

Guía docente / *Course Syllabus*

2018-19

1. Descripción de la Asignatura / *Course Description*

Asignatura <i>Course</i>	DIETÉTICA
Códigos <i>Code</i>	201019
Facultad <i>Faculty</i>	Facultad de Ciencias Experimentales
Grados donde se imparte <i>Degrees it is part of</i>	Grado en Nutrición Humana y Dietética
Módulo al que pertenece <i>Module it belongs to</i>	Ciencias de la nutrición y la salud
Materia a la que pertenece <i>Subject it belongs to</i>	Alimentación y dietética
Departamento responsable <i>Department</i>	Biología Molecular e Ingeniería Bioquímica
Curso <i>Year</i>	2º
Semestre <i>Tern</i>	2º
Créditos totales <i>total credits</i>	6
Carácter <i>Type of course</i>	Obligatoria
Idioma de impartición <i>Course language</i>	Español
Modelo de docencia <i>Teaching model</i>	C1

Clases presenciales del modelo de docencia C1 para cada estudiante: 23 horas de enseñanzas básicas (EB), 22 horas de enseñanzas prácticas y de desarrollo (EPD) y 0 horas de actividades dirigidas (AD). Hasta un 10% de la enseñanza presencial puede sustituirse por docencia a distancia (también presencial, pero posiblemente asincrónica), de acuerdo con la programación de la Asignatura publicada antes del comienzo del curso.

Number of classroom teaching hours of C1 teaching model for each student: 23 hours of general teaching (background), 22 hours of theory-into-practice (practical group tutoring and skill development) and 0 hours of guided academic activities. Up to 10% of face-to-face sessions can be substituted by online teaching, in accordance with the course schedule published before it begins.

2. Responsable de la Asignatura / *Course Coordinator*

Nombre <i>Name</i>	Isabel Cerrillo García
Departamento <i>Department</i>	Biología Molecular e Ingeniería Bioquímica
Área de conocimiento <i>Field of knowledge</i>	Nutrición y Bromatología
Categoría <i>Category</i>	Profesora Contratada Doctora
Número de despacho <i>Office number</i>	Edificio 22, planta baja, despacho 22.0.04
Teléfono <i>Phone</i>	+34 954977613
Página web <i>Webpage</i>	
Correo electrónico <i>E-mail</i>	icergar@upo.es

3. Ubicación en el plan formativo / *Academic Context*

Breve descripción de la asignatura <i>Course description</i>	La asignatura Dietética persigue el conocimiento de las bases de una alimentación saludable y su importancia a lo largo de las distintas etapas de la vida.
Objetivos (en términos de resultados del aprendizaje) <i>Learning objectives</i>	Conocer las necesidades nutricionales según la situación fisiológica del individuo y saber cómo satisfacerlas mediante una dieta saludable. Ser capaz de analizar dietas y de diseñar dietas equilibradas para distintos colectivos de la población. Adquirir habilidades en el manejo de programas informáticos de Nutrición y Dietética, para la elaboración y la valoración nutricional de dietas.
Prerrequisitos <i>Prerequisites</i>	No existe ningún requisito formal previo para cursar la Asignatura.
Recomendaciones <i>Recommendations</i>	Antes de cursar la Asignatura, sería conveniente que los estudiantes hayan superado las asignaturas Bromatología y Nutrición básica y ciclo vital del primer semestre de 2º curso, para un mejor aprovechamiento de la asignatura.
Aportaciones al plan formativo <i>Contributions to the educational plan</i>	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 satisfacer dichas necesidades mediante una alimentación sana. Este conocimiento es importante en todos los ámbitos profesionales del Dietista-Nutricionista.

