

## GUÍA DOCENTE

Curso 2013-2014

### 1. DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA

<b>Grado:</b>	<b>Nutrición humana y dietética</b>
<b>Asignatura:</b>	<b>Alimentación y Fisiología Femenina</b>
<b>Departamento:</b>	<b>Fisiología, Anatomía y Biología Celular.</b>
<b>Año académico:</b>	<b>2013-2014</b>
<b>Semestre:</b>	<b>Primer semestre</b>
<b>Créditos totales:</b>	<b>4,5</b>
<b>Curso:</b>	<b>3º</b>
<b>Carácter:</b>	<b>Optativa</b>
<b>Lengua de impartición:</b>	<b>Español</b>

<b>Modelo de docencia:</b>	<b>A2</b>	
<b>a. Enseñanzas Básicas (EB):</b>		<b>70%</b>
<b>b. Enseñanzas de Prácticas y Desarrollo (EPD):</b>		<b>15%</b>
<b>c. Actividades Dirigidas (AD):</b>		<b>15%</b>

### 2. RESPONSABLE DE LA ASIGNATURA

<b>Nombre:</b>	Agnès Gruart i Massó
<b>Centro:</b>	Facultad de Ciencias Experimentales
<b>Departamento:</b>	Fisiología, Anatomía y Biología Celular
<b>Área:</b>	Fisiología
<b>Categoría:</b>	Catedrática de Fisiología
<b>Horario de tutorías:</b>	Martes de 19:00 a 11:00 y de 16:00 a 18:00 NOTA: se recomienda solicitar cita previa al E-mail.

## GUÍA DOCENTE

Curso 2013-2014

<b>Número de despacho:</b>	Edificio 22 Primer planta Despacho 02 (22.1.02).
<b>E-mail / teléfono:</b>	agrumas@upo.es / 9543 49511

### 3. UBICACIÓN EN EL PLAN FORMATIVO

#### 3.1. Descripción de los objetivos

Que el alumnado adquiriera una visión de las diferencias en la alimentación en función del sexo, comprenda las variaciones que la mujer experimenta fisiológicamente a lo largo de su vida; que conlleven unas necesidades nutricionales especiales y sepa dar respuesta a estas necesidades con la elaboración de pautas alimenticias para los diversos periodos de la vida de una mujer: adolescencia, pre-gestación, gestación, lactancia y menopausia, así como la influencia que la alimentación tiene en diversas patologías femeninas.

#### 3.2. Aportaciones al plan formativo

Esta asignatura dota al alumnado de las bases específicas para el conocimiento de las necesidades del cuerpo humano femenino sano y en estados patológicos, así como permite la aplicación de los principios dietéticos y nutricionales que cursarán en el resto de asignaturas que componen el grado de Nutrición Humana y Dietética.

#### 3.3. Recomendaciones o conocimientos previos requeridos

Conocimientos básicos en Fisiología, Anatomía y Bioquímica.

### 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 para transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público avanzado y experto.
5. Desarrollo de las habilidades de aprendizaje suficientes para poder llevar a cabo estudios posteriores con un alto grado de autonomía.

## GUÍA DOCENTE

Curso 2013-2014

6. Capacidad de análisis y síntesis.
  7. Habilidades de gestión de la información y expresión del conocimiento (habilidad para buscar y analizar información proveniente de diversas fuentes).
  8. Saber exponer en forma escrita y oral.
  9. Planificación y gestión del tiempo.
  10. Habilidades de investigación.
  11. Capacidad crítica.
  12. Trabajo en equipo.
- Y, muy especialmente, la competencia de:
18. Respeto a los derechos humanos, el acceso para todos y la voluntad de eliminar factores discriminatorios como el género y el origen.

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

a) Competencias disciplinares (saber).

