

## Guia docent

### Identificació de l'assignatura

<b>Assignatura / Grup</b>	21677 - Alimentació, Activitat Física i Salut / 1
<b>Titulació</b>	Grau de Fisioteràpia (Pla 2016) - Quart curs
<b>Crèdits</b>	3
<b>Període d'impartició</b>	Primer semestre
<b>Idioma d'impartició</b>	Català

### Professors

Professor/a	Horari d'atenció als alumnes					
	Hora d'inici	Hora de fi	Dia	Data d'inici	Data de fi	Despatx / Edifici
Antonio Aguiló Pons <i>Responsable</i> <a href="mailto:aaguilo@uib.es">aaguilo@uib.es</a>						Cal concertar cita prèvia amb el/la professor/a per a fer una tutoria
Antonio Javier Colomar Ferra <a href="mailto:antonio.colomar@uib.cat">antonio.colomar@uib.cat</a>						Cal concertar cita prèvia amb el/la professor/a per a fer una tutoria
Mónica Patricia Ferrer Colmenares <a href="mailto:monica.ferrer@uib.es">monica.ferrer@uib.es</a>						Cal concertar cita prèvia amb el/la professor/a per a fer una tutoria
Leticia Lozano Barrón <a href="mailto:leticia.lozano@uib.es">leticia.lozano@uib.es</a>						Cal concertar cita prèvia amb el/la professor/a per a fer una tutoria
Natalia Pérez Jaume <a href="mailto:natalia.perez-jaume@uib.es">natalia.perez-jaume@uib.es</a>						Cal concertar cita prèvia amb el/la professor/a per a fer una tutoria

### Contextualització

La alimentación saludable y la actividad física son dos de los más importantes determinantes de nuestra salud. El conocimiento de las características de una alimentación saludable, así como los beneficios de los programas de ejercicio físico, permitirá al alumno disponer de información clave para poder desarrollar programas de promoción de la salud y prevención de la enfermedad. Los determinantes de salud relacionados con los estilos de vida son, sin duda, los que más importancia tienen en nuestra salud y en el desarrollo de numerosas enfermedades.

### Requisits

Recomendables:

Son básicas las actitudes y el interés por artículos científicos e información relacionada con la salud. Siendo importante la capacidad de análisis, síntesis y reflexión de la información y recursos aportados.

## Guia docent

Tener habilidad en el uso de los programas básicos de ofimática: word, excel, powerpoint...

### Competències

---

#### Específiques

- \* Conocer y comprender la morfología, la fisiología, la patología y la conducta de las personas, tanto sanas como enfermas, en el medio natural y social
- \* Conocer y comprender los métodos, procedimientos y actuaciones fisioterapéuticas, encaminados tanto a la terapéutica propiamente dicha a aplicar en la clínica para la reeducación o recuperación funcional, como a la realización de actividades dirigidas a la promoción y mantenimiento de la salud.
- \* Ejecutar, dirigir y coordinar el plan de intervención de fisioterapia, utilizando las herramientas terapéuticas propias y atendiendo a la individualidad del usuario
- \* Saber trabajar en equipos profesionales como unidad básica en la que se estructuran de forma uní o multidisciplinar e interdisciplinar los profesionales y demás personal de las organizaciones asistenciales.

#### Genèriques

- \* Conocimiento de la lengua inglesa
- \* Razonamiento crítico

#### Bàsiques

- \* Podeu consultar les competències bàsiques que l'estudiant ha d'haver assolit en acabar el grau a l'adreça següent: [http://estudis.uib.cat/ca/grau/comp\\_basiques/](http://estudis.uib.cat/ca/grau/comp_basiques/)

### Continguts

---

#### Continguts temàtics

- TEMA 1. Los estilos de vida y determinantes de la salud.
- TEMA 2. Evolución de la alimentación a lo largo de la historia.
- TEMA 3. Nutrientes, grupos de alimentos y etiquetados.
- TEMA 4. Alimentación saludable y sostenible
- TEMA 5. Alimentación alternativa
- TEMA 6. Introducción a la valoración nutricional.
- TEMA 7. Epidemiología y beneficios del ejercicio físico.
- TEMA 8. Ejercicio físico en grupos especiales.

### Metodologia docent

---

Activitats de treball presencial (1 crèdits, 25 hores)



## Guia docent

Modalitat	Nom	Tip. agr.	Descripció	Hores
Classes teòriques	Classes Magistral	Grup gran (G)	Explicación de los contenidos teóricos de los diferentes temas. Clases participativas.	18
Avaluació	Examen on line	Grup gran (G)	Mostrar los conocimientos de forma integral, tanto de la parte teórica como de la práctica mediante examen objetivo on line.	1
Avaluació	Trabajo continuo en clase	Grup gran (G)	Realización de trabajos a lo largo de la asignatura: comentarios sobre antropología o sostenibilidad de la alimentación, sobre la visualización de documentales o películas, evaluación cualitativa crítica de menus saludables o debates.	2
Avaluació	Elaboración de trabajo	Grup gran (G)	Elaboración de un trabajo individual y un trabajo en grupo relacionados con la materia impartida. En los cuales se integrará la alimentación y nutrición de una forma holística, abarcando temas como los Objetivos de desarrollo sostenible (ODS).	4

A començament del semestre hi haurà a disposició dels estudiants el cronograma de l'assignatura a través de la plataforma UIBdigital. Aquest cronograma inclourà almenys les dates en què es faran les proves d'avaluació contínua i les dates de lliurament dels treballs. A més, el professor o la professora informará els estudiants si el pla de treball de l'assignatura es durà a terme a través del cronograma o per una altra via, inclosa la plataforma Aula digital.

