



## GUÍA DOCENTE

Curso 2010-2011

### 1. DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA

<b>Grado:</b>	<b>Nutrición Humana y Dietética</b>
<b>Doble Grado:</b>	
<b>Asignatura:</b>	<b>Dietética</b>
<b>Módulo:</b>	<b>Ciencias de la Nutrición y la Salud</b>
<b>Departamento:</b>	<b>Biología Molecular e Ingeniería Química</b>
<b>Año académico:</b>	<b>2010-2011</b>
<b>Semestre:</b>	<b>Segundo semestre</b>
<b>Créditos totales:</b>	<b>6ECTS</b>
<b>Curso:</b>	<b>2º</b>
<b>Carácter:</b>	<b>Obligatoria</b>
<b>Lengua de impartición:</b>	<b>Español</b>

<b>Modelo de docencia:</b>	<b>C1</b>	
<b>a. Enseñanzas Básicas (EB):</b>		<b>50%</b>
<b>b. Enseñanzas de Prácticas y Desarrollo (EPD):</b>		<b>50%</b>
<b>c. Actividades Dirigidas (AD):</b>		

## GUÍA DOCENTE

Curso 2010-2011

### 2. EQUIPO DOCENTE

#### 2.1. Responsable de la asignatura Isabel Cerrillo García

<b>2.2. Profesores</b>	
<b>Nombre:</b>	Isabel Cerrillo García
<b>Centro:</b>	Facultad de Ciencias Experimentales
<b>Departamento:</b>	Biología Molecular e Ingeniería Bioquímica
<b>Área:</b>	Nutrición y Bromatología
<b>Categoría:</b>	Profesor Contratado Doctor
<b>Horario de tutorías:</b>	Martes, miércoles y jueves de 10:00 a 12:00h
<b>Número de despacho:</b>	Edificio 22, Planta Baja, Despacho 4
<b>E-mail:</b>	icergar@upo.es
<b>Teléfono:</b>	954977613



## GUÍA DOCENTE

Curso 2010-2011

<b>Nombre:</b>	
<b>Centro:</b>	
<b>Departamento:</b>	
<b>Área:</b>	
<b>Categoría:</b>	
<b>Horario de tutorías:</b>	
<b>Número de despacho:</b>	
<b>E-mail:</b>	
<b>Teléfono:</b>	
<b>Nombre:</b>	
<b>Centro:</b>	
<b>Departamento:</b>	
<b>Área:</b>	
<b>Categoría:</b>	
<b>Horario de tutorías:</b>	
<b>Número de despacho:</b>	
<b>E-mail:</b>	
<b>Teléfono:</b>	



## GUÍA DOCENTE

Curso 2010-2011

<b>Nombre:</b>	
<b>Centro:</b>	
<b>Departamento:</b>	
<b>Área:</b>	
<b>Categoría:</b>	
<b>Horario de tutorías:</b>	
<b>Número de despacho:</b>	
<b>E-mail:</b>	
<b>Teléfono:</b>	

--

## GUÍA DOCENTE

Curso 2010-2011

### 3. UBICACIÓN EN EL PLAN FORMATIVO

#### 3.1. Descripción de los objetivos

El objetivo fundamental de la asignatura es el conocimiento de las bases de una alimentación saludable y su importancia a lo largo de las distintas etapas de la vida.

En concreto, se pretenden los siguientes resultados del aprendizaje:

1. Conocer las raciones de alimentos de consumo habitual.
2. Conocer los distintos sistemas de evaluación de consumo alimentario, a nivel nacional, familiar e individual.
3. Conocer la estructura de las Guías Alimentarias y la importancia del cumplimiento de los Objetivos Nutricionales para una determinada población.
4. Ser capaz de manejar con destreza las Tablas de Composición de Alimentos.
5. Adquirir habilidades en el manejo de programas informáticos de Nutrición y Dietética, para la elaboración y la valoración nutricional de dietas.

#### 3.2. Aportaciones al plan formativo

La Dietética es esencial para el Dietista-Nutricionista, puesto que como profesional de la salud debe saber cómo intervenir en la alimentación de una persona o un colectivo así como las necesidades nutricionales según la situación fisiológica del individuo. Este conocimiento es importante en todos los ámbitos profesionales.

#### 3.3. Recomendaciones o conocimientos previos requeridos

Para cursar esta asignatura no se establecen requisitos previos. Sin embargo, resulta aconsejable, para un aprovechamiento mejor de la asignatura, que quien la curse haya superado las asignaturas de Bromatología y Nutrición básica y ciclo vital del primer semestre de 2º curso.

