

Assignatura de Nutrició bàsica

Assignatura Online de Nutrició bàsica

Inici

16 d'oct. 2024

Online

100%

Idiomes: Català, Castellà

Preu: 552 €

[Sol·licita informació](#)



Metodologia 100% online



1a. universitat online del món



Acompanyament personalitzat

Presentació

L'assignatura **Nutrició bàsica** proporciona les bases i els fonaments de la nutrició humana i les funcions dels diferents nutrients en l'organisme humà.

Inclou, a més, informació sobre els aliments, les seves característiques, les seves propietats i el seu valor nutritiu, i es dona a conèixer el concepte de **dieta saludable**.

4a.



LA QUARTA UNIVERSITAT D'ESPANYA DE MENYS DE 50 ANYS.

Continguts

Continguts

- Nutrients i les seves funcions: macronutrients i micronutrients
- Aliments: classificació i components
- Dieta saludable: concepte i aplicació. Guies alimentàries

Objectius i competències

Objectius

- Relacionar els diferents nutrients amb les funcions que desenvolupen en l'organisme.
- Relacionar les recomanacions diàries de nutrients en les persones sanes amb les necessitats corporals.
- Classificar els diferents aliments, productes i ingredients alimentaris.
- Reconèixer els principals components dels aliments i el seu valor nutritiu.
- Interpretar i saber utilitzar bases de dades i taules de composició d'aliments.

Competències

Competències generals i transversals:

- Desenvolupar en l'estudiantat les habilitats d'aprenentatge que li permeti continuar estudiant d'una manera que haurà de ser en gran mesura autodirigida o autònoma.
- Dur a terme activitats acadèmiques i professionals de manera responsable, eficient, compromesa i amb un alt nivell d'iniciativa i autonomia personal tant en projectes individuals com grupals, també en un entorn virtual.
- Comunicar-se de manera efectiva en diferents mitjans i contextos.
- Aplicar els coneixements adquirits al seu treball de manera professional i autònoma, amb l'elaboració i la defensa d'arguments i de resolució de problemes fonamentats en el coneixement científic.
- Utilitzar les fonts del coneixement científic certificat en l'àmbit acadèmic i professionalitzador de la salut i el rendiment.

Competències específiques:

- Conèixer la composició dels aliments identificant-ne els nutrients i els seus efectes en l'organisme. Identificar propostes de dieta saludable.
- Utilitzar i aplicar les tecnologies de la informació i de la comunicació en l'àmbit acadèmic i professional de la salut i la nutrició.
- Comunicar-se de forma efectiva en diferents mitjans i contextos.
- Considerar diferents perspectives en la presa de decisions.

Recursos per a l'aprenentatge (NIU)

A les aules es treballa en una modalitat d'**acció formativa** compacta construïda a partir d'una **situació definida** a l'entorn d'un **repte**, basada en **competències** i que té com a nucli una **activitat**.

Aquesta modalitat permet un aprenentatge:

- Flexible.
- Proper al ritme i a l'esforç de l'estudiantat.
- Contextualitzat en la realitat socioprofessional que dona sentit a la titulació.

Es proporciona a l'estudiantat una selecció de **recursos (NIU)** per a la resolució dels reptes que es plantegen en les aules. El NIU té una estructura tipus mosaic i permet integrar recursos produïts per la UOC, uns altres que la UOC té a la biblioteca o recursos de la xarxa. Cada recurs s'acompanya d'informació que ajuda l'estudiant a **planificar i organitzar el treball**.

La UOC es planteja el repte de fer **evolucionar** el concepte de mòdul didàctic amb la intenció d'oferir **diversitat de formats** en funció de les necessitats pedagògiques. D'aquesta manera, el ventall de recursos s'amplia amb **continguts innovadors i atractius** per respondre als diferents estils d'aprenent i de generacions d'aprenents, incorporant-hi les noves tendències en aprenentatge en línia.

En aquest sentit, **els recursos poden estar presents en diferents idiomes (català, castellà o anglès)** en funció de la seva tipologia.

Professorat

Direcció d'estudis

Salvador Macip Maresma

Direcció de programa

Laura Esquiús de la Zarza

Professorat

Alicia Aguilar Martínez

Col·laboradors

Cristina Subias Nogues

Eva Espona Malet

Requisits d'accés

Requisits previs

Es recomana tenir **coneixements bàsics de biologia o de la branca científica**.

Es recomana un nivell de competència en **llengua anglesa equivalent al B2** del marc europeu comú de referència per a les llengües que permeti la **consulta i comprensió de recursos d'aprenentatge i articles científics en anglès**.

Es recomana un nivell de competència a nivell d'usuari en l'**ús de les tecnologies de la informació i la comunicació**.

Requisits tècnics

Per al seguiment d'aquesta assignatura és necessari disposar d'un ordinador de sobretaula o portàtil amb connexió a internet (per banda ampla, ADSL o cable) i un monitor amb una resolució mínima de 1.024 x 768 píxels. Per a poder consultar alguns materials també pot ser necessari un lector de DVD.

És recomanable que la CPU (sigui d'un ordinador de sobretaula o d'un portàtil) tingui com a mínim 2 GB de memòria RAM i 2 GHz de velocitat de processador.

És necessari un sistema operatiu Windows XP (o superior), Mac OS o Linux*. També es necessita tenir instal·lat un dels navegadors següents: Internet Explorer 9.0 (o superior), [Mozilla Firefox](#) o [Chrome](#).

* A causa de la gran varietat de distribucions que hi ha, no especificuem totes les versions possibles.