### Activitats de treball no presencial (2 crèdits, 50 hores)

Modalitat	Nom	Descripció	Hores
Estudi i treball autònom individual o en grup		Integrar los diferentes conocimientos tanto teóricos como prácticos.	50

### Riscs específics i mesures de protecció

Les activitats d'aprenentatge d'aquesta assignatura no comporten riscos específics per a la seguretat i salut dels alumnes i, per tant, no cal adoptar mesures de protecció especials.

### Avaluació de l'aprenentatge dels estudiants

#### Frau en elements d'avaluació

D'acord amb l'article 33 del Reglament acadèmic, "amb independència del procediment disciplinari que es pugui seguir contra l'estudiant infractor, la realització demostradorament fraudulenta d'alguns dels elements d'avaluació inclosos en guies docents de les assignatures comportarà, a criteri del professor, una

## Guia docent

menysvaloració en la seva qualificació que pot suposar la qualificació de «suspens 0» a l'avaluació anual de l'assignatura".

### Classes Magistral

Modalitat	Classes teòriques
Tècnica	Altres procediments ( )
Descripció	Explicación de los contenidos teóricos de los diferentes temas. Clases participativas.
Criteris d'avaluació	
Percentatge de la qualificació final: %	

### Examen on line

Modalitat	Avaluació
Tècnica	Proves objectives ( <b>recuperable</b> )
Descripció	Demostrar los conocimientos de forma integral, tanto de la parte teórica como de la práctica mediante examen objetivo on line.
Criteris d'avaluació	El alumno demostrará los principales conocimientos y capacidad de razonamiento adquiridos a lo largo de la asignatura

Percentatge de la qualificació final: 30% amb qualificació mínima 4.5

### Trabajo continuo en clase

Modalitat	Avaluació
Tècnica	Treballs i projectes ( <b>no recuperable</b> )
Descripció	Realización de trabajos a lo largo de la asignatura: comentarios sobre antropología o sostenibilidad de la alimentación, sobre la visualización de documentales o películas, evaluación cualitativa crítica de menus saludables o debates.
Criteris d'avaluació	El alumno debera realizar los trabajos que ese indican en el apartado de metodología docente, que se realizarán de forma continua como actividad presencial y parte como trabajo autónomo.

Percentatge de la qualificació final: 30%

### Elaboración de trabajo

Modalitat	Avaluació
Tècnica	Treballs i projectes ( <b>no recuperable</b> )
Descripció	Elaboración de un trabajo individual y un trabajo en grupo relacionados con la materia impartida. En los cuales se integrará la alimentación y nutrición de una forma holística, abarcando temas como los Objetivos de desarrollo sostenible (ODS).
Criteris d'avaluació	Se tendrá en cuenta en la elaboración del trabajo: la claridad de la exposición, la implicación de todos los miembros del grupo y la capacidad de síntesis. Además de los aspectos formales

Percentatge de la qualificació final: 40%

## Recursos, bibliografia i documentació complementària

### Bibliografia bàsica



## Guia docent

Williams, M.H., Nutrición para la salud, la condición física y el deporte. 2002, Barcelona: Paidotribo.  
Mataix, J, Carazo, E. Nutrición para educadores. 2000, Madrid: Diaz de Santos.  
Marquez, S., Garatachea, N. Actividad Física y Salud. 2010. Madrid: Diaz de Santos.

### **Bibliografia complementària**

---

Wilmore, J. and D. Costill, Fisiología del esfuerzo y del deporte. 2004, Barcelona: Paidotribo.  
Mataix, J. Nutrición y Alimentación Humana. 2002. Madrid: Ergon  
McArdle, W., F. Katch, and L. Katch, Fundamentos de Fisiología del ejercicio. 2004, Madrid: McGraw-Hill.  
Nutrición y dietética para la actividad física y el deporte\*. RodríguezRivera, Victor Manuel; Urdampilleta Otegui, Aritz (coordinadores). LaCoruña, Netbiblo S.L, 2013. ISBN: 978-15-01030-8440.  
Petrini, Carlo. \*Bueno, limpio y justo\*. Madrid, Ediciones Polifemo, 2007. ISBN: 978-84-96813-05-2.  
Basulto, Julio; Cáceres, Juanjo. \*Comer y correr\*. \* 2ª Edición: Barcelona, Penguin Random House Grupo Editorial, S.A.U. Abril 2014. ISBN: 978-84-9032-800-2.  
Argelles Matínez, Lucía. \*Vegetarianos con ciencia\*. \* 1ª Edición: Editorial Arcopress, mayo 2016. ISBN: 978-84-16002-60-3.  
Casabona, Carlos. \*Tú eliges lo que comes. \*Barcelona, Paidos Iberica, 2016. ISBN: 978-84-4933-1831.

### **Altres recursos**

---

[www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/](http://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/)

