

## GUÍA DOCENTE

Curso 2012-2013

### 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 Salud</b>
<b>Departamento:</b>	<b>Biología Molecular e ingeniería Bioquímica</b>
<b>Año académico:</b>	<b>2012-2013</b>
<b>Semestre:</b>	<b>Segundo</b>
<b>Créditos totales:</b>	<b>6 ECTS</b>
<b>Curso:</b>	<b>Segundo</b>
<b>Carácter:</b>	<b>Obligatoria</b>
<b>Lengua de impartición:</b>	<b>Española</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 2012-2013

### 2. EQUIPO DOCENTE

#### 2.1. Responsable de la asignatura

Isabel Cerrillo García

#### 2.2. Profesores

<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>	Profesora Contratada Doctora
<b>Horario de tutorías:</b>	Martes de 9:00 a 12:00 h. Jueves de 12:00 a 15:00 h.
<b>Número de despacho:</b>	Edificio 22, Despacho B.04
<b>E-mail:</b>	icergar@upo.es
<b>Teléfono:</b>	954977613

## GUÍA DOCENTE

Curso 2012-2013

### 3. UBICACIÓN EN EL PLAN FORMATIVO

#### 3.1. Descripción de los objetivos

El objetivo fundamental de la asignatura de Dietética 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 conseguir los siguientes resultados del aprendizaje:

1. Conocer las raciones de alimentos de consumo habitual.
2. Conocer las necesidades nutricionales según la situación fisiológica del individuo y saber cómo satisfacerlas mediante una dieta equilibrada.
3. Ser capaz de analizar dietas y de diseñar dietas equilibradas para distintos colectivos de la población.
4. 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 conocer los hábitos alimentarios de la población y cómo intervenir en la alimentación de una persona o un colectivo. Además, ha de saber cuáles son las necesidades nutricionales según la situación fisiológica del individuo y como satisfacerlas mediante una alimentación equilibrada. 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 2012-2013

### 4. COMPETENCIAS

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

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.
7. Adquirir habilidades de gestión de la información y expresión del conocimiento.
8. Planificación y gestión del tiempo..

#### 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 diseñar 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 2012-2013

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

#### CONTENIDO TEÓRICO

El contenido teórico de la asignatura de Dietética consta de 12 temas distribuidos en 3 Bloques:

#### Bloque 1: ASPECTOS GENERALES

##### TEMA 1. INTRODUCCIÓN A LA DIETÉTICA.

- Concepto de Dietética.
- Alimento vs 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.

- Fuentes alimentarias de H de C.
- Fuentes alimentarias de fibra.
- Fuentes alimentarias de lípidos.
- Fuentes alimentarias de proteínas.
- Fuentes alimentarias de vitaminas.
- Fuentes alimentarias de minerales.
- Fuentes alimentarias de agua.
- Grupos de alimentos según su composición.
- Ración alimentaria.

##### TEMA 3. DIETA MEDITERRÁNEA.

- Introducción.
- Características de la dieta mediterránea.
- Aspectos epidemiológicos de la dieta mediterránea.

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

##### TEMA 4. LA ALIMENTACIÓN EN LA GESTACIÓN.

- Papel de la nutrición en la gestación.
- Cambios fisiológicos durante la gestación.
- Importancia de la alimentación equilibrada. Objetivos de una buena alimentación durante la gestación.
- Embarazos múltiples.
- El embarazo en las adolescentes.
- Requerimientos nutricionales de la gestante.
- Requerimientos alimentarios de la gestante.

## GUÍA DOCENTE

Curso 2012-2013

- Trastornos del embarazo que afectan a la alimentación.
- Precauciones especiales.
- Riesgos alimenticios.

### TEMA 5. LA ALIMENTACIÓN DE LA MADRE DURANTE LA LACTANCIA.

- Introducción.
- Cambios fisiológicos tras el parto y producción de leche.
- Incremento de las necesidades nutricionales durante la lactancia.
- Recomendaciones alimentarias para la mujer lactante.
- Precauciones.
- Ventajas de la lactancia materna para el bebé.
- Ventajas de la lactancia materna más allá del bebé.