Titulació

El seguiment i la superació de les assignatures cursades porta a l'obtenció d'un **certificat de la UOC**. Aquest document permetrà la **convalidació** -o reconeixement- amb les assignatures dels estudis universitaris de la UOC sempre que es reuneixin els requisits previs determinats.

Més de 25 anys d'experiència d'e-learning

L'any 1995, la UOC es va convertir en la **primera universitat online del món**. 25 anys després, continuem sent pioners en e-learning.

L'**eLearning Innovation Center** fa evolucionar el model d'aprenentatge per garantir una formació de qualitat, única, connectada i en xarxa.

Matrícula i preu

Procés de matrícula

1 Formularis de matrícula

Emplena el formulari de matrícula del curs concret que t'interessa, que trobaràs a la part inferior de la pàgina.

2 Accés al Campus

Campus Virtual

Un cop sol·licitat l'accés, rebràs un nom d'usuari i una contrasenya que et permetran accedir al Campus Virtual, on trobaràs tota la informació i els recursos que et poden ser necessaris.

Tutoria

Un cop al Campus Virtual, tindreu accés al suport permanent de tutoria que us assessorarà i orientarà en l'elecció d'assignatures, d'acord amb el bagatge acadèmic previ que teniu, els vostres interessos i el temps de què disposeu.

Espai de tràmits

El Campus Virtual disposa d'un espai de tràmits on podreu consultar i gestionar totes les qüestions de caràcter acadèmic, com ara matricular-vos, consultar les formes de pagament i descomptes disponibles, demanar una beca o convalidar els estudis anteriors.

Quan et pots matricular?

A la UOC et pots matricular en dos moments diferents de l'any. Trieu l'opció que millor s'adapti a les vostres necessitats. Consulta el termini de matriculació i l'inici de curs a la pàgina dels estudis que t'interessin cursar.



Matriculació a partir de l'abril

per començar el curs al **setembre** o **octubre**



Matriculació a partir de l'octubre

per començar el curs al **febrer** o **març**

Concepte

Preu

Preu del curs

552 €

El preu d'aquest programa serà el vigent en el moment de formalitzar la matrícula. Subjecte a revisió anual.



104.500 graduats i graduades



90 % d'estudiants que estudien i treballen



84 % tornaria a escollir la UOC

Formes de pagament

El pagament dels cursos es fa amb targeta.

1. TPVV: pagament amb una targeta de crèdit o de dèbit de qualsevol entitat financera, mitjançant el TPVV (terminal de punt de venda virtual) de «la Caixa».

[Informació sobre el desistiment de matrícula](#)

Descomptes

La UOC ofereix un seguit de descomptes. Si et pots acollir a algun, caldrà que en el moment de fer la matrícula el triïs en el desplegable de l'apartat Descomptes. En cas que et puguis acollir a més d'un, hauràs de triar el més beneficiós.

Descomptes per a col·lectius

Família nombrosa

L'estudiantat beneficiari del títol de família nombrosa reconegut per la resta de països té dret als descomptes següents, en funció de la categoria:

- Famílies nombroses de categoria especial: descompte del 15% sobre els preus dels recursos per a l'aprenentatge i els serveis de suport a l'aprenentatge.
- Famílies nombroses de categoria general: descompte del 7,5% sobre els preus dels recursos per a l'aprenentatge i els serveis de suport a l'aprenentatge.

Persones amb discapacitat

Els estudiants amb un grau de discapacitat **igual o superior al 33%** reconegut per l'Estat espanyol, o el grau **equivalent** per qualsevol altre país, tenen dret a un **descompte del 15%**.

Víctimes d'actes terroristes

Els estudiants (o els seus fills o cònjuges) que hagin estat reconeguts com a víctima d'actes terroristes per l'organisme competent en l'Estat espanyol, o de qualsevol altre país, tenen dret a un **descompte del 15%**.

Víctimes de violència masclista a l'àmbit de la parella

Els estudiants (i els seus fills o filles dependents) que hagin estat reconeguts com a víctima de violència de gènere, per l'organisme competent en l'Estat espanyol, o de qualsevol altre país, tenen dret a un **descompte del 15%**.

Comunitat UOC

- **UOC Alumni: 10% de descompte**

Pots obtenir aquest descompte si has obtingut un títol oficial (de grau, llicenciatura, diplomatura, enginyeria o màster universitari) o un màster o postgrau propi a la UOC.

- **Descomptes per a empreses**

Si la teva empresa o organització té un acord amb la UOC, podràs beneficiar-te de descomptes i avantatges a la teva matrícula.

[Consulta les condicions dels descomptes per empreses](#)

Programa UOC d'acompanyament a l'esportista de competició

L'estudiantat considerat esportista de competició té dret a un descompte sobre l'import de la matrícula.

+ [Consulta la informació del programa](#)

Assegurança de matrícula gratuïta

La UOC ofereix, per defecte, una **assegurança de matrícula gratuïta** a l'estudiantat que cursi uns estudis de durada mínima d'un semestre i que resideixin a l'Estat espanyol (és a dir, a qui al DNI o NIE tingui una adreça espanyola). D'aquesta manera, si després de matricular-vos us trobeu en una situació prevista per l'assegurança, la Universitat us ajudarà a continuar amb els vostres estudis.

L'assegurança cobreix els estudiants de graus, màsters universitaris, especialitzacions, postgraus i màsters propis, Assignatures per cursar lliurement i del Centre d'Idiomes Moderns, diplomatures, enginyeries i llicenciatures.

+ [Consulta l'assegurança gratuïta d'atur o malaltia per continuar estudiant](#)

UOC

Consulteu l'oferta formativa de la UOC uoc.edu/ca/estudis

 Universitat Oberta
de Catalunya