4. Competencias / *Skills*

Competencias básicas de la Titulación que se desarrollan en	CB2 - Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las
---	---

<p>la Asignatura <i>Basic skills of the Degree that are developed in this Course</i></p>	<p>competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio CB3 - Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética CB4 - Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado</p>
<p>Competencias generales de la Titulación que se desarrollan en la Asignatura <i>General skills of the Degree that are developed in this Course</i></p>	<p>CG1 - Posesión y comprensión de conocimientos de su área de estudio, desde niveles básicos hasta niveles avanzados, que estén en la vanguardia del conocimiento. CG2 - Capacidad para aplicar los conocimientos a su área de trabajo, pudiendo elaborar y defender argumentos, así como, resolver problemas. CG3 - 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. CG4 - Capacidad para transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público avanzado y experto. CG6 - Capacidad de análisis y síntesis. CG7 - Habilidades de gestión de la información y expresión del conocimiento (habilidad para buscar y analizar información proveniente de diversas fuentes). CG8 - Saber exponer en forma escrita y oral. CG11 - Capacidad crítica. CG12 - Trabajo en equipo.</p>
<p>Competencias transversales de la Titulación que se desarrollan en la Asignatura <i>Transversal skills of the Degree that are developed in this Course</i></p>	
<p>Competencias específicas de la Titulación que se desarrollan en la Asignatura <i>Specific competences of the Degree that are developed in the Course</i></p>	<p>CE25 - Conocer las necesidades y requerimientos nutricionales en función de las características del individuo, en las distintas etapas de la vida y situaciones fisiológicas. Biodisponibilidad de los nutrientes. CE28 - 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. CE39 - Identificar los factores que influyen en la alimentación y la nutrición. CE40 - 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. CE43 - Desarrollar la planificación de menús para colectividades: participar en la gestión del servicio de alimentación. CE53 - Conocer y utilizar las herramientas que faciliten el trabajo del profesional a partir de las nuevas tecnologías emergentes. CE55 - Ser capaz de adaptar el futuro ejercicio profesional a la rápida evolución de los conocimientos científicos y a los cambios sociales y culturales.</p>
<p>Competencias particulares de la</p>	<p>- Identificar las bases de una alimentación saludable.</p>

asignatura, no incluidas en la memoria del título
Specific skills of the Course, not included in the Degree's skills

- Ser capaz de diseñar dietas y ajustarlas a las necesidades específicas de un individuo o colectivo.
- Saber evaluar y analizar dietas, así como adaptarlas según necesidades nutricionales.
- Adquirir habilidades en el manejo de programas informáticos de Nutrición y Dietética para valoración nutricional de menús.

5. Contenidos de la Asignatura: temario / *Course Content: Topics*

PARTE I	ALIMENTACIÓN EN DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA
TEMA 1	INTRODUCCIÓN A LA DIETÉTICA. DIETA SALUDABLE
1.1	Concepto de Dietética
1.2	Alimento vs Nutriente
1.3	Definición de dieta. Características de una dieta óptima
1.4	Nutrición vs Alimentación
1.5	Comportamiento alimentario. Factores influyentes
1.6	Situación actual y perspectivas de futuro
1.7	Alimentos frescos vs alimentos procesados
TEMA 2	LA ALIMENTACIÓN EN LA GESTACIÓN
2.1	Importancia de la alimentación equilibrada. Objetivos de una buena alimentación durante la gestación
2.2	Requerimientos nutricionales de la gestante
2.3	Trastornos del embarazo que afectan a la alimentación
2.4	Riesgos alimenticios
TEMA 3	LA ALIMENTACIÓN DE LA MADRE DURANTE LA LACTANCIA.
3.1	Cambios fisiológicos tras el parto y producción de leche.
3.2	Incremento de las necesidades nutricionales durante la lactancia.
3.3	Recomendaciones alimentarias para la mujer lactante.
3.4	Precauciones.
3.5	Ventajas de la lactancia materna para el bebé
3.6	Ventajas de la lactancia materna más allá del bebé.
TEMA 4	LA ALIMENTACIÓN DEL LACTANTE
4.1	Crecimiento y maduración del niño
4.2	Almacenamiento de la leche humana
4.3	Fórmulas lácteas de iniciación y de continuación
4.4	Alimentación complementaria, diversificación progresiva o Beikost.
TEMA 5	LA ALIMENTACIÓN EN LA INFANCIA.
5.1	Objetivos de la alimentación
5.2	Distribución de las comidas.
5.3	Factores de riesgo nutricional en niños de 1 a 3 años
5.4	Comidas basura, comidas preparadas, fast food.
5.5	Principales influencias sobre el consumo.
5.6	Índices de una dieta saludable.
TEMA 6	LA ALIMENTACIÓN DEL ADOLESCENTE
6.1	Dieta saludable para adolescentes.
6.2	Situaciones del adolescente que requieren modificaciones alimentarias
6.3	Incumplimiento de las recomendaciones alimentarias

