

Programa Universitario de Maiores – Campus Ourense

Guía Docente 2024-25

Información xeral:

Nome materia	Comer con ciencia		
Código / Tipo	IV02106 / Materia optativa		
Titulación	Universitario/a Sénior en Cultura e Sociedade		
Créditos ECTS	1,5	Total horas presenciais	30
Lingua impartición	Castelán/Galego		
Lugar impartición	Aula 2.4: Escola Superior Enxeñería Informática (Andar 2)		
Curso / Semestre	Segundo / 2º cuatrimestre	Horario	Martes 18:30-19:30h*
Coordinador/a	López Reyes, Marisol		
Profesorado	López Reyes, Marisol		
Correo-e	marisol.lopez@uvigo.gal		
Observacións	Esta materia ten un límite de matrícula de 50 prazas.		

*Suxeito a modificacións por diferentes necesidades.

Obxectivos xerais:

- Proporcionar unha visión global dos avances da ciencia que se han incorporado o mundo da alimentación.
- Coñecer coñeza as propiedades saudables dalgúns alimentos e a relación directa entre alimentación e saúde.

Contidos:

Temario teórico	
Tema 1	Alimentos funcionais. Definicións. Clasificación. Características xerais de cada grupo.
Tema 2	Antioxidantes. Definicións. Antioxidantes nutricionais e non nutricionais. Características xerais de cada grupo.
Tema 3	Antinutrientes. Definicións. Antinutrientes en alimentos de orixe animal e vexetal. Características e sustancias representativas de cada un dos grupos.
Tema 4	Directrices dietéticas, consumo e etiquetaxe alimentario. Necesidades de nutrientes. Propiedades organolépticas dos alimentos.(Análises sensorial). Etiquetaxe e táboas de información nutricional.

Avaliación:

Modalidades avaliación	Descrición	Porcentaxe
Asistencia e participación	A avaliación da materia se baseará na avaliación continua (participación activa nas clases, comentarios de artigos, posta en común de opinións, etc.). Ademais, os alumnos poderán presentar un traballo en grupo ou individualmente sobre contidos da materia, para a súa defensa e posterior debate en clase. Será necesario a asistencia a mais dun 80 % das clases para obter o aprobado na materia. O/A estudante, de maneira individual ou en grupo, elabora un documento sobre a temática da materia ou prepara seminarios, investigacións, memorias, ensaios, resumos de lecturas, conferencias etc.	80%
Saídas de estudo	Avaliación da asistencia e participación do/a alumno no obradoiro no Centro Tecnolóxico.	20%

Bibliografía básica:

- Mataix, J., Aranceta, J, Nutrición y Alimentación humana. I. Nutrientes y alimentos”, Ultima edicion, Ergon, 2015
- Mataix Verdú, J.; Carazo Marín, E., Nutrición para educadores., Ultima edicion, Diaz de Santos, 1995
- Gordon M. Wardlaw, Perspectivas sobre nutrición, Ultima edicion, Paidotribo, 2008
- Vázquez, C., de Cos, A.I., López-Nomdedem, C., Alimentación y Nutrición. Manual teórico-práctico“, Ultima edicion, Diaz de Santos, 2013
- SENC, Guías alimentarias para la población española. La nueva pirámide de la alimentación saludable.,

Ultima edición, Nutrición Hospitalaria Volumen 33. Suplemento 8. 1, 2016

- Aranceta, J. y Gil, Alimentos funcionales., Ultima edición, Médica Panamericana, 2010
- Finut 02, Papel de los cereales de grano entero en la salud., Ultima edición, FINUT 02, 2020

Bibliografía complementaria:

- Krause, M., Dietoterapia, Ultima edición, Elsevier, 2020
- Anand Sharma., A review on traditional technology and safety challenges with regard to antinutrients in legume foods., Ultima edición, J Food Sci Technol., 2020