## GUÍA DOCENTE

Curso 2010-2011

### 4. COMPETENCIAS

#### 4.1 Competencias de la Titulación que se desarrollan en la asignatura

Las competencias generales de la Titulación que se desarrollan en la asignatura son:

1. Posesión y comprensión de conocimientos de su área de estudio, desde niveles básicos hasta niveles avanzados, que estén en la vanguardia del conocimiento.
2. Capacidad para aplicar los conocimientos a su área de trabajo, pudiendo elaborar y defender argumentos, así como, resolver problemas.
3. Capacidad para reunir e interpretar datos importantes que le permitan realizar juicios derivados de una reflexión sobre temas relevantes de índole social, ética o científica.
4. Capacidad de análisis y síntesis.
5. Saber exponer en forma escrita y oral.
6. Capacidad crítica.

#### 4.2. Competencias del Módulo que se desarrollan en la asignatura

1. Conocer los requerimientos nutricionales en las distintas etapas de la vida.
2. Aplicar los conocimientos de la Ciencia de los Alimentos y la Nutrición al diseño de dietas.
3. Analizar y evaluar dietas.
4. Identificar las bases de una alimentación saludable y del balance nutricional.
5. Manejar las bases de datos públicas y privadas que existen en Internet sobre la composición de los alimentos.
6. Capacidad de análisis y de síntesis y saber exponer de forma oral y escrita.

#### 4.3. Competencias particulares de la asignatura

- A. Conocer cómo debe alimentarse la población general y distintos sectores de la población, según su estado fisiológico, cultura, religión o forma de vida.
- B. Saber establecer distintas pautas dietéticas y elaborar dietas equilibradas adaptadas a distintos sectores de la población.
- C. Saber diseñar encuestas alimentarias y conocer los hábitos alimentarios de la población.
- D. Saber evaluar y analizar dietas, ajustándolas a las necesidades particulares de un individuo.
- E. Adquirir habilidades en el manejo de programas informáticos de Nutrición y Dietética.

## GUÍA DOCENTE

Curso 2010-2011

### 5. CONTENIDOS DE LA ASIGNATURA (TEMARIO)

#### BLOQUE 1: ASPECTOS GENERALES

Tema 1. Introducción a la dietética. Concepto de Dietética. Concepto de alimento. Concepto de nutriente. Definición de dieta. Características de una dieta óptima. Nutrición vs Alimentación. Comportamiento alimentario. Factores influyentes. Situación actual y perspectivas de futuro.

Tema 2. Los alimentos como fuente de nutrientes y energía. Componentes de los alimentos. Nutrientes esenciales. Fuentes alimentarias de H de C, Lípidos, Proteínas, Fibra, Vitaminas, Minerales y Agua. Funciones de los nutrientes. Clasificación funcional de los alimentos. Conceptos generales de energética. Valor energético de nutrientes. Clasificación energética

Tema 3. Requerimientos nutricionales e ingestas recomendadas. Concepto requerimiento nutricional e ingesta recomendada. Tabla de IR de energía y nutrientes para la población española. Utilidad de las tablas de recomendaciones nutricionales. Necesidades energéticas. Ingesta recomendada de energía. Requerimientos y recomendaciones de proteínas, glúcidos, lípidos, vitaminas y minerales. Requerimientos de Na, Cl y K. Importancia del agua en la dieta. Necesidades de agua.

Tema 4. Grupos y ración de alimentos. Grupos de alimentos según su composición. Ración alimentaria.

Tema 5. Tabla de composición de los alimentos. ¿Qué son las TCA? Utilidades de las TCA. Limitaciones de las TCA. Factores de variabilidad. Errores mas frecuentes. Confección y contenido de las TCA.

Tema 6. Sistemas de evaluación de consumo de alimentos. Encuestas a nivel nacional: Hojas de balance alimentario. A nivel familiar: Encuestas familiares. A nivel individual: Recordatorio de 24 h. Cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos. Historia dietética. Registro dietético. Calidad de los métodos de valoración de ingesta de alimentos.

Tema 7. Estructura general de las Guías Alimentarias y Objetivos Nutricionales para la población española. Introducción. Recomendaciones por grupos de alimentos. Dieta mediterránea. Situación actual de la alimentación en España. Evolución del consumo alimentario. Perfil medio del consumo de alimentos en España.

