

## PROGRAMA

### Grau de Ciències Culinàries i Gastronòmiques

Curs 2024/25

<b>Codi - Assignatura</b>	<b>053225 - Alimentació i Salut</b>				
<b>Tipus</b>	Obligatòria	<b>Curs</b>	Tercer		
<b>Bloc Temàtic</b>	Nutrició, Ciències de l'Alimentació i Gastronomia	<b>Crèdits</b>	3 ECTS		
<b>Responsable de l'assignatura</b>	Teresa Veciana				
<b>Professorat</b>	Teresa Veciana, M <sup>a</sup> Luz Latorre				
<b>Presencial</b>	26h	<b>Dirigit</b>	19h	<b>Autònom</b>	30h

## BREU DESCRIPCIÓ

L'assignatura de Alimentació i Salut està enfocada perquè l'estudiant compregui que la forma d'alimentar-se pot afectar la salut., més enllà de que per manca d'aliments puguin donar-se situacions de desnutrició.

El temari inclou en primer lloc un repàs de les característiques de la alimentació saludable en les diferents etapes de la vida, i en situacions de necessitats nutritives específiques. En aquesta assignatura es posarà especial èmfasi en conèixer el paper de l'alimentació com a factor de risc i de protecció de malalties cròniques molt freqüents a la nostra societat actual (obesitat, malalties cardiovasculars, diabetis, hipertensió, osteoporosi, etc).

Conèixer quins són els components dels aliments (nutrients o components bioactius) que poden augmentar o disminuir el risc de patir d'aquests malalties, obre un món de possibilitats perquè des de la cuina i la gastronomia es millori la palatabilitat d'àpats i menús i posa en relleu el paper dels professionals en la millora de la qualitat de vida dels afectats per aquestes malalties i de la salut de la població en general. També es dedicarà una atenció específica a les al·lèrgies i intoleràncies alimentàries, així com a l'anàlisi crític de les fortaleses i debilitats de patrons alimentaris, com ara el vegetarianisme o el veganisme que per convenciment o per moda tenen cada vegada més adeptes a la nostra societat.

Per últim, s'inclou també l'estudi de les llums i les possibles ombres dels aliments ecològics i dels aliments de proximitat o de Km zero, dels aliments funcionals i dels nutricèutics, i de les perspectives que obren els nous coneixements científics de genòmica aplicada a la nutrició.

## PROGRAMA

Grau de Ciències Culinàries i Gastronòmiques

Curs 2024/25

### COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES

---

CE12- Entendre la importància de l'alimentació com un factor condicionant del estat de salut i qualitat de vida de la població.

CE13- Interpretar i aplicar en les tècniques culinàries la composició, el valor nutritiu i les propietats funcionals dels diferents grups d'aliments, així com en l'atenció a col·lectius amb necessitats especials.

CE23- Elaborar, controlar i cooperar en la planificació de menús i dietes adaptades a les col·lectivitats i indústria alimentària.

### RESULTATS D'APRENTATGE

---

- Dissenyar intervencions dietètic-nutricionals adequades per a persones sanes.
- Identificar factors que influeixin a la alimentació.
- Conèixer les bases de la gastronomia aplicada a situacions especials cròniques (càncer), i les relacions amb l'envelliment.
- Coneixement dels nutrients, les necessitats nutricionals i els fonaments de les relacions entre alimentació i salut.
- Capacitat per dissenyar, formular i descriure els aliments i els productes elaborats en el procés culinari.
- Realitzar ofertes culinàries que promoguin la salut i la prevenció d'infermetats.
- Identificar quines són les necessitats dietètiques i nutricionals dels individus.

#### Altres objectius:

- Conèixer les característiques pròpies de l'alimentació i les necessitats nutritives al llarg del cicle de la vida, amb especial èmfasi en la població d'edat avançada, així com en situacions fisiològiques especials (embaràs, alletament i esport)

## PROGRAMA

### Grau de Ciències Culinàries i Gastronòmiques

Curs 2024/25

- Conèixer quins són els problemes de salut d'origen alimentari més habituals en l'entorn dels països desenvolupats.
- Adquirir coneixements sobre compostos bioactius d'interès sobre la salut (prebiòtics, probiòtics, antioxidants,  $\omega 3$ , ...).
- Adquirir coneixements per atendre a poblacions de risc quant a intoleràncies i al·lèrgies alimentaries.
- Conèixer les bases de l'etiquetat del aliments quant a propietats nutritives i saludables.

