

GUÍA DOCENTE

Curso 2015-2016

1. DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA

Grado:	Nutrición Humana y Dietética
Doble Grado:	
Asignatura:	Dietética
Módulo:	Ciencias de la Nutrición y Salud
Departamento:	Biología Molecular e ingeniería Bioquímica
Año académico:	2014-2015
Semestre:	Segundo
Créditos totales:	6 ECTS
Curso:	Segundo
Carácter:	Obligatoria
Lengua de impartición:	Española

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

GUÍA DOCENTE

Curso 2015-2016

2. EQUIPO DOCENTE

2.1. Responsable de la asignatura

Isabel Cerrillo García

2.2. Profesores

Nombre:	Isabel Cerrillo García
Centro:	Facultad de Ciencias Experimentales
Departamento:	Biología Molecular e Ingeniería Bioquímica
Área:	Nutrición y Bromatología
Categoría:	Profesora Contratada Doctora
Horario de tutorías:	Martes y jueves de 11:00 a 14:00 h.
Número de despacho:	Edificio 22, Despacho B.04
E-mail:	icergar@upo.es
Teléfono:	954977613

GUÍA DOCENTE

Curso 2015-2016

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 2015-2016

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 2015-2016

5. CONTENIDOS DE LA ASIGNATURA (TEMARIO)

CONTENIDO TEÓRICO

El contenido teórico de la asignatura de Dietética consta de 10 temas distribuidos en 2 Bloques:

Bloque 1: ALIMENTACIÓN EN DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA

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. DIETA EQUILIBRADA

- Raciones de alimentos
- Perfil calórico
- Perfil lipídico
- Requerimientos energéticos y nutricionales

TEMA 3. 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 alimentarios de la gestante.
- Trastornos del embarazo que afectan a la alimentación.
- Precauciones especiales.
- Riesgos alimenticios.

TEMA 4. 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.

GUÍA DOCENTE

Curso 2015-2016

TEMA 5. LA ALIMENTACIÓN DEL LACTANTE.

- Introducción.
- Crecimiento y maduración del niño.
- 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 6. LA ALIMENTACIÓN EN LA INFANCIA.

- Introducción.
- Objetivos de la alimentación.
- 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 7. LA ALIMENTACIÓN DEL ADOLESCENTE.

- Introducción.
- 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 8. LA ALIMENTACIÓN EN LA VEJEZ.

- Introducción.
- Cambios producidos en esta etapa (fisiológicos, composición corporal, conciencia sensorial, psicológicos y socioeconómicos).
- Planificación dietética en los mayores.
- Efecto de los fármacos sobre la alimentación.
- Actividad física en edad avanzada.

Bloque 2: ALIMENTACIÓN COMUNITARIA

TEMA 9. RESTAURACIÓN COLECTIVA.

- Introducción.
- Comedores escolares.
- Comedores de empresa.
- Centros geriátricos.
- Comedores sociales.
- Hospitales.

GUÍA DOCENTE

Curso 2015-2016

- Criterios a tener en cuenta en la confección de los menús.
 - Papel del dietista-nutricionista.
- TEMA 10. 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 a lo largo del curso en diversas sesiones. Los temas a tratar son:

Estudio de raciones de consumo habitual.

Evaluación y análisis de dietas.

Diseño de una dieta equilibrada.

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

Casos prácticos. Programa informático DIAL.

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 una Tarea en grupo, conjunta con las asignaturas Tecnología culinaria y Educación nutricional, donde deben ponerse de manifiesto los conocimientos teóricos y prácticos adquiridos en dichas asignaturas.

El contenido práctico de la asignatura de Dietética se impartirá en diversas sesiones a lo largo del curso, 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 el/los programa/s de Nutrición y Dietética que se vayan a usar en la asignatura.

GUÍA DOCENTE

Curso 2015-2016

7. EVALUACIÓN

El sistema de evaluación de la asignatura se rige según la Normativa de evaluación de los estudiantes de Grado de la universidad Pablo de Olavide, publicado en el BUPO nº 7/2014.

La evaluación de las competencias, conocimientos y capacidades adquiridos se realizará mediante dos modalidades:

A. Un sistema de evaluación continua:

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:

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. Como norma para dicho requisito cabe señalar que 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.

A continuación se indican los aspectos a evaluar, con indicación de los criterios, instrumentos y peso en la calificación total asignados en cada caso:

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.

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:

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

GUÍA DOCENTE

Curso 2015-2016

3. Tarea en grupo, conjunta con Tecnología culinaria y Educación Nutricional. PESO 20%

Criterios:

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

Instrumentos:

- Valoración de la exposición oral del trabajo realizado.

Se entregará al alumnado a comienzos de curso tanto las normas de la tarea como las rúbricas que se considerarán para la evaluación del trabajo.

4. Evaluaciones a lo largo del curso. PESO 15%

Criterios:

- Adquisición continua de conocimientos teóricos y prácticos a lo largo del curso.

Instrumentos:

- Cuatro evaluaciones tipo test, realizadas en horas de clase a lo largo del curso. Las fechas se indicarán con antelación para asegurar la asistencia del alumnado en su totalidad.

6. Asistencia y participación.

Se sumará hasta 0,5 puntos en la nota final de la asignatura a aquellos alumnos que, habiendo aprobado Dietética, hayan asistido regularmente a clase con actitud participativa.

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.

B. Un sistema de evaluación de prueba única:

Tendrá lugar en el período fijado en el calendario académico, y estará diseñada para evaluar el total de los conocimientos (teórico y práctico) contemplados en la Guía Docente.

A continuación se indican los aspectos a evaluar, con indicación del peso en la calificación total asignados en cada caso:

1. Examen escrito teórico: Prueba final escrita de conocimientos teóricos. PESO 70%.

2. Examen escrito práctico: Prueba final escrita de conocimientos prácticos. PESO 30%.

GUÍA DOCENTE

Curso 2015-2016

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.