



Guía Docente				
Datos Identificativos				2024/25
Asignatura (*)	Nutrición e Calidade de Vida		Código	653862307s
Titulación				
Descritores				
Ciclo	Período	Curso	Tipo	Créditos
Mestrado Oficial	1º cuatrimestre	Primeiro	Optativa	3
Idioma	Castelán			
Modalidade docente	Presencial			
Prerrequisitos				
Departamento	Fisioterapia, Medicina e Ciencias Biomédicas			
Coordinación	Cordido Carballido, Fernando	Correo electrónico	fernando.cordido@udc.es	
Profesorado	Cordido Carballido, Fernando Núñez Pérez, Antonio	Correo electrónico	fernando.cordido@udc.es a.nunez@udc.es	
Web				
Descrición xeral				

Competencias / Resultados do título	
Código	Competencias / Resultados do título

Resultados da aprendizaxe			
Resultados de aprendizaxe		Competencias / Resultados do título	
Conocer y aplicar los principios generales de nutrición para la calidad de vida,		AI1	C11
		AI2	C12
		AI4	C13
		AI5	C14
			C15
Aplicar técnicas de investigación en nutrición			C16
			C17
			C18
		AI3	B11
			B12
			B13
			B14
			B15
	B16		
	B17		
	B110		
	B111		
	B112		

Contidos	
Temas	Subtemas



## CONTENIDOS TEÓRICOS:

1. Fundamentos de Endocrinología y Nutrición
2. Endocrinología y Nutrición. Cambios hormonales en las alteraciones nutricionales.
3. Los Nutrientes.
4. Los Alimentos.
5. Regulación de la ingesta de comida y peso corporal.
6. La Dieta equilibrada en el adulto sano.
7. La Dieta en el envejecimiento.
8. La Obesidad. Concepto y Complicaciones.
9. La Obesidad. Fisiopatología
10. Tratamiento de la Obesidad.
11. Evolución de los hábitos alimentarios. Factores socioculturales..
12. Estudios Epidemiológicos en los trastornos de la conducta alimentaria.
13. Trastornos de la conducta alimentaria. Características y clasificación
14. Imagen corporal e identidad de género en los trastornos de la conducta alimentaria.
15. Personalidad y familia en los trastornos de la conducta alimentaria.
16. Intervenciones preventivas y estrategias terapéuticas en los trastornos de la conducta alimentaria.

## CONTENIDOS PRÁCTICOS:

1. Nutrición para Terapia Ocupacional. Dudas específicas.
2. Nutrición para Enfermería. Dudas específicas.

## CONTENIDOS TEÓRICOS:

### 1. FUNDAMENTOS DE ENDOCRINOLOXÍA E NUTRICIÓN

El hipotálamo como glándula endocrina. Fisiopatoloxía hipotalámica. Enfermidades hipotalámicas. Neurohipófisis.. Enfermidades da neurohipófisis. Adenohipófisis. Enfermidades da adenohipófisis. O hipopituitarismo. A acromegalia. Mecanismo de biosíntese, almacenamento e liberación de hormonas tiroideas. Enfermidades tiroideas. Cortiza adrenal: biosíntese de hormonas adrenocorticales Enfermidades das glándulas suprarrenais. Síndrome de Cushing. Insuficiencia suprarrenal. Organización celular dos illotes de Langerhans. Regulación da secreción de glucagón. Insulina: biosíntese, secreción e metabolismo. Regulación da secreción de insulina. Enfermidades do páncreas endocrino. Diabetes mellitus. Introducción xeral ao metabolismo do calcio. Enfermidades metabólicas óseas. Enfermidades paratiroides. O Hiperparatiroidismo. O hipoparatiroidismo. A Osteoporosis. Control hormonal da reprodución no home. Os hipogonadismos masculinos. Control hormonal da reprodución na muller. Enfermidades endocrinas do ovario.