- 4.1. Las funciones de los nutrientes y otros componentes de los alimentos en el organismo, necesidades y requerimientos nutricionales en función de las características del individuo, en las distintas etapas de la vida y situaciones fisiológicas. La integración de las funciones metabólicas. La valoración del estado nutricional. La biodisponibilidad de los nutrientes. Las técnicas analíticas y de investigación en nutrición.
- 4.2. Las bases de la alimentación saludable. El diseño y programación de dietas de individuos y colectividades en las distintas etapas de la vida y en diversas situaciones fisiológicas.
- 4.3. La fisiopatología y la patología nutricional con especial atención a las enfermedades relacionadas con la alimentación.

b) Competencias profesionales-habilidades (saber hacer)

Al finalizar los estudios de grado en Nutrición Humana y Dietética, el poseedor del título deberá ser capaz de desarrollar las siguientes competencias profesionales:

1. Elaborar e interpretar una historia dietética. Interpretar una historia clínica.
2. Identificar los factores que influyen en la alimentación y la nutrición.
3. Calcular y establecer pautas alimentarias saludables en individuos y colectividades: desarrollar una intervención dietética y nutricional adecuada, en personas sanas o enfermas, teniendo en cuenta las necesidades fisiológicas y/o patológicas, la farmacoterapia, preferencias personales, aspectos socioeconómicos, religiosos y culturales.
4. Evaluar el estado nutricional individual y en colectividades.
5. Diseñar e interpretar encuestas alimentarias.
6. Planificar, implantar y evaluar dietas terapéuticas y realizar su seguimiento.
10. Realizar educación alimentaria. Planificar y ejecutar programas de educación sanitaria en alimentación y nutrición. Participar en la elaboración de guías alimentarias y protocolos de consenso.
11. Planificar y desarrollar programas de promoción de la salud y de prevención de la enfermedad.

## GUÍA DOCENTE

Curso 2013-2014

12. Integrar y relacionar los conocimientos nutricionales y su relación con la salud.
13. Realizar tareas de formación de personal: coordinar y participar en la formación continua, en temas de calidad, seguridad alimentaria y de promoción de la salud.
20. Participar en equipos multidisciplinares en las áreas de la investigación, innovación y desarrollo.

c) Competencias de actitudes (como debe ser y actuar).

1. Ser un profesional competente, con actitud constante de superación y formación continua.
2. Saber guardar el secreto profesional.
3. Trabajar con responsabilidad dentro de los límites de su competencia profesional.
4. Ser capaz de trabajar en un equipo multidisciplinar, respetando las funciones y áreas de responsabilidad de cada miembro. Saber exigir con comprensión a los colaboradores.
5. Manifestar respeto y valoración hacia el trabajo de los demás.
6. Saber informar con claridad los motivos que justifican una decisión.
7. Saber escuchar antes de emitir una opinión y ser capaz de dialogar.
8. Inspirar confianza y seguridad y tener capacidad de motivación evitando adoptar actitudes autoritarias y paternalistas.
9. Ser capaz de entender el estado de ánimo del paciente/ usuario.
10. Defender siempre la sinceridad y veracidad.
11. Desarrollar la capacidad de organizar y dirigir.
12. Manifestar un talante abierto hacia las mejoras tecnológicas.
13. Ser un ejemplo de salud.
14. Tener capacidad de crítica y autocrítica.
15. Saber desarrollar nuevas ideas y tomar decisiones.
16. Apreciación de la diversidad y multiculturalidad.
17. Ser capaz de diseñar y gestionar proyectos.
18. Tener compromiso ético.
19. Tener preocupación por la calidad.
20. Tener habilidad para adaptarse a las nuevas situaciones.

### **4.3. Competencias particulares de la asignatura**

Cognitivas (Saber) y Procedimentales/Instrumentales (Saber hacer)

1. Conocer que la población femenina tiene problemas nutricionales más frecuentes y específicos en comparación con los varones relacionado con sus características fisiológicas y aspectos sociales.
2. Establecer las necesidades nutricionales en las diferentes etapas fisiológicas de la vida de una mujer: adolescencia, ciclo menstrual, pre-concepción, concepción, embarazo, lactancia y menopausia
3. Diferenciar las necesidades nutricionales de un hombre y una mujer aún realizando la misma actividad.
4. Planificar, implantar y evaluar dietas adaptadas a las necesidades fisiológicas

## GUÍA DOCENTE

Curso 2013-2014

femenina según el ciclo vital en que se encuentre y la patología que puedan presentar.

5. Integrar y relacionar los conocimientos nutricionales y su relación con la salud femenina a lo largo de sus variaciones fisiológicas específicas.

6. Potenciar la igualdad de género mediante el conocimiento de las diferencias fisiológicas y nutricionales específicas de la mujer.