### TEMA 6. LA ALIMENTACIÓN DEL LACTANTE.

- Introducción.
- Crecimiento y maduración del niño.
- Requerimientos nutricionales del lactante.
- Composición de la leche materna.
- ¿Cómo alimentar al bebé?
- Almacenamiento de la leche humana.
- Diferencias entre leche de vaca y leche humana.
- Fórmulas lácteas de iniciación. Composición.
- Composición de las fórmulas lácteas de continuación.
- Alimentación complementaria, diversificación progresiva o Beikost.
- Preparados comerciales.
- Otras fórmulas infantiles.

### TEMA 7. LA ALIMENTACIÓN EN LA INFANCIA.

- Introducción.
- Objetivos de la alimentación.
- Requerimientos nutricionales e ingestas recomendadas.
- Distribución de las comidas.
- Factores de riesgo nutricional en niños de 1 a 3 años.
- La importancia del desayuno.
- Comidas basura, comidas preparadas, fast food.
- Principales influencias sobre el consumo.
- Índices de una dieta saludable.

### TEMA 8. LA ALIMENTACIÓN DEL ADOLESCENTE.

- Introducción.
- Requerimientos nutricionales e ingestas recomendadas.
- Dieta saludable para adolescentes.
- Situaciones del adolescente que requieren modificaciones alimentarias.
- Incumplimiento de las recomendaciones alimentarias.
- Trastornos de la conducta alimentaria.
- Educación nutricional y programas de actuación.

### TEMA 9. LA ALIMENTACIÓN EN LA VEJEZ.

- Introducción.

## GUÍA DOCENTE

Curso 2012-2013

- Cambios fisiológicos.
- Cambios en la composición corporal.
- Cambios en la conciencia sensorial.
- Cambios psicológicos y socioeconómicos.
- Ingestas recomendadas.
- Planificación dietética en los mayores.
- Efecto de los fármacos sobre la alimentación.
- Actividad física en edad avanzada.

### Bloque 3: ALIMENTACIÓN COMUNITARIA

#### TEMA 10. RESTAURACIÓN COLECTIVA.

- Introducción.
- 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 11. FORMAS ALTERNATIVAS DE ALIMENTACIÓN.

- Introducción.
- Dieta vegetariana.
- Dieta macrobiótica.
- Dieta disociada.
- Dieta ecológica.
- Ortorexia.
- Dieta y etnias.

### **CONTENIDO PRÁCTICO**

Las prácticas de la asignatura de Dietética se impartirán en 7 sesiones:

PRÁCTICA 1: Estudio de raciones de consumo habitual.

PRÁCTICA 2: Evaluación y análisis de dietas.

PRÁCTICA 3: Diseño de una dieta equilibrada.

PRÁCTICA 4: Aprendizaje y manejo de programas informáticos para la valoración nutricional de dietas. Programa informático DIAL.

PRÁCTICA 5: Casos prácticos. Programa informático DIAL.

PRÁCTICA 6: Casos prácticos. Programa informático DIAL.

PRÁCTICA 7: Casos prácticos. Programa informático DIAL.

## GUÍA DOCENTE

Curso 2012-2013

### 6. METODOLOGÍA Y RECURSOS

El contenido teórico de la asignatura de Dietética se impartirá según la siguiente metodología:

- Presentación en aula de forma participativa, de conocimientos, conceptos y procedimientos asociados al contenido teórico.
- Realización de actividades individuales y en equipo acerca de los conocimientos teóricos y prácticos que se vayan adquiriendo a lo largo del curso.

El contenido práctico de la asignatura de Dietética se impartirá en grupos de 20 alumnos, según la siguiente metodología:

- Realización de prácticas que complementan el contenido teórico de cada uno de los bloques que comprenden la asignatura.
- Realización de casos prácticos en el aula de informática de forma individual.