### 2. ENDOCRINOLOXÍA E NUTRICIÓN. CAMBIOS HORMONALES NAS ALTERACIONES NUTRICIONAIS.

Las enfermidades endocrinas como mecanismos causales de la obesidad. Cambios hormonales secundarios a la ganancia de peso. Alteraciones hormonales secundarias a la obesidad. El hiperinsulinismo y la resistencia a la insulian. La leptina. La ghrelina. Alteración de la secreción de GH en la obesidad

### 3. OS NUTRIENTES.

Os macronutrientes. Necesidades de macronutrientes. Os carbohidratos. Función dos carbohidratos. Inxesta recomendada. Fontes alimentarias de carbohidratos. Problemas relacionados co consumo de carbohidratos. Os Lípidos. Función dietéticas das graxas. Inxesta recomendada. Fontes alimentarias dos lípidos. Problemas relacionados co consumo de lípidos. Las Proteínas. Os aminoácidos. Clasificación das proteínas. Función biolóxica das proteínas. Inxesta recomendada. Fontes alimentarias de proteínas. Problemas relacionados co consumo de proteínas. A auga. Necesidades de agua. Fontes alimentarias de agua. Balance hídrico. Problemas relacionados co consumo de agua. Os minerais e as vitaminas. Importancia dos elementos minerais en nutrición. Calcio e fósforo. Ferro. Iodo. Flúor. Outros macroelementos esenciais: sodio, potasio, cloro, magnesio, xofre. Outros microelementos esenciais: manganeso, molibdeno, cobre, cobalto, cinc, selenio, cromo. As vitaminas: Características xerais e Clasificación. Vitaminas liposolubles: vitaminas A, D, E e K. Vitaminas hidrosolubles: tiamina, riboflavina, piridoxina, niacina, ácido fólico, vitamina B12, ácido pantoténico, biotina e vitamina C.

### 4. OS ALIMENTOS.

Concepto e clasificación dos alimentos. Concepto de alimento. Clasificación dos alimentos. Grupo de alimentos lácteos. Grupo de alimentos. Carne, pescado e ovos. Grupo de alimentos: cereais, tubérculos e legumes. Grupo de alimentos: froitas e verduras. Grupo de alimentos graxos. Grupo de alimentos: miscelánea, la fibra vexetal

### 5. REGULACIÓN DA INXESTA DE COMIDA E O PESO CORPORAL.



Fame e Saciedade. Regulación da inxesta de comida e peso corporal. Regulación do gasto enerxético e os seus efectos sobre o control do peso corporal. Papel da leptina. Papel da ghrelina. Control hipotalámico.

## 6. A DIETA EQUILIBRADA NO ADULTO SANO.

Necesidades enerxéticas. Formas de obtención de enerxía por parte dos organismos. Funcións da enerxía nos organismos. Metabolismo enerxético do home. Necesidades enerxéticas do home. Balance enerxético do home e a súa regulación. Control hormonal do metabolismo enerxético. Necesidades de macronutrientes. Necesidades de micronutrientes. Concepto de dieta sana. La dieta mediterránea.

## 7. A DIETA NO ENVELLECIMENTO.

Endocrinoloxía do Envellecemento. Modificacións hormonais co envellecemento. Fisiopatoloxía endocrinolóxica no envellecemento. Fisiopatoloxía tiroidea no envellecemento. Fisiopatoloxía do páncreas endocrino no envellecemento. Fisiopatoloxía gonadal no envellecemento. Andropausia. Menopausia. Necesidades energéticas en el envejecimiento. Necesidades de macronutrientes y micronutrientes en el envejecimiento. El déficit de vitamina D.

## 8. A OBESIDADE. CONCEPTO Y COMPLICACIOS.

A Obesidade. Concepto de sobrepeso e obesidade. Diagnóstico e clasificación da Obesidade. Complicacións da Obesidade. Alteracións hormonais na obesidade.

## 9. A OBESIDAD. FISIOPATOLOXÍA

Balance energético na obesidade. Xenética da obesidade. Factores ambientais como causa da obesidade. Causas secundarias de obesidade.