Actitudinales (Ser): En Nutrición y Dietética el trabajo debe ser fruto de una agrupación de diversos profesionales y por ello el alumnado debe:

1. Ser colaborador y trabajador en equipo, respetando las funciones y áreas de responsabilidad de cada miembro.

2. Tener capacidad crítica y autocrítica.

3. Ser capaz de diseñar y gestionar proyectos.

4. Tener compromiso ético

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

#### **PROGRAMA TEÓRICO DE LA ASIGNATURA (Enseñanza básica)**

**Tema 1.** Fisiología femenina: Etapas del ciclo vital femenino: pubertad, ciclo genital femenino, embarazo, lactancia y menopausia.

**Tema 2.** Alimentación en la pubertad: Diferencias en el desarrollo femenino, cambios fisiológicos de la pubertad. Alimentación en esta etapa.

**Tema 3.** Alimentación durante las diferentes fases del ciclo genital femenino: Alimentación en la menstruación, durante la ovulación, en fase premenstrual y en fases proliferativa y secretora. La alimentación para prevenir el Síndrome premenstrual.

**Tema 4.** Alimentación durante el embarazo: Alimentación preconcepcional y relación con fertilidad. Necesidades nutritivas en las diferentes fases del embarazo.

**Tema 5.** Alimentación durante la lactancia: Necesidades nutritivas de la mujer lactante. Influencia de la alimentación de la lactante en el desarrollo infantil y recuperación postparto.

**Tema 6.** Alimentación durante la menopausia: Necesidades nutritivas y cambios fisiológicos durante perimenopausia. La nutrición como medida preventiva para alteraciones producidas por el cese hormonal.

**Tema 7.** Alimentación en enfermedades crónicas y diversas situaciones: Obesidad, diabetes mellitus tipo II, enfermedades cardiovasculares, osteoporosis y enfermedades reumáticas, alteraciones mentales (depresión, Alzheimer, etc.) y desórdenes de la alimentación (anorexia y bulimia).

#### **PROGRAMA PRÁCTICO DE LA ASIGNATURA (Enseñanzas Prácticas y de Desarrollo)**

**Práctica 1.** Desarrollo de un cuestionario de valoración del efecto de la dieta en las mujeres (Parte 1).

## GUÍA DOCENTE

Curso 2013-2014

**Práctica 2.** Cristalización de la saliva según el periodo del ciclo femenino.

**Práctica 3.** Percepción del olor en mujeres.

**Práctica 4.** Desarrollo de un cuestionario de valoración del efecto de la dieta en las mujeres (Parte 2).

### ACTIVIDADES DIRIGIDAS

**Actividad 1.** Cada alumno impartirá un punto del temario.

**Actividad 2.** Se trabajará con supuestos prácticos sobre puntos tratados en el temario (obesidad, perjuicio moral, perjuicio sanitario, etc.) que puedan suceder en la vida real y el alumno deberá redactar un informe argumentado desde el punto de vista de su conocimiento en Nutrición y dietética.

## 6. METODOLOGÍA Y RECURSOS

-En las clases teóricas (enseñanzas básicas) los profesores impartirán clases expositivo-participativas en las que expondrán los conceptos más importantes relacionados con los principios que gobiernan los procesos fisiopatológicos, durante las mismas el profesor discutirá los conceptos con los alumnos para facilitar su comprensión.

-En las clases prácticas, los alumnos asistirán a sesiones de prácticas durante el curso académico, en ellas, tras una pequeña introducción por parte de los profesores encargados, los alumnos llevarán a cabo experimentos concretos. Deberán, además, completar un Cuaderno de Prácticas contestando a preguntas sobre las actividades realizadas. Los alumnos participarán en las discusiones durante las clases teóricas y durante las clases prácticas.

-Los alumnos realizarán dos actividades dirigidas: i) preparación de un punto de un tema para exponer en el aula; y ii) redactar un informe justificado acerca de un supuesto relacionado con el temario. Para ello, contará con el asesoramiento de los profesores de la asignatura.

Como recursos el alumnado tendrá la bibliografía recomendada, y en la *WebCT* estarán las presentaciones utilizadas en el aula y aquellos materiales que el profesorado considere adecuado como artículos de prensa, revistas, páginas de Internet, etc.