#### BLOQUE 2: ALIMENTACIÓN EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA

Tema 8. La alimentación en la gestación y durante la lactancia. Papel de la nutrición en la gestación. Cambios fisiológicos en el embarazo y tras el parto. Importancia de la alimentación equilibrada. Embarazos múltiples. Embarazo en adolescentes. Requerimientos nutricionales y alimentarios de la gestante y durante la lactancia. Trastornos del embarazo que afectan a la alimentación. Riesgos alimenticios y precauciones. Dieta saludable para la mujer embarazada y para la mujer lactante.

## GUÍA DOCENTE

Curso 2010-2011

Ventajas de la lactancia materna.

Tema 9. La alimentación del lactante. Requerimientos nutricionales del lactante. Composición de la leche materna. Diferencias entre leche de vaca y leche humana. Fórmulas lácteas de iniciación. Fórmulas lácteas de continuación. Alimentación complementaria. Preparados comerciales y otras fórmulas infantiles.

Tema 10. La alimentación en la infancia. Objetivos de la alimentación infantil. Requerimientos nutricionales e ingestas recomendadas. Distribución de las comidas. La importancia del desayuno. Fast food. Principales influencias sobre la alimentación infantil.

Tema 11. La alimentación del adolescente. Requerimientos nutricionales. Dieta saludable para adolescentes. Situaciones del adolescente que requieren modificaciones alimentarias. Incumplimiento de las recomendaciones alimentarias. Trastornos de la conducta alimentaria.

Tema 12. La alimentación en la vejez. Cambios fisiológicos, en la composición corporal, en la conciencia sensorial, psicológicos y socioeconómicos. Ingestas recomendadas. Recomendaciones dietéticas. Efecto de los fármacos sobre la alimentación. Actividad física en edad avanzada.

### BLOQUE 3: ALIMENTACIÓN COMUNITARIA

Tema 13. Restauración colectiva. Comedores escolares. Comedores de empresa. Centros geriátricos. Comedores sociales. Hospitales. Criterios a tener en cuenta en la confección de los menús. Papel del dietista-nutricionista.

Tema 14. Formas alternativas de alimentación. El papel de los nuevos alimentos en Dietética. Dieta vegetariana. Dieta macrobiótica. Dieta disociada. Dieta ecológica. Ortorexia. Alimentos funcionales, dietéticos, enriquecidos, transgénicos, ecológicos y su importancia en Dietética.

## 6. METODOLOGÍA Y RECURSOS

- Presentación en aula de conocimientos teóricos (23 horas)
- Realización de prácticas de laboratorio en grupos de 20 alumnos que complementan el contenido teórico de cada uno de los bloques que comprenden la asignatura (23 horas)

Será necesaria un aula de informática en la que los ordenadores tengan instalados los programas de Nutrición y Dietética que se vayan a usar en la asignatura.

## GUÍA DOCENTE

Curso 2010-2011

### 7. EVALUACIÓN

Aspectos	Criterios	Instrumento	Peso
Examen final teórico.	- Dominio de los conocimientos teóricos de la asignatura.	- Examen escrito teórico.	50%
Examen final práctico.	- Dominio de los conocimientos prácticos de la asignatura.	- Examen escrito práctico.	20%
Prácticas	- Actitud participativa. - Manipulación del material de prácticas. - Interpretación de los resultados.	- Observación y notas del profesor. - Cuaderno de actividades.	15%
Asistencia y participación	- Asistencia a las clases. - Actitud participativa en la clase	- Observación y notas del profesor	10%
Tutorías	- Uso de las tutorías. - Interés	- Observación y notas del profesor. - Revisión del foro WebCT.	5%

### 8. BIBLIOGRAFÍA GENERAL

- Gil A. (2005). Tratado de Nutrición. Editorial Acción Médica. Madrid.
- Rojas Hidalgo E (1998). Dietética. Principios y aplicaciones. Editorial Aula Médica.
- Mataix Verdu J. (2009). Nutrición y alimentación humana. Editorial Ergón.
- Serra Majem L (2006). Nutrición y Salud Pública. Editorial Elsevier-Masson.
- SENC (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria) (2001). Guías alimentarias para la población española: recomendaciones para una dieta saludable. IM&C.
- CESNID (2008). Tablas de composición de alimentos por medidas caseras de consumo habitual en España + CD-ROM. Ed McGraw- Hill.
- Mataix Verdú J (2009). Tabla de composición de alimentos 5ª edición. Ed Universidad de Granada.