## 10. TRATAMIENTO DA OBESIDAD.

Tratamento da Obesidade Principios xerais do tratamento da obesidade. O tratamento da obesidade con dieta. O exercicio. O tratamento da obesidade con psicoterapia. O tratamento da obesidade con cirurxía. Conceptos erróneos no tratamento da obesidade.

## 11- EVOLUCIÓN de HABITOS ALIMENTARIOS. FACTORES SOCIOCULTURALES.

EL cuerpo en el contexto sociocultural de las sociedades occidentales. Presiones socioculturales sobre el peso. Aspectos transculturales de los hábitos alimentarios. Influencia de las relaciones interpersonales. Internalización del ideal de delgadez. Conclusiones.

## 12. ESTUDIOS EPIDEMIOLOGICOS EN TRASTORNOS de la CONDUCTA ALIMENTARIA. REVISIÓN.

Prevalencia de los TCA. Incidencia de los TCA. Comorbilidad general de los TCA con diferentes trastornos mentales y de personalidad. Evaluación psicométrica. Factores de riesgo en adolescencia. El papel de la pubertad. EL sobrepeso y la obesidad. Conclusiones.

## 13. TRASTORNOS de la CONDUCTA ALIMENTARIA. CARACTERISTICAS Y CLASIFICACIÓN.

Aspectos fisiopatológicos. Alteraciones moleculares. Bases psicopatológicas. Diagnóstico: trastornos evitativos, trastornos restrictivos y trastornos mixtos. Tipos de



Trastornos de la Conducta Alimentaria: Anorexia Nerviosa, Bulimia Nerviosa, Trastorno alimentario no específico (TANE), Trastorno por Atracón, Obesidad (aspectos psicopatológicos). Conclusiones.

#### 14. IMAGEN CORPORAL e IDENTIDAD DE GÉNERO en los TRAST. de la CONDUCTA ALIMENTARIA.

Teorías socioculturales del trastorno de la imagen corporal. El desarrollo físico y el reforzamiento social. Los medios de comunicación y la cultura de la imagen. El modelaje, los patrones estéticos y los trastornos alimentarios. Diferencias de género en torno a las actitudes corporales. Feminidad y trastornos de la conducta alimentaria. Perfeccionismo e insatisfacción corporal. Culto narcisista al cuerpo y cuerpo intervenido. Conclusiones.

#### 15. PERSONALIDAD y FAMILIA en los TRASTORNOS de la CONDUCTA ALIMENTARIA.

Comorbilidad específica de los TCA con los trastornos de personalidad. Insatisfacción con la imagen externa. Baja autoestima y afecto negativo. Internalización del ideal de delgadez. Dinámica familiar y vínculo en los TCA. Evaluación de las características del funcionamiento familiar. Conclusiones.

#### 16. INTERVENCIONES PREVENTIVAS Y ESTRATEGIAS TERAPEÚTICAS EN TRAST. de la CONDUCTA ALIMENTARIA.

Complicaciones y comorbilidad (somática y psicológica). Tratamiento psicofarmacológico. Tratamiento psicoterapéutico. Tratamiento interdisciplinario. Programas multicomponentes en población adolescente. Estrategias preventivas y de Educación para la salud en TCA. Futuro de los TCA.

#### CONTENIDOS PRÁCTICOS:

##### 1. NUTRICIÓN PARA TERAPIA OCUPACIONAL. DUDAS ESPECÍFICAS.

Concepto de Terapia ocupacional. Relación entre Nutrición e Terapia Ocupacional. Papel da Terapia Ocupacional na Obesidade. Función de la Terapia Ocupacional en los TCA. Dudas específicas planteadas por o alumno

##### 2. NUTRICIÓN PARA ENFERMERÍA. DUDAS ESPECÍFICAS.

Concepto de Enfermería. Relación entre Nutrición e Enfermería. Papel da Enfermería na Obesidade. Función de la Enfermería en los TCA. Dudas específicas planteadas por o alumno.



