



## Guia docent 2059814 - SN – Salut i Nutrició

<b>Unitat responsable:</b>	Universitat Politècnica de Catalunya	<b>Última modificació:</b> 22/04/2023
<b>Unitat que imparteix:</b>	205 - ESEIAAT - Escola Superior d'Enginyeries Industrial i Aeroespacial i Audiovisual de Terrassa - UPC - Campus de Terrassa	
<b>Titulació:</b>	Diploma Sènior Universitari en Ciència, Tecnologia i Societat	
<b>Curs:</b> 2024 - 2025	<b>Crèdits:</b> 5.0	<b>Idiomes:</b> Català

### PROFESSORAT

<b>Professorat responsable:</b>	Montse Comellas, EUIT (montsecomellas@euit.fdsll.cat) Manuela Yerbes Murillo (coordinadora) (manuelayerbes@euit.fdsll.cat)
<b>Altres:</b>	Rosa Maria Borrallo, Marta Carné, Montse Ibarra i M <sup>a</sup> José Jménez

### OBJECTIUS DE L'ASSIGNATURA

L'assignatura pretén formar en matèria de salut i nutrició tant a nivell intel·lectual com en habilitats bàsiques. Aquesta formació pretén ser molt aplicada i dirigida a les necessitats actuals i futures de l'estudiant tenint en compte el perfil d'edat i la diversitat en la formació prèvia per accedir al diploma.

L'assignatura es planteja de forma senzilla, dinàmica i participativa.

- Aprendre coneixements bàsics de fisiologia i patologia que afecten a l'envelliment
- Identificar els factors de risc i les accions preventives bàsiques per fer una vida activa, responsable i saludable.
- Entendre el funcionament nutricional i tenir habilitats en la realització de dietes adequades a l'edat, activitat i factors de risc.
- Conèixer els aspectes ètics bàsics, les mesures preventives i de protecció per garantir els drets de les persones grans.

### COMPETÈNCIES DE L'ASSIGNATURA

Ser capaç de distingir entre els processos propis de l'envelliment i els patològics

Ser capaç d'identificar els elements fonamentals per un envelliment actiu i saludable

Ser capaç d'aplicar els coneixements adquirits en l'elaboració de dietes adequades a les persones grans.

Ser capaç de conèixer i integrar els conceptes ètics i la repercussió en els drets en salut de les persones grans.

### CONTINGUTS

#### Unitat 1: Fisiopatologia de l'envelliment i Salut

- Fisiologia del envelliment
- Factors de risc d'emmalaltir
- Malalties cròniques prevalents en les persones grans:
  - Diabetis/hipertensió
  - Cardiovasculars / Respiratòries
  - Neurodegeneratives (demències)
  - Òsteomusculars
  - Càncer
- Polimedicació



### Unitat 2: Fisiologia nutricional i alimentació saludable

- Introducció a la nutrició. Els nutrients: funcions i utilització metabòlica
- Grups d'aliments. Bases d'una alimentació saludable.
- Elaboració de dietes saludables. Pràctica
- Dietes per patologies més prevalent. Pràctica
- Introducció a la higiene i seguretat alimentària
- Mites i errors freqüents en alimentació. Pràctica lectura d'etiquetes

### Unitat 3: Envel·liment actiu i saludable

- Responsabilitat i autogestió de la salut
- Envel·liment i ocupació
- Programa de pacient expert

### Unitat 4: Ètica i Salut en les persones grans

- Conceptes bàsics en bioètica
- Protecció dels drets de les persones
- La presa de decisions en salut

## SISTEMA DE QUALIFICACIÓ

### L'assignatura es qualificarà en els següents eixos:

- (5 punts) per l'assistència al 80% de les sessions.
- (3 punts) per la participació i entrega de treballs de nutrició.
- (2 punts) realització d'un qüestionari.

## BIBLIOGRAFIA

- [http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/home\\_canal\\_salut/professionals/temes\\_de\\_salut/gent\\_gran/documents/seps\\_envelliment.pdf](http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/home_canal_salut/professionals/temes_de_salut/gent_gran/documents/seps_envelliment.pdf)
- [http://salutweb.gencat.cat/web/.content/home/ambits\\_tematicos/linies\\_dactuacio/model\\_assistencial/atencio\\_al\\_malalt\\_cronic/documents/arxius/562conceptual.pdf](http://salutweb.gencat.cat/web/.content/home/ambits_tematicos/linies_dactuacio/model_assistencial/atencio_al_malalt_cronic/documents/arxius/562conceptual.pdf)
- [http://www.fundacioagrupacio.es/CA/pdf/Llibres/Alimentacio\\_Saludable.pdf](http://www.fundacioagrupacio.es/CA/pdf/Llibres/Alimentacio_Saludable.pdf)
- <http://www.publicacions.ub.edu/refs/observatoriBioEticaDret/documents/08532.pdf>