

GRAU EN NUTRICIÓ HUMANA I DIETÈTICA

39420 - FITOTERÀPIA

Informació general

- Curs acadèmic 2026/27
- Departament: Salut
- Tipus d'assignatura: Optativa
- Curs: Quart
- Trimestre: Segon
- Nombre de crèdits: 6
- Professorat:
 - Mohamed Abdelsalam <mabdelsalam@tecnocampus.cat>
 - Alicia Costa Izurdiaga <acostaz@tecnocampus.cat>
 - Josep Manuel Llabrés Laguarda <jlabbres@tecnocampus.cat>

Llengües de docència

- Anglès

En aquesta assignatura, l'idioma d'impartició serà exclusivament l'anglès; per tant, les classes, les presentacions orals i les respostes de l'alumnat es faran íntegrament en anglès.

Presentació de l'assignatura

L'assignatura Fitoteràpia forma part de l'Àrea 6: Nutrició Clínica. La fitoteràpia clínica és l'ús racional de preparats de plantes medicinals per a la prevenció i el tractament de malalties, basat en productes amb qualitat, seguretat i eficàcia garantides, i sustentat principalment en evidència clínica i supervisió professional sanitària.

L'aula (física o virtual) és un espai segur, lliure d'actituds sexistes, racistes, homòfobes, transfòbiques i discriminatòries tant per a l'alumnat com per al professorat. Es confia que, conjuntament, puguem crear un entorn segur on puguem equivocar-nos i aprendre a evitar prejudicis cap als altres.

Competències/Resultats d'aprenentatge

Específica

- RAE28- Identificarà els coneixements fisiopatològics de les malalties relacionades amb la nutrició, els problemes dieteticonutricionals del pacient, així com els factors de risc i les pràctiques inadequades en l'àmbit de la nutrició clínica/nutrició esportiva.
- RAE26- Detectarà precoçment les desviacions quantitatives i qualitatives, del balanç nutricional, i realitzarà la seva avaluació.

No definides

Continguts

MÒDUL 1. INTRODUCCIÓ A LA FITOTERÀPIA I FARMACOGNÒSIA

- Botànica farmacèutica, plantes medicinals i drogues vegetals: conceptes bàsics.
- Preparació de plantes medicinals: extracció i fraccionament bàsics.
- Extractes estandaritzats i infusions medicinals.

MÒDUL 2. FITOTERÀPIA I SISTEMA NERVIÓS: EIX NUTRICIÓ-MENT

- Fitoteràpia en ansietat i trastorns del son. Plantes medicinals utilitzades com a calmants dietètics.
- Fitoteràpia en trastorns de l'estat d'ànim Plantes adaptògenes i sinergies nutricionals.
- Funció cognitiva i neuroprotecció Plantes que afavoreixen la memòria i la concentració: polifenols, antioxidants i salut cerebral.

MÒDUL 3. FITOTERÀPIA PER AL SISTEMA MUSCULOESQUELÈTIC I LA FATIGA FÍSICA

- Molèsties musculoesquelètiques i inflamació • Plantes antiinflamatòries. Fatiga física i recuperació relacionada amb l'esport • Plantes que afavoreixen el metabolisme energètic en persones actives.

MÒDUL 4. FITOTERÀPIA EN SALUT RESPIRATÒRIA I ÒRGANS SENSORIALS

- Afeccions de les vies respiratòries superiors i inferiors • Plantes per a la tos, refredats i mal de coll (infusions, xarops i pastilles)
- Immunomodulació i nutrició
 - Plantes de suport al sistema immunitari.
 - Micronutrients + fitoteràpia.

MÒDUL 5. FITOTERÀPIA PER A LA SALUT DIGESTIVA, HEPATOBILIAR I METABÒLICA

- Dispèpsia funcional, flatulència i gastritis • Plantes carminatives i digestives i integració amb recomanacions dietètiques.
- Salut hepàtica i funció biliar • Plantes hepatoprotectores i eix nutrició-fetge.
- Fitoteràpia en diarrea i restrenyiment
 - Plantes astringents i microbiota intestinal.
 - Plantes laxants: ús, abús i seguretat.
 - Fibra davant de laxants herbals.
- Malaltia inflamàtoria intestinal (EII) i síndrome de l'intestí irritable (SII) • Plantes antiinflamatòries i calmants intestinals.
- Plantes emètiques i antiemètiques • Gíngebre i nàusees (embaràs, quimioteràpia: delimitació de l'abast).
- Fitoteràpia en el maneig de la diabetis • Plantes que influeixen en el control glucèmic.
- Fitoteràpia en el control del pes • Regulació de la gana, termogènesi, metabolisme de greixos i avaluació crítica de productes herbals dirigits a la pèrdua de pes.