Planificación				
Metodoloxías / probas	Competencias / Resultados	Horas lectivas (presenciais e virtuais)	Horas traballo autónomo	Horas totais
Análise de fontes documentais	A1 A2 A3 A4	0	15	15
Aprendizaxe colaborativa	A3 B2 B4 B5 B6 B7 B10 B11 B12 C1 C2 C3	3	6.9999	9.9999
Presentación oral	B2 B3 B4 B5 B6 B7 C1 C2 C4 C5	2	0	2
Recensión bibliográfica	A5 B1 B4 C4 C6 C7 C8	0	11	11
Sesión maxistral	A1 A5 B11 B12 C5 C6 C8	5	10	15
Traballos tutelados	A2 A3 A5 B1 B2 B3 B4 B6 B7 C1 C2 C3 C4	2	18	20
Actividades iniciais	A1 A3 A4 B1 B2 C1 C3 C8	0	2	2
Atención personalizada		0		0

\*Os datos que aparecen na táboa de planificación son de carácter orientativo, considerando a heteroxeneidade do alumnado

Metodoloxías	
Metodoloxías	Descrición
Análise de fontes documentais	Utilización de documentos audiovisuais e/ou bibliográficos (fragmentos de reportaxes documentais ou películas, noticias de actualidade, paneis gráficos, fotografías, biografías, artigos, textos legislativos, etc.) relevantes para a temática da materia con actividades especificamente deseñadas para a análise dos mesmos. Pódese empregar como introdución xeral a un tema, como instrumento de aplicación do estudo de casos, para a explicación de procesos que non se poden observar directamente, para a presentación de situacións complexas ou como síntese de contidos de carácter teórico ou práctico.
Aprendizaxe colaborativa	Conxunto de procedementos de ensino-aprendizaxe guiados de forma presencial e/ou apoiados con tecnoloxías da información e as comunicacións, que se basean na organización da clase en pequenos grupos nos que o alumnado traballa conxuntamente na resolución de tarefas asignadas polo profesorado para optimizar a súa propia aprendizaxe e a dos outros membros do grupo.
Presentación oral	Intervención inherente aos procesos de ensino-aprendizaxe baseada na exposición verbal a través da que o alumnado e profesorado interactúan dun modo ordenado, proponendo cuestións, facendo aclaracións e expoñendo temas, traballos, conceptos, feitos ou principios de forma dinámica.
Recensión bibliográfica	A recensión bibliográfica supón un proceso de lectura crítica dun libro, dun artigo, dunha tese ou dunha comunicación a un congreso. Como tal proceso comprende a lectura da obra, a análise do seu contido e unha crítica e valoración da mesma en relación á literatura existente sobre o tema. Unha recensión non supón un resumo da obra, nin unha mera análise do contido, pois o que lle outorga sentido e dimensión académica científica é a crítica que merece a xuízo do autor da recensión, en relación a outras obras coñecidas do mesmo ámbito ou en relación a súa propia experiencia.
Sesión maxistral	Exposición oral complementada co uso de medios audiovisuais e a introdución de algunhas preguntas dirixidas aos estudantes, coa finalidade de transmitir coñecementos e facilitar a aprendizaxe. A clase maxistral é tamén coñecida como ?conferencia?, ?método expositivo? ou ?lección maxistral?. Esta última modalidade sóese reservar a un tipo especial de lección impartida por un profesor en ocasións especiais, cun contido que supón unha elaboración orixinal e baseada no uso case exclusivo da palabra como vía de transmisión da información á audiencia.



Traballos tutelados	<p>Metodoloxía deseñada para promover a aprendizaxe autónoma dos estudantes, baixo a tutela do profesor e en escenarios variados (académicos e profesionais). Está referida prioritariamente ao aprendizaxe do ?cómo facer as cousas?. Constitúe unha opción baseada na asunción polos estudantes da responsabilidade pola súa propia aprendizaxe.</p> <p>Este sistema de ensino baséase en dous elementos básicos: a aprendizaxe independente dos estudantes e o seguimento desa aprendizaxe polo profesor-tutor.</p>
Actividades iniciais	<p>Actividades que se levan a cabo antes de iniciar calquera proceso de ensino-aprendizaxe a fin de coñecer as competencias, intereses e/ou motivacións que posúe o alumnado para o logro dos obxectivos que se queren alcanzar, vinculados a un programa formativo. Con ela preténdese obter información relevante que permita articular a docencia para favorecer aprendizaxes eficaces e significativos, que partan dos saberes previos do alumnado</p>

