

Salut i Nutrició

Unitat responsable: Universitat Politècnica de Catalunya.

Unitat que imparteix: 205 - ESEIAAT - Escola Superior d'Enginyeries Industrial i Aeroespacial i Audiovisual de Terrassa - UPC - Campus de Terrassa

Curs acadèmic: 2019-2020

Titulació: Diploma Universitari UPC en "Ciència, Tecnologia i Societat"

Crèdits: 5 crèdits

Pla d'estudi: 2019

Professorat:

Responsable: Montse Comellas, Escola Universitària d'Infermeria i Teràpia Ocupacional de Terrassa. Universitat Autònoma de Barcelona

Coordinadora: Anna Martin Muro. Centre de Formació Professional Sant Llàtzer. Terrassa

Correu electrònic: montsecomellas@euit.fdsll.cat; annamartin@euit.fdsll.cat

Altres: Jaume Sanahuja, Rosa Maria Borralló, Marta Carné, Susana Rivert, Montse Ibarra, i M^a José Jiménez.

Objectius

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.

Programa de l'assignatura:

- 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)
- Osteomusculars
- Càncer

Polimediació

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 Envelliment actiu i saludable

Responsabilitat i autogestió de la salut

Envelliment i ocupació

Programa de pacient expert

Unitat 5 Ètica i Salut en les persones grans

Conceptes bàsics en bioètica

Protecció dels drets de les persones

La presa de decisions en salut

Avaluació:

(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 bàsica:

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/arxiu/562conceptual.pdf

http://www.fundacioagrupacio.es/CA/pdf/Llibres/Alimentacio_Saludable.pdf

<http://www.publicacions.ub.edu/refs/observatoriBioEticaDret/documents/08532.pdf>