6.4	Trastornos de la conducta alimentaria
6.5	Educación nutricional y programas de actuación
TEMA 7	LA ALIMENTACIÓN EN LA VEJEZ
7.1	Cambios producidos en esta etapa (fisiológicos, composición corporal, conciencia sensorial, psicológicos y socioeconómicos).
7.2	Planificación dietética en los mayores
7.3	Actividad física en edad avanzada.
PARTE II	ALIMENTACIÓN COMUNITARIA
TEMA 8	RESTAURACIÓN COLECTIVA
8.1	Introducción
8.2	Adaptación de los menús según la colectividad a la que vayan destinados
8.3	Criterios a tener en cuenta en la confección de los menús
8.4	Papel del dietista-nutricionista
TEMA 9	FORMAS ALTERNATIVAS DE ALIMENTACIÓN
9.1	Dieta vegana
9.2	Dieta sostenible
9.3	Dieta "paleo"
9.4	Dieta de la zona
9.5	Otras dietas

6. Metodología y recursos / *Methodology and Resources*

Metodología general <i>Methodology</i>	Dietética es una asignatura modelo C1 que consta de 6 créditos, lo que supone un total de 150 horas lectivas de las cuales 45 horas son presenciales (23 horas teóricas y 22 horas prácticas).
Enseñanzas básicas (EB) <i>General teaching</i>	El contenido teórico de la asignatura de Dietética (23 horas) se impartirá mediante: <ul style="list-style-type: none"> - 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. - Lectura y debate en clase de artículos científicos y/o guías alimentarias recientemente publicadas y relacionados con la asignatura.
Enseñanzas prácticas y de desarrollo (EPD) <i>Theory-into-practice</i>	El contenido práctico de la asignatura de Dietética (22 horas) se impartirá en grupos de 20 alumnos, mediante la realización de 7 sesiones prácticas que se desarrollan en cocina, aula o aula de informática, en el caso de la realización de casos prácticos mediante el uso de programa/s informáticos de Nutrición y Dietética.
Actividades académicas dirigidas (AD) <i>Guided academic activities</i>	No tiene

7. Criterios generales de evaluación / *Assessment*

Primera convocatoria ordinaria (convocatoria de curso)	El 60% de la calificación procede de la evaluación continua. El 40% de la calificación procede del examen o prueba final.
---	--

<i>First session</i>	<p>* La evaluación de la asignatura se hará de forma continuada y se valorarán todas las actividades formativas realizadas durante la impartición de la asignatura. A continuación se indican los aspectos a evaluar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuatro evaluaciones tipo test realizadas a lo largo del curso. PESO 15%. - Examen práctico que consiste en realizar un caso práctico en la última sesión práctica, en el Aula de Informática. PESO 25% - Tarea en grupo, conjunta con Tecnología culinaria y Educación Nutricional. PESO 20% <p>* Examen diseñado para evaluar los conocimientos teóricos y/o prácticos tratados en la asignatura. PESO 40%.</p>
Segunda convocatoria ordinaria (convocatoria de recuperación) <i>Second session (to re-sit the exam)</i>	La segunda convocatoria se evalúa del mismo modo que la primera.
Convocatoria extraordinaria de noviembre <i>Extraordinary November session</i>	Se activa a petición del alumno siempre y cuando éste esté matriculado en todas las asignaturas que le resten para finalizar sus estudios de grado, tal y como establece la Normativa de Progreso y Permanencia de la Universidad. Se evaluará del total de los conocimientos y competencias que figuren en la guía docente del curso anterior, mediante el sistema de prueba única.
Criterios de evaluación de las enseñanzas básicas (EB) <i>General teaching assessment criteria</i>	<p>Durante la evaluación continua: - Cuatro evaluaciones tipo test realizadas a lo largo del curso que valora la adquisición de conocimientos teóricos y prácticos a lo largo del curso.</p> <p>- Tarea conjunta tutorizada a lo largo del curso. Entrega de un trabajo escrito y presentación oral que serán evaluados con sus correspondientes rúbricas.</p> <p>Durante el examen o prueba final (1ª convocatoria): Examen diseñado para evaluar los conocimientos teóricos y/o prácticos tratados en la asignatura.</p> <p>Durante el examen o prueba final (2ª convocatoria): Examen diseñado para evaluar los conocimientos teóricos y/o prácticos tratados en la asignatura.</p>
Criterios de evaluación de las enseñanzas prácticas y de desarrollo (EPD) <i>Theory-into-practice assessment criteria</i>	<p>Durante la evaluación continua: - Casos prácticos realizados a lo largo del curso.</p> <p>- Examen práctico que consiste en realizar un caso práctico en la última sesión práctica, en el Aula de Informática. Adecuación e interpretación de los resultados.</p> <p>Durante el examen o prueba final (1ª convocatoria):</p> <p>Durante el examen o prueba final (2ª convocatoria):</p>
Criterios de evaluación de las actividades académicas dirigidas (AD) <i>Criteria of assessment of guided academic activities</i>	<p>Durante la evaluación continua:</p> <p>Durante el examen o prueba final (1ª convocatoria):</p> <p>Durante el examen o prueba final (2ª convocatoria):</p>
Puntuaciones mínimas necesarias para aprobar la Asignatura <i>Minimum passing grade</i>	<p>1ª convocatoria: Para la superación de la asignatura se exige una calificación mínima de 5 en la prueba final diseñada para evaluar los conocimientos teóricos y/o prácticos tratados en la asignatura</p> <p>2ª convocatoria: Para la superación de la asignatura se exige una calificación mínima de 5 en la prueba final diseñada para evaluar los conocimientos teóricos y/o prácticos tratados en la asignatura</p>
Material permitido <i>Materials allowed</i>	Durante la realización de las distintas pruebas/exámenes, el alumnado podrá disponer de calculadora y de tablas de composición de alimentos.

