

NUTRICIÓ APLICADA

Curs acadèmic 1998-99

(4,5 crèdits teòrics i 1,5 pràctics)

Professors:

M^a: Teresa Mora. Catedràtica. Responsable de l'assignatura

J.J. Rodriguez. P.Titular.

E.Quinto. P. Titular

A.X. Roig . P. Ajudant

M^a. M. Hernandez. P. Ajudant

OBJECTIUS

La Nutrició Aplicada, per la seva pròpia denominació, pot de ple ser ubicada en el camp de la Medicina; be com a procediment encarregat de conservar la Salut, formant part de la Medicina Preventiva, o coadjuvant de la Terapèutica Clínica com a factor corrector en qualsevol tipus de Patologia. Assentades aquestes premisses, com idea clara a tenir en compte en tot moment, els nostres objectius a l'impartir la matèria han d'estar orientats a que els futurs professionals que utilitzen aquests coneixements no perdin de vista que, tant en la confecció d'una determinada dieta, com en la vigilància o fabricació dels diferents tipus de preparats, racions alimentàries, programes de nutrició per a col.lectivitats, etc., la funció principal de l'aliment ha de ser conservar la salut de l'individu sa i col.laborar en el restabliment de la normalitat davant la presència de qualsevol Patologia. Després vindrà tota l'orientació plaent dels aliments, el seu paper com a funció social, etc., però mai s'ha d'oblidar que el principal objectiu de l'alimentació és proporcionar salut o evitar malalties, concepcions que contemplen el ple benestar físic i mental de l'individu.

Per a un desenvolupament ordenat i racional dels nostres propòsits, estimem procedent una informació el més completa possible. No es tracta d'un aprofundiment excessiu en els diferents temes, que ens portaria a la invasió de matèries pròpies dels especialistes, sinó de disposar d'una amplitud de coneixements en tot el que d'alguna manera pot estar relacionat amb l'alimentació i la seva conseqüent incidència en la salut humana; així, considerem, podrem estar degudament advertits de les nombroses circumstàncies que poden condicionar el nostre treball i, en conseqüència, en disposició d'evitar-les o potenciar-les.

La intenció és que aquest Programa pugui complir els nostres propòsits i, per això, el desenvoluparem en diferents apartats que tractarem d'explicar:

- En primer lloc estimem necessària l'adquisició d'una sèrie de coneixements bàsics, perquè no es pot abordar un tema tan complex com és satisfer les necessitats òptimes d'un ser humà sense que prèviament es tinguin clars els conceptes d'aliment i les seves varietats, la seva presentació en el mercat –ja sigui en estat fresc o conservat- i les seves modificacions nutritives en els diferents tipus de preparació; o, més interessant encara, sense que tinguem suficientment delimitats els conceptes d'alimentació, nutrició, gana, apetit i sacietat. Tot això sense entrar en la problemàtica que pot plantejar a la salut la moderna indústria alimentària.
- És, per suposat, indispensable conèixer les necessitats nutritives de la població sana en general i la importància que, en conseqüència, adquireix l'Alimentació com a arma fonamental de la Medicina Preventiva.
- S'ha d'entendre que l'alimentació humana no és la confecció matemàtica programada de principis immediats i oligoelements – com passa, per exemple, en alimentació animal- sinó que, apart de les modificacions necessàries en l'individu sa i les variacions nutricionals en les diferents etapes de la vida, requereix unes particularitats especials relacionades amb orientacions de plaer, condicionaments socials, modes o hàbits alimentaris.
- No s'ha de perdre de vista el paper de l'alimentació com agent terapèutic per la seva col.laboració en la reparació de la salut davant els diferents tipus de Patologia. I en aquest punt volem aclarir que les tradicionals malalties de la Nutrició –en el que solen insistir tots els Programes sobre la matèria- com són Raquitisme, Pelagra, Escorbut, Beri-Beri, etc., nosaltres encara que les citarem, estimem no han de ser considerades en profunditat per la seva escassa incidència en el nostre medi.
- Estimem necessari, per últim, consignar la importància de la dieta en l'aparició de processos tumorals; si les possibles causes genètiques d'aquests processos es xifren al voltant d'un 18-20 per cent, al ser l'aliment el component ecològic més en contacte amb l'home, la majoria dels autors relacionen amb l'alimentació a gran part dels components ambientals que porten a la formació de tumors.