MÒDUL 6. FITOTERÀPIA PER A LA SALUT CARDIOVASCULAR

- Fitoteràpia de suport en salut cardíaca • Plantes que afavoreixen la circulació (perspectiva nutricional).
- Fitoteràpia i control de la pressió arterial • Plantes amb efecte antihipertensiu lleu i sinergia dieta-planta (polifenols, sal, potassi).
- Fitoteràpia en dislipidèmia • Esterols vegetals, arròs de llevat vermell, plantes riques en fibra. • Declaracions aprovades per EFSA.
- Fitoteràpia en cefalees • Desencadenants nutricionals i opcions herbals.

MÒDUL 7. FITOTERÀPIA PER A LA SALUT URINÀRIA I REPRODUCTIVA

- Salut del tracte urinari • Plantes diürètiques i antisèptiques urinàries.
- Hiperplàsia benigna de pròstata • Extractes vegetals basats en evidència (saw palmetto / palma nana americana).
- Trastorns menstruals • Plantes per a la dismenorrea i la síndrome premenstrual.
- Menopausa i salut femenina • Fitoestrògens, seguretat i consideracions d'assessorament.

MÒDUL 8. ALTRES APLICACIONS RELLEVANTS EN LA PRÀCTICA NUTRICIONAL

- Salut dermatològica i nutricosmètica oral • Pell, cabell i ungles: plantes des de l'interior.
- Fitoteràpia i càncer • Antioxidants, seguretat i mites.
- Antioxidants en fitoteràpia • Polifenols, flavonoides i carotenoides. • Debat: aliments vs suplementos.

SEMINARIS 1, 2 i 3

Objectius de Desenvolupament Sostenible

- 12 - Consum i producció responsables
- 05 - Igualtat de gènere
- 03 - Salut i benestar

Activitats i Sistema d'avaluació

El sistema d'avaluació d'aquesta assignatura inclou diferents activitats avaluatives.

	Sistema d'avaluació	Pes mínim	Pes màxim
Avaluació de modalitat presencial	EP1 Examen presencial parcial i/o final. Preguntes de veritable/fals, opció múltiple, aparellament, resposta curta o assaig. 20% 40%	20%	40%
	EP2 Presentacions orals individuals i/o grupals.	15%	60%

	EP3 Presentació d'un informe escrit parcial i/o final, individual o grupal, valorant rellevància, metodologia, resultats, bibliografia i conclusions.	15%	60%
	Sistema d'avaluació	Minimum Weighting	Maximum Weighting
Avaluació de modalitat virtual	EV1 Examen mitjançant e-Campus, parcial i/o final.	5%	15%
	EV3 Ús adequat del campus virtual i eines TIC: assistència a classes asíncrones, visualització de materials audiovisuals, participació en fòrums i qüestionaris en línia.	10%	25%

S'utilitza un sistema de qualificació quantitatiu (0 a 10) i qualitatiu (suspens, aprovat, notable, excel·lent, matrícula dhonor), d'acord amb el RD 1125/2003.

Perquè la nota de l'examen pugui fer una mitjana de la resta de qualificacions obtingudes durant el curs, cal obtenir una nota igual o superior a 5 sobre 10.

Segons la normativa d'Universitat Pompeu Fabra (UPF), podran optar a recuperació els estudiants que hagin obtingut una qualificació de "suspens". Si no se supera l'assignatura, l'única part recuperable serà l'examen, que podrà repetir-se mitjançant una convocatòria extraordinària durant el mateix curs acadèmic.

El sistema d'avaluació i el període de recuperació es detallen al Pla d'aprenentatge, disponible a l'aula virtual a l'inici de l'assignatura.

Qualsevol forma de frau acadèmic serà sancionada de conformitat amb la normativa d'avaluació de TecnoCampus. Si es detecten indicis de frau, inclòs l'ús indegut d'eines d'intel·ligència artificial generativa, el professorat podrà convocar l'estudiant a una entrevista individual per verificar-ne l'autoria.

L'ús d'intel·ligència artificial (IA) en aquesta assignatura està regulat al Pla d'aprenentatge, que cal consultar per conèixer les condicions específiques d'ús

Bibliografia i Recursos

-
- American Herbal Products Association (AHPA) – Botanical Safety Handbook
 - [ESCOP \(European Scientific Cooperative on Phytotherapy\)](#) – Monografías científicas sobre productos medicinales a base de plantas.
 - [European Food Safety Authority \(EFSA\)](#)
 - [European Medicines Agency \(EMA\) – Community Herbal Monographs](#)
 - Bone, K., & Mills, S. (2013). Principles and Practice of Phytotherapy: Modern Herbal Medicine (2ª ed.). Elsevier.
 - Castillo García, E., & Martínez Solís, I. (2021). Manual de Fitoterapia (3ª ed.). Marbán / Elsevier.
 - Evans, W. C. (2014). Trease and Evans' Pharmacognosy (16ª ed.). Elsevier.
 - [Fitoterapia.net](#)
 - Mukherjee, P. K. (2015). Evidence-Based Validation of Herbal Medicine. Elsevier.
 - Vanaclocha, B., & Cañigual, S. (2019). Fitoterapia. Vademécum de Prescripción (5ª ed.). Elsevier.