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 2012-2013

### 7. EVALUACIÓN

La evaluación de la asignatura se hará de forma continuada y se valorarán todas las actividades formativas realizadas durante la impartición de la asignatura.

#### CONSIDERACIONES GENERALES:

1.-En primer lugar, se establece como requisito indispensable para aprobar la asignatura la asistencia a todas las prácticas. Sin ello no puede superarse el curso pues no será calificado.

2.-Como norma para dicho requisito cabe señalar: si algún alumn@ no puede asistir a una de las prácticas, siempre por causa absolutamente justificada, deberá hacer un trabajo sobre el contenido de dicha práctica, equivalente a la duración prevista de la práctica en cuestión. La falta a más de una práctica (aun justificada) implicará la no calificación del curso.

Los criterios de evaluación serán los siguientes:

#### 1. Conocimientos teóricos. PESO 40%

Criterios:

- Adquisición y dominio de los conocimientos teóricos de la asignatura.

Instrumentos:

- Examen escrito teórico que se desarrollará a final de curso (1ª convocatoria: 13 de junio; 2ª convocatoria: 17 de julio).

#### 2. Conocimientos prácticos. PESO 25%

Criterios:

- Adquisición y dominio de los conocimientos prácticos de la asignatura.

- Realización de las sesiones prácticas:

- Manipulación del material de prácticas.

- Adecuación e interpretación de los resultados.

Instrumentos:

- Notas y observaciones del profesor (15%).

- Examen práctico que se desarrollará a final de curso, coincidiendo con la última sesión práctica, en el Aula de Informática (10%).

#### 3. Actividad en grupo, conjunta con Tecnología culinaria. PESO 20%

Criterios:

## GUÍA DOCENTE

Curso 2012-2013

- Entrega de la tarea propuesta dentro del plazo especificado.
- Adecuación e interpretación de los resultados.

Instrumentos:

- Valoración de la actividad entregada y exposición oral del trabajo realizado.

4. Seminarios sobre temas específicos relacionados con la Dietética. PESO 15%

Criterios:

- Comprensión del tema propuesto y adquisición de conocimientos sobre el mismo.

Intrumentos:

- Valoración de la exposición oral del tema.

5. Asistencia, participación y tutorías.

Se sumará hasta 1 punto en la nota final de la asignatura a aquellos alumnos que, habiendo aprobado Dietética, hayan asistido regularmente a clase con actitud participativa y, acudido a tutoría mostrando interés en la asignatura.

La nota final de la asignatura será la suma ponderada de las notas obtenidas en los puntos mencionados anteriormente. Será necesario la obtención de un cinco o más en la parte teórica y en la práctica, para tener superada la asignatura.

### 8. BIBLIOGRAFÍA GENERAL

- Muñoz M, Abaceta J, García Jalón I. Nutrición aplicada y dietoterapia. Editorial Eunsa (2004).
- Ángel Gil. Tratado de nutrición. Volumen II. Composición y calidad nutritiva de los alimentos. Editorial Médica Panamericana, Madrid. 2ª ed. (2010).
- Ángel Gil. Tratado de nutrición. Volumen III. Nutrición Humana en el Estado de Salud. Editorial Médica Panamericana, Madrid. 2ª ed. (2010).
- Serra Majem L. Nutrición y Salud Pública. Editorial Elsevier-Masson (2006).
- Salas-Salvadó J. Nutrición y Dietética clínica. Editorial Elsevier-Masson (2008).
- Rojas Hidalgo E. Dietética. Principios y aplicaciones. Editorial Aula Médica (1998).
- Mataix Verdú J. Nutrición y Alimentación Humana. Volumen II. Situaciones fisiológicas y patológicas. Editorial Ergón. Madrid. 2ª ed. (2009)
- CESNID (2008). Tablas de composición de alimentos por medidas caseras de consumo habitual en España + CD-ROM. Editorial McGraw- Hill.
- Mataix Verdú J (2009). Tabla de composición de alimentos 5ª edición. Editorial Universidad de Granada.