PROGRAMA TEÒRIC

Introducció a coneixements bàsics

TEMA 1. Alimentació i Nutrició: conceptes.- Lleis de l'Alimentació.- Regulació de l'alimentació: gana, apetit i sacietat. La Gana com a situació establerta.- L'Alimentació en el temps.-

TEMA 2. Influències socio-culturals en l'alimentació.- Modes alimentàries.- Aliments naturals i ús abusiu del terme casolà.- Dieta mediterrània.- La dieta dels espanyols.-

TEMA 3. Tipus d'aliments segons el seu origen.- Factors de qualitat.- Grups alimentaris.- L'aigua com aliment.- La fibra en l'alimentació.- Aliments frescos i conservats: modificacions bromatològiques i

sanitàries.- Preparació culinària: modificació del valor nutritiu segons procediment emprat.- Taules de composició d'aliments.

TEMA 4. Dieta i ració alimentària.- Dietètica i dietoteràpia.- Dietes vegetarianes: avantatges i inconvenients.- La dieta macrobiòtica Zen. Aliments de règim.

TEMA 5. La moderna indústria alimentària com factor determinant en l'alimentació dels pobles. Avantatges i inconvenients.- Els plats preparats i la seva problemàtica.- L'educació sanitària del consumidor: com a mesura coadjuvant del control d'aliments; com a factor de correcció en la seva pròpia alimentació.

L'alimentació en la salut i en la malaltia

TEMA 6. Necessitats nutritives de l'home i Metabolisme basal. Característiques essencials de l'alimentació humana.- Consideracions sobre alimentació correcta, qualitat de vida i possibilitats econòmiques.- El futur de l'alimentació.

TEMA 7. Importància de l'alimentació en la salut.- Alteracions de salut derivades de l'aportació d'aliments insalubres.- Alteracions de salut condicionades per una alimentació inadequada.

TEMA 8. Restauració col·lectiva.- Alimentació de col·lectius sans: col·legis, exèrcit, centres de producció, cases de menjars.- Alimentació de col·lectius amb problemes especials de salut: hospitals i asils de vells.- Restauració col·lectiva individualitzada: restaurants de cert nivell.

TEMA 9.- Criteris a seguir en la programació de dietes personalitzades. En l'individu sa: bioquímica convencional per descartar patologia subclínica. Valoració antropomètrica, activitat física i circumstàncies personals (gustos, possibilitats econòmiques, horaris de menjars i situació social). En l'individu malalt: circumstàncies personals i tipus de malalties.- Dieta i alcohol.

TEMA 10. Alimentació infantil. Errors innats del metabolisme en la lactància i en la infància. Alimentació en l'adolescència.- Problemes derivats d'una alimentació inadequada en aquestes dues etapes de la vida.- Alimentació i embaràs.

TEMA 11. L'alimentació en l'esport.- Pes ideal de l'esportista.- Deshidratació per l'esport. Esport i alcohol.- Dietes d'entrenament, de competició i horaris de menjars.

TEMA 12. L'alimentació del vell.- Envel·liment i necessitats nutritives.- Problemes relacionats amb la nutrició del vell.- Problemes relacionats amb les seves possibilitats físiques i econòmiques.

La dieta com terapèutica en trastorns patològics concrets

TEMA 13. Dietes terapèutiques bàsiques: Dieta hídrica.- Dieta líquida.- Dieta tova.- Dieta hiposòdica.- Dieta hipoproteïca.- Dieta hiperproteïca.- Dieta hipocalòrica.- Dietes modificadores de l'equilibri àcid-bàsic.- Dieta de protecció gastro-duodenal.- Dieta de protecció intestinal.- Dieta de protecció vesicular.