Identificación en los exámenes <i>Identification during exams</i>	En cualquier momento de la realización de una prueba de evaluación los profesores podrán requerir la acreditación de la identidad de cualquier estudiante, mediante la exhibición de su carnet de estudiante, documento nacional de identidad, pasaporte u otro documento válido a juicio del examinador. Si no lo hiciese, el estudiante podrá continuar la prueba, que será calificada solo si la documentación es presentada en el plazo que el examinador establezca.
Observaciones adicionales <i>Additional remarks</i>	Es obligatoria la asistencia a todas las sesiones prácticas para aprobar la asignatura por el sistema de evaluación continua. Si algún alumno 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. Por otro lado, la falta de asistencia no justificada a una práctica y no aceptada por el profesor, supone la renuncia al sistema de evaluación continua, siendo evaluado por el sistema de prueba única.

Los estudiantes inmersos en un programa de movilidad o en un programa de deportistas de alto nivel, así como los afectados por razones laborales, de salud graves o por causas de fuerza mayor debidamente acreditadas, tendrán derecho a que en la convocatoria de curso se les evalúe mediante un sistema de evaluación de prueba única. Para ello, deberán comunicar la circunstancia al profesor responsable de la asignatura antes del fin del periodo docencia presencial.

Students enrolled in a mobility program or a program for high-level athletes, as well as students affected by work or serious health problems or reasons of force majeure duly accredited, will have the right to be evaluated during the first session through a single test evaluation system. To do this, they must report changes in their circumstances to the program coordinator before the end of the teaching period.

8. Bibliografía / *Bibliography*

Guía	<ul style="list-style-type: none"> • SENC (2016) “Guías Alimentarias para la población española”, <i>SENC</i> • Universidad de Zaragoza (2015) “Libro Blanco de la Nutrición infantil en España”, <i>Universidad de Zaragoza</i> • Generalitat de catalunya (2016) “Recomendaciones para la alimentación en la primera infancia”, <i>Generalitat de catalunya. Agencia de salud Pública</i> • Junta de Andalucía (2014) “Recomendaciones de alimentación para centros de personas mayores y personas con discapacidad”, <i>Junta de Andalucía</i>
Revisión	<ul style="list-style-type: none"> • Academia Española de Nutrición y Dietética (2017) “Revisión científica sobre la alimentación y nutrición en la mujer embarazada”, <i>Academia Española de Nutrición y Dietética</i>
Manual	<ul style="list-style-type: none"> • Angel Gil Hernández (2017) “Tomo 4. Nutrición Nutrición Humana en el Estado de Salud”, <i>Tratado de Nutrición Humana. Ed. Medica Panamericana</i>