

Programación semanal

En la programación semanal te presentamos un **reparto del trabajo de la asignatura** a lo largo de las semanas del cuatrimestre.

	CONTENIDO TEÓRICO	TRABAJOS (6 puntos)	EVENTOS (4 puntos)
Semana 1	<p>Tema 1. Nutrición y alimentación</p> <p>1.1. ¿Cómo estudiar este tema?</p> <p>1.2. Alimentación y hábitos alimentarios</p> <p>1.3. Nutrición y nutrientes</p> <p>1.4. Glúcidos o hidratos de carbono</p> <p>1.5. Lípidos o grasas</p> <p>1.6. Proteínas</p> <p>1.7. Vitaminas</p> <p>1.8. Minerales</p> <p>1.9. Agua</p> <p>1.10. Fibra dietética o alimentaria</p> <p>1.11. Referencias bibliográficas</p> <p>Tema 2. La digestión de alimentos y la absorción de nutrientes</p> <p>2.1. ¿Cómo estudiar este tema?</p> <p>2.2. Anatomía del aparato digestivo</p> <p>2.3. La digestión y la absorción</p> <p>2.4. Regulación del proceso digestivo</p>		<p>Asistencia a 2 sesiones presenciales virtuales (0,4 punto cada una)</p> <p>Test tema 1 (0,4 puntos)</p> <p>Test Tema 2 (0,4 puntos)</p>
Semana 2	<p>Tema 3. Pautas para una alimentación saludable, guías alimentarias. Grupos alimentos, pirámide alimentaria</p> <p>3.1. ¿Cómo estudiar este tema?</p> <p>3.2. Alimentos: función y clasificación</p> <p>3.3. Cereales, pan, pasta, tubérculos y azúcares</p> <p>3.4. Verduras y hortalizas</p> <p>3.5. Frutas</p> <p>3.6. Leche y derivados lácteos</p> <p>3.7. Carne, pescado, huevos, legumbres y frutos secos</p> <p>3.8. Grasas y aceites</p> <p>3.9. La pirámide de los alimentos</p> <p>3.10. Otras guías alimentarias</p> <p>3.11. Referencias bibliográficas</p>	<p>Trabajo: Evolución de la dieta de un paciente mediante un cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos (2 puntos)</p>	<p>Test Tema 3 (0,4 puntos)</p>
Semana 3	<p>Tema 4. Dieta mediterránea y dietas en las diferentes culturas</p> <p>4.1. ¿Cómo estudiar este tema?</p> <p>4.2. La dieta mediterránea</p> <p>4.3. Dieta de Latinoamérica</p> <p>4.4. Dieta de los países africanos</p> <p>4.5. Dieta del mundo asiático</p> <p>4.6. Dieta del este de Europa</p> <p>4.7. Referencias bibliográficas</p>		<p>Test tema 4 (0,4 puntos)</p>

	CONTENIDO TEÓRICO	TRABAJOS (6 puntos)	EVENTOS (4 puntos)
Semana 4	<p>Tema 5. Formas alternativas de alimentación; Dietas vegetarianas, veganas, ovolactovegetarianas</p> <p>5.1. ¿Cómo estudiar este tema?</p> <p>5.2. Prevalencia de las dietas vegetarianas</p> <p>5.3. Definición y clasificación de las principales dietas vegetarianas</p> <p>5.4. Origen e historia del vegetarianismo</p> <p>5.5. Principales motivos para adoptar una dieta vegetariana</p> <p>5.6. La dieta vegetariana saludable</p> <p>5.7. Consideraciones nutricionales en las dietas vegetarianas</p> <p>5.8. La dieta vegetariana a lo largo de las diferentes etapas de la vida</p> <p>5.9. Dieta vegetariana y enfermedades crónicas</p> <p>5.10. Recomendaciones prácticas para seguir una dieta vegetariana</p> <p>5.11. Otras tendencias relacionadas</p> <p>5.12. Referencias bibliográficas</p>	<p>Trabajo: Cálculo de las IR y densidad de nutrientes en grupos de población heterogéneos (2 puntos)</p>	<p>Test tema 5 (0,4 puntos)</p>
Semana 5	<p>Tema 6. Necesidades nutricionales y alimentación en las distintas etapas de la vida</p> <p>6.1. ¿Cómo estudiar este tema?</p> <p>6.2. Las necesidades nutricionales en la infancia</p> <p>6.3. Las necesidades nutricionales en la adolescencia</p> <p>6.4. Las necesidades nutricionales del adulto</p> <p>6.5. Las necesidades nutricionales en el embarazo</p> <p>6.6. Las necesidades nutricionales en la lactancia</p> <p>6.7. Las necesidades nutricionales en la menopausia</p> <p>6.8. Las necesidades nutricionales del anciano</p> <p>6.9. Perfiles calóricos en las diferentes etapas</p> <p>6.10. Referencias bibliográficas</p>		<p>Test tema 6 (0,4 puntos)</p>

	CONTENIDO TEÓRICO	TRABAJOS (6 puntos)	EVENTOS (4 puntos)
Semana 6	<p>Tema 7. Alimentación del lactante</p> <p>7.1. ¿Cómo estudiar este tema?</p> <p>7.2. Lactancia materna</p> <p>7.3. Necesidades energéticas y nutricionales de la madre lactante</p> <p>7.4. Recomendaciones dietéticas para la madre lactante</p> <p>7.5. Necesidades nutricionales y energéticas del lactante</p> <p>7.6. Alimentación con leche de fórmula</p> <p>7.7. Diferencias entre la leche materna y la leche de vaca</p> <p>7.8. Alimentación complementaria o Beikost</p> <p>7.9. Referencias bibliográficas</p> <p>Tema 8. Alimentación y actividad física</p> <p>8.1. ¿Cómo estudiar este tema?</p> <p>8.2. Introducción</p> <p>8.3. Energía y necesidades energéticas del deportista</p> <p>8.4. Perfil calórico aconsejado en deportistas</p> <p>8.5. Alimentación funcional o complementaria</p> <p>8.6. Modelos de dietas para deportistas</p> <p>8.7. Recomendaciones post-ejercicio</p> <p>8.8. Referencias bibliográficas</p>	<p>Trabajo: Ejercicio práctico (2 puntos)</p>	<p>Test tema 7 (0,4 puntos)</p> <p>Test tema 8 (0,4 puntos)</p>

NOTA

Se consideran **período de repaso** los días comprendidos entre el 25 de diciembre de 2017 y el 7 de enero de 2018.

Esta **Programación semanal** puede ser modificada si el profesor lo considera oportuno para el enriquecimiento de la asignatura.