## CONTINGUTS TEMÀTICS

---

1. Presentació de l'assignatura. Introducció a les relacions entre l'Alimentació i la Salut. Prevenció de malalties a través de l'Alimentació. La Gastronomia com eina per a millorar la salut.
2. Bases per a una alimentació saludable. La dieta mediterrània com a model. La desnutrició i les seves conseqüències
3. Components bioactius dels aliments: tipus, fonts alimentàries i efectes. Aliments funcionals, nutricèutics: conceptes, interès potencial i marc legal per a l'etiquetatge (declaracions nutricionals i saludables dels aliments).
4. Característiques pròpies de l'alimentació i les necessitats nutritives al llarg del cycle de la vida, amb especial èmfasi en la població d'edat avançada,
5. Característiques pròpies de l'alimentació i les necessitats nutritives del esportista, la dona embarassada i en període d'alletament.
6. L'alimentació com a factor de protecció o risc en malalties d'elevada prevalença.
  - 6.1. Obesitat: magnitud del problema, perspectives de futur, causes i estratègies de prevenció.
  - 6.2. Malalties cardiometabòliques: Malaltia cardiovascular i diabetis. Tipus, incidència i paper de l'alimentació i el estil de vida en la seva prevenció.
  - 6.3. Càncer: que és i quins són els factors de risc i de protecció relacionats amb l'alimentació i l'estil de vida. Recomanacions de diversos organismes internacionals per a la prevenció del càncer.
  - 6.4. Salut òssia, articular i bucal: problemes més freqüents, xifres, el paper de l'alimentació com a factor de risc i les possibles estratègies de prevenció.

## PROGRAMA

### Grau de Ciències Culinàries i Gastronòmiques

Curs 2024/25

7. Hipersensibilitat als aliments: Al·lèrgies i intoleràncies (gluten, lactosa, fructosa... i altres). Xifres actuals i tendències. Identificació en l'etiquetatge d'al·lèrgens i de substàncies que provoquen intoleràncies.
8. Nutrició personalitzada o de precisió. Nutrigenòmica, nutrigenètica i epigenètica. Immunonutrició: probiòtics i prebiòtics.
9. Noves tendències en alimentació: vegetarianes, veganes i macrobiòtiques. Aliments ecològics i de proximitat. Mites i modes en alimentació.

## METODOLOGIA D'APRENTATGE

---

La metodologia del aprenentatge està pensada per combinar les bases teòriques amb l'aplicació.

### Activitats presencials

La distribució del aprenentatge suposarà un 35% del temps de dedicació de l'estudiant a les sessions presencials de l'aula, on es duran a terme les explicacions que sustentin l'aprenentatge del estudiant. Les classes magistrals es combinaran en tallers pràctics, a on l'estudiant de forma individual o en grup desenvoluparà les habilitats bàsiques que comprèn el treball a desenvolupar en l'activitat no presencial de l'assignatura

### Activitats no presencials

Individualment o en petits grups, hauran de respondre a diferents qüestions:

#### Projecte:

1. Comparació del valor nutritiu d'una recepta culinària amb l'equivalent plat preparat comercial/industrial
2. Anàlisi crític de l'etiqueta d'un aliment en referència als al·lèrgens, les propietats nutritives i saludables
3. Adaptació d'un plat o un menú del dia a les necessitats específiques de persones amb malalties cròniques d'elevada prevalença (obesitat, diabetis de tipus 2, malaltia cardiovascular, hipertensió, osteoporosis...) Per exemple en el cas de la hipertensió caldrà calcular l'aportació de sal d'un plat i fer una proposta culinària alternativa per reduir-la, contemplant tant possible canvis organolèptics com de cost del producte.

## PROGRAMA

### Grau de Ciències Culinàries i Gastronòmiques

Curs 2024/25

4. Autoaprenentatge i creació d'una opinió crítica respecte a temes de recent desenvolupament

## SISTEMA D'AVALUACIÓ

El sistema d'avaluació mesura el procés d'aprenentatge de l'estudiant tenint en compte les diferents competències i continguts de cada assignatura.

Els estudiants poden escollir entre l'avaluació contínua o l'avaluació única:

**Avaluació Contínua:** el procés d'ensenyament – aprenentatge és avaluat a través d'un seguiment continu de les activitats realitzades pels estudiants durant el semestre i una avaluació individual final. Els estudiants han d'assistir a les classes per tal de ser avaluats mitjançant l'avaluació contínua.

**Prova escrita** on s'avaluen els coneixements i el criteri científic adquirit al llarg de l'assignatura: 50 preguntes de test multi opcions o V/F amb possibilitat d'incloure preguntes curtes obertes (40% de la nota final)

**Projecte** on s'avaluen les habilitats adquirides en el taller i en el desenvolupament del treball. Els diferents treballs s'han de lliurar puntualment segons el calendari exposat en el campus virtual. (60% de la nota final)

**Avaluació Única:** aquells estudiants que no poden assistir regularment a classe poden escollir ser avaluats a través de l'avaluació única. El procés d'ensenyament – aprenentatge és avaluat mitjançant l'avaluació de totes les activitats i una prova individual final.