## Atención personalizada

Metodoloxías	Descrición
<p>Traballos tutelados</p> <p>Sesión maxistral</p> <p>Presentación oral</p> <p>Aprendizaxe colaborativa</p>	<p>Las metodoloxías docentes: Aprendizaje colaborativo, Presentación oral, Sesión magistral y Trabajos tutelados implican todas ellas atención personalizada.</p> <p>Se contempla la participación activa e individual del alumno en todas las actividades relacionadas con estas metodoloxías. Implicando por tanto una atención individual y personalizada por parte del profesor.</p> <p><b>ATENCIÓN PERSONALIZADA PARA O CONXUNTO DO ALUMNADO</b></p> <p>A atención personalizada sirve para o seguimento da aprendizaxe de cada estudante por parte do profesorado.</p> <p>A través da titoría (presencial ou a distancia), o profesorado aborda a resolución de dúbidas e orienta ao estudo.</p> <p>A tal fin, o alumnado dispón dun horario oficial de titorías, que poderán realizarse de modo presencial ou a través dos medios institucionais da UDC de atención a distancia.</p> <p><b>ATENCIÓN PERSONALIZADA PARA O ALUMNADO CON DEDICACIÓN PARCIAL OU DIFICULTADES PARA CONCILIAR O ESTUDO COA VIDA FAMILIAR E/OU LABORAL</b></p> <p>A atención personalizada para o alumnado que, de modo xustifico, ten dificultades para conciliar o estudo coa vida familiar e/ou laboral, poderá realizarse:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Nas condicións establecidas para o conxunto do alumnado.</li> <li>· A demanda, previa solicitude por correo electrónico.</li> </ul>

## Avaliación

Metodoloxías	Competencias / Resultados	Descrición	Cualificación
Traballos tutelados	A2 A3 A5 B1 B2 B3 B4 B6 B7 C1 C2 C3 C4	Se trata de realizar un trabajo de forma personal por el alumno, bajo la supervisión del profesor. Representa el 60% de la nota	60



Presentación oral	B2 B3 B4 B5 B6 B7 C1 C2 C4 C5	Se trata de presentar un trabajo realizado por el alumno de forma oral Representa el 40% de la nota	40
-------------------	----------------------------------	--	----

### Observacións avaliación

Presentación oral 40% de la nota.

Trabajo tutelado 60% de la nota.

La presentación oral y la entrega del trabajo tutelado se deberá realizar antes de la finalización del periodo de clases de la asignatura PLAXIO

En caso de plaxio, aplicarse o seguinte:

Cualificación de suspenso na convocatoria en que se cometa a falta e respecto da materia en que se cometese: o/a estudante será cualificado/a con ?suspenso? (nota numérica 0) na convocatoria correspondente do curso académico, tanto se a comisión da falta se produce na primeira oportunidade como na segunda. Para isto, procederase a modificar a súa cualificación na acta de primeira oportunidade, se fose necesario. REALIZACIÓN FRAUDULENTE DAS PROBAS OU ACTIVIDADES DE AVALIACIÓN

A realización fraudulenta das probas ou actividades de avaliación, unha vez comprobada, implicará directamente a perda do dereito á oportunidade na que se cometa a falta e respecto da materia na que se tivese cometido. Nas actas figurará un non presentado nesta oportunidade.