## GUÍA DOCENTE

Curso 2013-2014

### 7. EVALUACIÓN

La evaluación será continua, valorándose todas las actividades formativas realizadas. Habrá un examen escrito teórico-práctico para evaluar conocimientos adquiridos por los alumnos y su comprensión y capacidad de aplicación de los mismos. Este examen consistirá en 30 preguntas de opción múltiple (5 opciones) y sólo una es correcta y 2 preguntas cortas. Para la evaluación de las prácticas, los alumnos completarán de forma obligatoria el Cuaderno de prácticas, que será corregido y puntuado por los profesores. Finalmente, se evaluará la participación de los alumnos en las distintas actividades teóricas y prácticas y los trabajos de análisis de temas de la asignatura.

#### Criterios de evaluación y calificación

- 1.- Examen escrito: 40 % del total de la calificación global.
  - 2.- Evaluación del cuaderno de prácticas: 30 % de la calificación global.
  - 3.- Actividades dirigidas: 20% de la calificación global.
  - 4.- Participación activa en las sesiones teóricas y prácticas: 10 % de la calificación final.
- Todas las actividades son obligatorias.

#### NOTAS:

a) Cada actividad (1-4) se puntuará del 1 al 10 de forma independiente y el alumno debe tener una puntuación de 5 o más en las tres primeras actividades (1-3) para que se aplique la fórmula de proporciones. De lo contrario, se considerará suspenso.

b) Aquellas/os alumnas/os que no superen la Evaluación en Enero, deberán realizar una **segunda evaluación** en Junio-Julio. En esta, el alumnado será evaluado mediante una prueba que contemplará todas las competencias y habilidades recogidas en esta guía. Por tanto, tal prueba podrá realizarse de forma escrita, oral, o de ambas formas a criterio del profesorado de la asignatura (conforme a normativa adjunta de 29 de junio de 2012 de los Vicerrectorados de Planificación Docente y Profesorado y de Estudiantes, Deporte y Medio Ambiente)

/SE INFORMA: Que los alumnos que se presenten a una 2ª convocatoria o siguientes deben tener la opción de obtener el 100% de la calificación, bien porque se consideran en la misma actividades realizadas durante el curso regular, bien porque se diseñan nuevas pruebas de evaluación que las contempla./

## GUÍA DOCENTE

Curso 2013-2014

### 8. BIBLIOGRAFÍA GENERAL

- Nutrición y alimentación humana.  
Autor(es): Mataix Verdú, José (Editor)  
Edición: Ergon, Madrid (2 Tomos, 2009)  
ISBN: 978-84-8473-664-6  
Nivel de relevancia: Alto / Categoría: Básico
  
- Nutrición en población femenina: desde la infancia a la edad avanzada.  
Autor(es): Ortega, Rosa María (Editora)  
Edición: Ergon, Madrid (2007)  
ISBN: 978-84-8473-556-4  
Nivel de relevancia: Alto / Categoría: Básico
  
- Optimizing Women's Health Through Nutrition  
Autor(es): Thompson, Lilian U. y Ward, Wendy E. (Editoras)  
Edición: CRC Press: Taylor & Francis - Boca Ratón, Estados Unidos (2008)  
ISBN: 1420043005 / 13: 9781420043006  
Nivel de relevancia: Alto / Categoría: Básico
  
- Saber comer. Todo lo que una mujer necesita saber sobre la adecuada nutrición femenina.  
Autor(es): Varios  
Edición: Oniro, 1998  
ISBN: 8489920095  
Nivel de relevancia: Bajo / Categoría: Complementario
  
- Alimentación antes, durante y después del embarazo.  
Autor(es): Ernesto E. Villalba Supka  
Edición: <http://www.portalesmedicos.com/publicaciones/articles/1177/1/Alimentacion-antes-durante-y-despues-del-embarazo.html> (2008)  
Nivel de relevancia: Bajo / Categoría: Complementario
  
- Nutriología Médica.  
Autor(es): Casanueva, Esther, Kaufer-Horwitz, Martha, Pérez-Lizaur, Ana Bertha y Arroyo, Pedro (Editores)  
Edición: Médica Panamericana, México (Tercera edición, 2009)  
ISBN: 9789687988740 / 13: 9789687988740  
Nivel de relevancia: Medio / Categoría: Complementario
  
- Nutrición y dietética durante el embarazo .  
Autor(es): González de Agüero Laborda, Rafael y Fabre González, Ernesto  
Edición: Masson, S.A. Barcelona (1996)  
ISBN: 84-8174-617-7  
Nivel de relevancia: Medio / Categoría: Complementario