Per acollir-se a aquesta modalitat cal sol·licitar-ho a través de l'apartat d'avaluació del Campus Virtual dins dels primers 15 dies des de l'inici de l'assignatura.

La planificació de les activitats d'avaluació serà pública pels estudiants des de la data d'inici de l'assignatura.

Activitats	Tipus	Continuada	Única	Setmana d'entrega
Activitats individuals	Individual	50%	40%	
Activitats grupals	Grupal	10%	-	
Examen Final	Individual	40%	60%	
<b>Total</b>		<b>100%</b>	<b>100%</b>	

## PROGRAMA

### Grau de Ciències Culinàries i Gastronòmiques

Curs 2024/25

Per aprovar l'assignatura és requisit indispensable haver obtingut una nota final mínima de "5", sempre i quan l'estudiant hagi realitzat la/es prova/es individual/s establerta/es a l'assignatura. Aquesta/es prova/es o treball/s final/s han d'estar qualificades amb un mínim de "4" per a poder calcular la mitjana de totes les activitats d'avaluació realitzades durant el curs.

#### **Revisió i Reavaluació de l'Assignatura**

L'estudiant té dret a la revisió de totes les evidències d'avaluació que hagin estat dissenyades per a la valoració del seu aprenentatge.

Si l'estudiant no aconsegueix assolir els objectius d'aprenentatge de l'assignatura, per a optar a una reavaluació d'assignatura serà imprescindible haver obtingut una qualificació final de l'assignatura entre "4-4,9", i haver-se presentat a la/es prova/es o treball/s final/s individual/s del curs.

El procés de reavaluació només implicarà modificació de l'acta de qualificació final en el cas que la nova prova d'avaluació sigui aprovada i, en qualsevol cas, la qualificació màxima serà de "5". Aquesta qualificació farà mitjana amb la resta de qualificacions de les activitats d'avaluació que hagi realitzat l'estudiant durant el període lectiu corresponent, tenint en compte els percentatges establerts en cada assignatura, configurant la nota final de l'assignatura.

#### **FONTS D'INFORMACIÓ**

---

- Carbajal Azcona A y Martínez Roldán C. Manual Práctico de Nutrición y Salud. Alimentación para la prevención y el manejo de las enfermedades más prevalentes. Mar Blanco: Exlibris Ediciones, S. L; 2012. [http://www.kelloggs.es/es\\_ES/manual-de-nutricion.html](http://www.kelloggs.es/es_ES/manual-de-nutricion.html)
- Gil A. Tratado de nutrición. 3a ed. Madrid: Editorial Médica Panamericana; 2017
- Mariné Font A. i Amadeo I. El gran llibre de la Nutrició. Barcelona: Editorial Comanegra; 2022
- Mataix Verdú J. Nutrición para educadores. 2a ed. Madrid: Ediciones Díaz de Santos; 2013
- Mataix Verdú J. Nutrición y alimentación humana. 2a ed. Majadahonda : Ergon; 2009

## PROGRAMA

### Grau de Ciències Culinàries i Gastronòmiques Curs 2024/25

- Salas-Salvado J, et al, eds. Nutrición y dietética clínica. 3a ed. Barcelona : Elsevier; cop. 2014
- Serrano Rios M. et al . Guia de alimentación para las personas mayores. Majdahonda : Ergon; 2010  
[http://www.institutodanone.es/assets/guia\\_de\\_alimentacion\\_para\\_personas\\_mayores.pdf](http://www.institutodanone.es/assets/guia_de_alimentacion_para_personas_mayores.pdf)
- Zubeldia, J. M., et al, eds. Libro de las enfermedades alérgicas de la Fundación BBVA. Fundación BBVA, 2012.  
<http://www.alergiafbvva.es/alergia.pdf>

#### Webs

- <http://www.cancer.org/healthy/eathealthygetactive/acsguidelinesonnutritionphysicalactivityforcancerprevention/acs-guidelines-on-nutrition-and-physical-activity-for-cancer-prevention-common-questions>. American Cancer Organisation.
- <http://professional.heart.org/professional/GuidelinesStatements/searchresults.jsp>. American Heart Association
- <http://acsa.gencat.cat/ca/inici/> Agència Catalana de Seguretat Alimentària (ACSA)
- [http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/home/aecosan\\_inicio.htm](http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/home/aecosan_inicio.htm) Agencia Española de Consumo y Seguridad Alimentaria AECOSAN
- <https://www.efsa.europa.eu/>. Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA)
- <https://www.celiacscatalunya.org/es/index.php>. Celiacs de Catalunya
- <http://www.who.int/es/> Organización Mundial de la Salud