TEMA 14. Trastorns de salut derivats d'un excessiu aportament d'aliments.- L'obesitat i les seves causes.- Diagnòstics i mètodes: pes corporal, pes teòric i índex de massa corporal.- Mesura del plec cutani, densimetria i impedància corporal.- La dieta com a tractament de l'obesitat.- Altres procediments terapèutics: psicoteràpia/dieta, anorexígens, tractament quirúrgic.- Complicacions de l'obesitat.

TEMA 15. Trastorns derivats d'un deficitari aportament d'aliments: desnutrició i primesa.- La dieta com tractament.- Altres causes de primesa: hipertiroidisme. Diabetes tipus I. Trastorns de malabsorció. Fases terminals de processos irreversibles.- Retards del creixements i el desenvolupament. La seva correcció dietètica. Revisions massals de poblacions hipoalimentades.

TEMA 16. Anorexia nerviosa i bulímia.- Causes, simptomatologia i tractament dietètic.- Manies i errònies creences com factors limitants en una alimentació correcta.

TEMA 17. L'alimentació del diabètic.- Concepte de diabetes.- Tipus.- Els hidrats de carboni en l'alimentació del diabètic.- La dieta com a mesura essencial en el tractament de la malaltia.

TEMA 18. Trastorns derivats d'una alteració del metabolisme dels lípids.- Dislipèmies i la seva classificació. La dieta com a mesura terapèutica.- Altres tipus de tractament.

TEMA 19. L'àcid úric com metabolit de les proteïnes.- Les causes del seu augment en sang: metabolopaties i insuficiència renal.- Les dietes hipoprotèiques com a mesures correctores. Altre tipus de tractament.

TEMA 20. L'alimentació com a causa de l'aparició de trastorns del tiroides.- Mesures correctores.- La dieta en el malalt tiroideo.- L'hipotiroidisme, causa d'obesitat?

TEMA 21. La dieta en els trastorns odontològics.- La dieta en les malalties hepàtiques i del tracte esòfag-gastro-intestinal. Al·lèrgies alimentàries i dieta.- La dieta en els trastorns renals i del tracte genito-urinari.

TEMA 22. Dieta i nutrició en l'atenció del pacient quirúrgic.- Nutrició parental.

TEMA 23. Dieta i arterosclerosi.- La dieta en la hipertensió arterial, isquèmies coronàries i accidents vasculars cerebrals amb/sense seqüeles.

TEMA 24. Les dietes en les malalties carencials: raquitisme, kwashiorkor i marasmo, xeroftàlmia i queratomalàcia, beri-beri i síndrome de Wernicke-Korsakoff, pelagra, escorbut.-

TEMA 25. Alimentació i càncer.- La dieta com factor en la gènesi i creixement dels tumors.- Tumors relacionats amb pràctiques dietètiques.- Alimentació del malalt cancerós.

PROGRAMA PRÀCTIC

- 1.-Mesures antropomètriques
- 2.-Resolució de problemes pràctics: càlculs d'ingesta d'energia i de nutrients. Comparació amb els recomanats.

BIBLIOGRAFIA

ESPEJO SOLA 1988.Manual de dietoterapia en las enfermedades del adulto. Ed. Ateneo. Buenos Aires.

GALLO PUERTO, F. 1982. Alimentación, metabolismo y endocrinopatías. Academia de Ciencias Veterinarias de Cataluña. Vol. 39. Barcelona

GOODHART, R. S. Y SHILLS, M.E. 1987. La nutrición en la salud y en la enfermedad. Ed. Salvat. Barcelona

LINDER M.C. 1988. Nutrición. Aspectos bioquímicos, metabólicos y clínicos. EUNSA. Pamplona

PEMBERTON,C. 1993. Manual de dietética de la Clínica Mayo. Medici. Barcelona

TERAN DIAZ,E 1994. Alimentación oral y nutrición humana. Hospital Universitario Marqués de Valdecilla. Santander.

WALKER, A F y ROUS, B.A. 1996. Nutrición infantil. IEN. Barcelona

WOOTTON, S. 1990. Nutrición y deporte. Ed. Acribia. Zaragoza.

AVALUACIÓ DE L'ASSIGNATURA

L'examen serà escrit de preguntes curtes i cal obtenir un 5 per aprovar.