent, matrícula d'honor.

L'examen individual en període de recuperació ponderarà un 50% i consistirà en una prova combinada de preguntes d'elecció múltiple i preguntes obertes. D'acord amb la normativa vigent, només es pot optar a la recuperació, si s'ha suspès l'assignatura. Si la qualificació és de No presentat/a, no s'hi podrà optar (a la recuperació).

La qualificació final de l'alumne s'obté mitjançant una avaluació continuada valorada amb un 50% (treball en grup 25% i treballs individuals de caràcter obligatori 25%) i una avaluació final (examen teòric 50%). L'examen serà presencial i constarà d'una sèrie de preguntes d'elecció múltiple, d'una sola resposta correcta i una penalització per a les incorrectes, i preguntes obertes. Aquest examen farà mitja amb la resta de notes de l'avaluació continuada (treballs en grup i treballs individuals obligatoris). L'examen ponderarà el 50% de l'avaluació i s'haurà de superar amb un mínim de 5 punts (sobre 10 punts) per poder avaluar la totalitat de l'assignatura.

Tots els treballs s'hauran d'entregar obligatoriament a través de l'Aula Virtual en la data indicada. No s'acceptarà cap treball fora de termini. Els seminaris seran obligatoris i representen el 25% de la nota; els treballs individuals seran obligatoris i representaran un 25% de la nota i correspondran a un seguit d'activitats (discussió de fonts bibliogràfiques relacionades, material audiovisual, etc) a través de l'Aula Virtual. La nota mitja obtinguda en l'avaluació continuada farà mitja amb la nota de l'examen final. Per fer mitja serà necessari haver aprovat tant l'examen final com l'avaluació continuada.

Per les entregues de l'avaluació continuada a l'Aula Virtual cal que us assegureu que teniu la connexió a internet, font d'energia i altres qüestions tècniques sota control. En el cas que no es puguin fer per qüestions tècniques caldrà demostrar-ho de manera fefaent ja que no s'activaran de nou les activitats i la nota de la mateixa serà de suspès.

## Recursos

---

### Bàsics

#### Bibliografies

- Cuervo M, Ruiz de las Heras A. Alimentación Hospitalaria 2. Dietas Hospitalarias. Madrid: Díaz de Santos, 2010.
- De Luís R, Bellido D. Dietoterapia, Nutrición Clínica y Metabolismo. Madrid: Díaz de Santos; 2010.
- Gil A. Tratado de Nutrición. Tom IV Nutrición Clínica. Madrid: Acción Médica; 2010.
- Mahan LK, Escott-Stump S. Krause Dietoterapia. Barcelona: Elsevier Masson; 2009.
- Vidal E. Manual Práctico de Nutrición y Dietoterapia. Barcelona: Prayma; 2009.

### Complementaris

## Bibliografies

- Anguera M, Geis A, Vendrell R, Iglesias J, Cuenca N. Com han de menjar els infants i els adolescents. Aspectes psicosocials i nutricionals de l'alimentació. Lleida: Pagès Editors; 2013.
- Leon M, Celaya S, Álvarez J. Manual de Recomendaciones Nutricionales al Alta Hospitalaria. Barcelona: Glosa; 2010.
- Mataix J. Alimentación Humana. Tomo II Situaciones Fisiológicas y Patológicas. Majadahonda: Ergon; 2009.
- Ortega RM, Requejo AM, López A, Andrés P. La Composición de los Alimentos. Madrid: Complutense; 2004.
- Roca J, Ruiz F. El Paciente Oncológico. Atención Integral a la Persona. Madrid: Formación Alcalá; 2009.
- Salas-Salvadó J, Bonada A, Trallero R et al. Nutrición y Dietética Clínica. Barcelona: Elsevier Masson; 2008.

## Enllaços web

- Associació Catalana de Diabetis  
<http://www.acdiabetis.org/>
- Diabetis i alimentació  
<http://www.acdiabetis.org/>
- European Federation of the Associations of Dietitians  
<http://www.efad.org/everyone>
- Food and Agriculture Organization of the United Nations. Nutrition  
<http://www.fao.org/nutrition/en/>
- Fundació Alicia  
<http://www.alicia.cat/ca/>
- Generalitat de Catalunya. Alimentació.  
[canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/alimentacio/](http://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/alimentacio/)
- Sociedad Científica Española de Dietética y Nutrición  
<http://www.sedyn.es/es/>
- Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición  
<http://www.seen.es/inicio.aspx>
- Sociedad Española de Nutrición  
<http://www.sennutricion.org/es/inicio>
- Sociedad Española de Nutrición Comunitaria  
[www.nutricioncomunitaria.org/es/](http://www.nutricioncomunitaria.org/es/)
- Sociedad Española de Nutrición Parenteral y Enteral  
<http://www.senpe.com/>