

Programación semanal

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

Los laboratorios de prácticas presenciales se realizarán al final del curso. El tutor os informará de las fechas concretas. Será necesario aprobarlos para aprobar la asignatura. La puntuación total será de 2 puntos y estará dividida de la siguiente manera:

- ▶ Cuaderno de prácticas de laboratorio (0,5 puntos).
- ▶ Actitud del alumno durante la realización de las prácticas de laboratorio (0,3 puntos).
- ▶ Examen escrito el último día de prácticas de laboratorio (1,2 puntos).

| | CONTENIDO TEÓRICO | ACTIVIDADES (4 puntos) |
|--|---|-------------------------------------|
| Semana 1 24/09/2018 – 30/09/2018 | Tema 1. Introducción a la nutrición 1.1. ¿Cómo estudiar este tema? 1.2. Introducción 1.3. Concepto y objetivo 1.4. Nutrición celular 1.5. Hábitos alimentarios y salud. Prevención de la enfermedad 1.6. Referencias bibliográficas | Test Tema 1 (0,03 puntos) |
| Semana 2 01/10/2018 – 07/10/2018 | Tema 2. Nutrientes 2.1. ¿Cómo estudiar este tema? 2.2. Concepto y clasificación 2.3. Funciones de los nutrientes 2.4. Bases fisiológicas y bioquímicas de la nutrición | Test Tema 2 (0,04 puntos) |
| Semana 3 08/10/2018 – 14/10/2018 | Tema 3. Energía y valor energético de los nutrientes 3.1. ¿Cómo estudiar este tema? 3.2. Conceptos básicos 3.3. Características de la energía utilizada en nutrición 3.4. Gasto energético 3.5. Técnicas para la determinación del gasto energético 3.6. Regulación del balance energético | Test Tema 3 (0,04 puntos) |
| Semana 4 15/10/2018 – 21/10/2018 | Tema 4. Hidratos de carbono 4.1. ¿Cómo estudiar este tema? 4.2. Introducción, clasificación y fuentes alimentarias 4.3. Utilización nutritiva. Funciones 4.4. Efectos fisiopatológicos 4.5. Ingestas recomendadas | Test Tema 4 (0,04 puntos) |

| | CONTENIDO TEÓRICO | ACTIVIDADES (4 puntos) |
|---|---|---|
| Semana 5 22/10/2018 – 28/10/2018 | Tema 5. Fibra alimentaria 5.1. ¿Cómo estudiar este tema? 5.2. Introducción. Tipos y componentes 5.3. Función 5.4. Fuentes alimentarias 5.5. Efectos fisiopatológicos 5.6. Ingestas recomendadas | Test Tema 5 (0,04 puntos) |
| Semana 6 29/10/2018 – 04/11/2018 | Tema 6. Lípidos 6.1. ¿Cómo estudiar este tema? 6.2. Introducción, clasificación y fuentes alimentarias 6.3. Utilización nutritiva 6.4. Funciones 6.5. Efectos fisiopatológicos 6.6. Ingestas recomendadas | Test Tema 6 (0,04 puntos) |
| Semana 7 05/11/2018 – 11/11/2018 | Tema 7. Proteínas 7.1. ¿Cómo estudiar este tema? 7.2. Introducción, clasificación y fuentes alimentarias 7.3. Utilización nutritiva 7.4. Funciones | |
| Semana 8 12/11/2018 – 18/11/2018 | Tema 7. Proteínas (continuación) 7.5. Actividad eléctrica del corazón 7.6. Efectos fisiopatológicos 7.7. Ingestas recomendadas | Test Tema 7 (0,04 puntos) Trabajo: Calidad y complementación proteica (1 punto) |
| Semana 9 19/11/2018 – 25/11/2018 | Tema 8. Vitaminas 8.1. ¿Cómo estudiar este tema? 8.2. Introducción, clasificación y fuentes alimentarias 8.3. Utilización nutritiva 8.4. Funciones 8.5. Efectos fisiopatológicos 8.6. Ingestas recomendadas 8.7. Referencias bibliográficas | Test Tema 8 (0,04 puntos) |
| Semana 10 26/11/2018 – 02/12/2018 | Tema 9. Minerales 9.1. ¿Cómo estudiar este tema? 9.2. Introducción, clasificación y fuentes alimentarias 9.3. Utilización nutritiva | |
| Semana 11 03/12/2018 – 09/12/2018 | Tema 9. Minerales (continuación) 9.4. Funciones 9.5. Efectos fisiopatológicos 9.6. Ingestas recomendadas 9.7. Referencias bibliográficas | Test Tema 9 (0,04 puntos) Trabajo: Estimación de la biodisponibilidad de calcio y hierro en determinados menús (1 punto) |

| | CONTENIDO TEÓRICO | ACTIVIDADES (4 puntos) |
|---|---|---|
| Semana 12 10/12/2018 – 16/12/2018 | Tema 10. Agua 10.1. ¿Cómo estudiar este tema? 10.2. Contenido corporal, fuentes de agua 10.3. Funciones 10.4. Balance hídrico 10.5. Efectos fisiopatológicos 10.6. Ingestas recomendadas 10.7. Referencias bibliográficas | Test Tema 10 (0,04 puntos) |
| Semana 13 17/12/2018 – 23/12/2018 | Tema 11. Otros componentes de los alimentos 11.1. ¿Cómo estudiar este tema? 11.2. Compuestos bioactivos de los alimentos 11.3. Clasificación y fuentes dietéticas 11.4. Funciones 11.5. Desarrollo de alimentos funcionales, nutraceuticos 11.6. Referencias bibliográficas | Test Tema 11 (0,04 puntos) Foro: Alimentos funcionales ¿base de la alimentación habitual en determinados grupos de población? (0,5 puntos) |
| Semana 14 24/12/2018 – 30/12/2018 | Tema 12. Alimentación equilibrada 12.1. ¿Cómo estudiar este tema? 12.2. Tablas de composición de alimentos. Grupos de alimentos por su valor nutritivo 12.3. Nutrición individualizada: requerimientos nutricionales vs. recomendaciones dietéticas 12.4. Ingesta de referencia. Objetivos nutricionales. Guías alimentarias 12.5. Nutrición saludable y dietas equilibradas en función de demandas nutricionales específicas | Test Tema 12 (0,03 puntos) Trabajo: Elaboración de una dieta equilibrada (1 punto) |
| Semana 15 31/12/2018 – 06/01/2019 | Tema 13. Evaluación del estado nutricional 13.1. ¿Cómo estudiar este tema? 13.2. Introducción 13.3. Evaluación del estado nutricional 13.4. Métodos de evaluación nutricional 13.5. Referencias bibliográficas | Test Tema 13 (0,04 puntos) |
| Semana 16 07/01/2019 – 13/01/2019 | Semana de exámenes | |

NOTA

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