### Fontes de información

#### Bibliografía básica

Bibliografía básica -Varios (2021). Diet and Nutrition Uptodate. <http://www.update.com>-F. Cordido (2005). Fisiología y Fisiopatología de la Nutrición. Universidade Da Coruña. A Coruña-Berne, Levy (2023). Fisiología. Elsevier-S. Melmed S (2021). Williams Tratado de Endocrinología. Elsevier-J.E. Hall y M.E. Hall (2021). Guyton y Hall. Tratado de fisiología médica. Elsevier España. -CIE-10. CLASIFICACIÓN INTERNACIONAL DE ENFERMEDADES 2 TOMOS 10ª REVISIÓN. Editorial: BOLETIN OFICIAL DEL ESTADO. 2019.-CIE-11.CLASIFICACIÓN INTERNACIONAL de ENFERMEDADES para ESTADISTICAS DE MORTALIDAD y MORBILIDAD. Undécima revisión Guía de Referencia (versión 14 de noviembre 2019).-DSM-5 MANUAL DIAGNÓSTICO Y ESTADÍSTICO DE LOS TRASTORNOS MENTALES. Asociación Psiquiátrica Americana. Editorial PANAMERICANA. 2018-TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA Y OBESIDAD EN NIÑOS Y ADOLESCENTES. Johannes Hebebrand & Beate Herpertz-Dahlmann. Editorial: S.A. ELSEVIER ESPAÑA. ISBN: 9788491135760. 2019.-TODO SOBRE LOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA: UNA VISION MULTIDISCIPLINAR DESDE LA EXPERIENCIA Y LA EVIDENCIA CIENTIFICA. María Ángeles Martínez Martínez. Editorial ALTARIA. ISBN: 9788494404917.2015. -HERRAMIENTAS DE EVALUACIÓN EN TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA. Julieta Marmo/Analía Losada. Edit. Académica Española.ISBN:9783659070389-LA PREVENCIÓN de LOS TRASTORNOS de la CONDUCTA ALIMENTARIA: UN ENFOQUE MULTIDISCIPLINAR. Vandereycken, W.; Noordenbos,G. (compiladores). Editorial Granica, Barcelona. 2000. Federación Española de Asociaciones de Ayuda y Lucha contra la Anorexia y la Bulimia (FEACAB). Disponible en: <http://feacab.org/>-INTRODUCCIÓN A LA PSICOPATOLOGÍA Y LA PSIQUIATRÍA, 8ª ED. Julio Vallejo Ruiloba. Editorial: MASSON. ISBN: 9788445825846. 2015.-MANUAL DE PSIQUIATRÍA CLÍNICA (4ª EDICION). Kaplan y Sadock. Editorial: LIPPINCOTT WILLIAMS AND WILKINS. WOLTERS KLUWER HEALTH.ISBN: 9788417033057. 2018.

#### Bibliografía complementaria

### Recomendacións

Materias que se recomenda ter cursado previamente

Materias que se recomenda cursar simultaneamente

Materias que continúan o temario

### Observacións



PROGRAMA GREEN CAMPUS FCS Para axudar a conseguir unha contorna inmediata substentable e cumprir cos obxectivos estratéxicos do "V Plan de Acción do Programa Green Campus FCS (2023-2025)", os traballos documentais que se realicen nesta materia:

- a. Solicitaranse maioritariamente en formato virtual e soporte informático.
- b. De realizarse en papel:
  - Non se empregarán plásticos.
  - Realizaranse impresións a dobre cara.
  - Empregarase papel reciclado.
  - Evitarase a realización de borradores.

**POLÍTICAS DE XÉNERO**

Segundo se recolle nas distintas normativas de aplicación para a docencia universitaria deberase incorporar a perspectiva de xénero nesta materia (usarase linguaxe non sexista, utilizarase bibliografía de autores/as de ambos sexos, propiciarse a intervención en clase de alumnos e alumnas...).

Traballarase para identificar e modificar prexuízos e actitudes sexistas e influirase na contorna para modificalos e fomentar valores de respecto e igualdade.

Deberanse detectar situacións de discriminación por razón de xénero e proporanse accións e medidas para corrixilas.

**(\*)A Guía docente é o documento onde se visualiza a proposta académica da UDC. Este documento é público e non se pode modificar, salvo casos excepcionais baixo a revisión do órgano competente dacordo coa normativa vixente que establece o proceso de elaboración de guías**