

Guía docente de la asignatura

**Dietética**

Fecha última actualización: 17/06/2021

Fecha de aprobación: 17/06/2021

<b>Grado</b>	Grado en Ciencia y Tecnología de los Alimentos	<b>Rama</b>	Ciencias				
<b>Módulo</b>	Nutrición y Salud	<b>Materia</b>	Nutrición Humana				
<b>Curso</b>	3º	<b>Semestre</b>	2º	<b>Créditos</b>	6	<b>Tipo</b>	Obligatoria

**PRERREQUISITOS Y/O RECOMENDACIONES**

- Se recomienda haber cursado las asignaturas del módulo de Formación Básica, así como las de la materia Análisis de Alimentos y Bromatología

**BREVE DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS (Según memoria de verificación del Grado)**

- Tablas de composición de alimentos y bases de datos nutricionales. Etiquetado de los alimentos.
- Dieta equilibrada, índices de calidad de una dieta
- La alimentación en las distintas etapas de la vida: embarazo, lactancia, niñez, adolescencia, adulto y mayores.

**COMPETENCIAS ASOCIADAS A MATERIA/ASIGNATURA****COMPETENCIAS GENERALES**

- CG01 - Capacidad de expresarse correctamente en lengua española en su ámbito disciplinar
- CG02 - Resolución de problemas
- CG03 - Trabajo en equipo
- CG04 - Capacidad de aplicar los conocimientos teóricos a la práctica
- CG05 - Toma de decisiones
- CG06 - Capacidad de compromiso ético
- CG07 - Capacidad de análisis y síntesis
- CG08 - Razonamiento crítico
- CG09 - Motivación por la calidad
- CG10 - Capacidad de organización y planificación
- CG11 - Capacidad de gestión de la información



- CG12 - Capacidad para adaptarse a nuevas situaciones
- CG13 - Capacidad de sensibilización hacia temas medioambientales
- CG14 - Diseño y gestión de proyectos

### COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

- CE02 - Conocer los modelos de producción de alimentos, su composición y propiedades físicas, físico-químicas y químicas para determinar su valor nutritivo y funcionalidad
- CE12 - Conocer y establecer pautas nutricionales y diseñar alimentos para favorecer un consumo y una alimentación saludable
- CE13 - Comprender y saber aplicar acciones para fomentar la educación alimentaria, los sistemas de salud y las políticas alimentarias
- CE15 - Informar, capacitar y asesorar legal, científica y técnicamente a la administración pública, a la industria alimentaria y a los consumidores para diseñar estrategias de intervención y formación en el ámbito de la ciencia y la tecnología de los alimentos

### COMPETENCIAS TRANSVERSALES

- CT02 - Capacidad de utilizar con desenvoltura las TICs

## RESULTADOS DE APRENDIZAJE (Objetivos)

- Utilizar e interpretar las tablas de ingestas recomendadas, los objetivos nutricionales y las guías de la alimentación como base para la valoración de dietas.
- Estimar el valor nutritivo de los alimentos y diseñar dietas.
- Manejar las bases de datos nutricionales y tabla de composición de alimentos
- Diseñar y valorar una dieta adecuada para un individuo en las diferentes etapas de la vida o para un colectivo.

## PROGRAMA DE CONTENIDOS TEÓRICOS Y PRÁCTICOS

### TEÓRICO

#### TEMARIO TEÓRICO

1. La alimentación en la gestación. Importancia de la nutrición y cambios fisiológicos. Requerimientos nutricionales y suplementación durante el embarazo. Pautas dietéticas. Fórmula dietética. Distribución de la dieta. Aspectos culinarios. Guías para la confección de menús. Alimentos aconsejados y desaconsejados.
2. La alimentación de la madre durante la lactancia. Fisiología de la lactancia e importancia de la nutrición. Beneficios de la lactancia materna. Requerimientos nutricionales y suplementación en la madre lactante. Pautas dietéticas. Fórmula dietética. Distribución de la dieta. Aspectos culinarios. Guías para la confección de menús. Alimentos aconsejados y desaconsejados.
3. La alimentación del lactante. Requerimientos nutricionales del lactante. Lactancia materna: ventajas e inconvenientes.
4. Alimentación artificial: Preparados para lactantes y de continuación. Fórmulas especiales.
5. La alimentación complementaria del lactante. Maduración fisiológica y habilidades de



- alimentación. Introducción de la alimentación complementaria. Pautas dietéticas. Baby Led Weaning. Alimentos infantiles.
6. La alimentación de los niños de corta edad. Crecimiento somático. Requerimientos energéticos y nutricionales. Cambios en el comportamiento alimentario. Pautas dietéticas. Fórmula dietética. Distribución de la dieta. Hábitos alimentarios. Comedor en la escuela infantil.
  7. La alimentación de los escolares. Crecimiento somático. Requerimientos energéticos y nutricionales. Adquisición de hábitos alimentarios. Pautas dietéticas. Fórmula dietética. Distribución de la dieta. Comedor escolar.
  8. La alimentación de los adolescentes. Crecimiento somático. Requerimientos energéticos y nutricionales. Distribución de la dieta. Hábitos dietéticos y recomendaciones. Alteraciones en el patrón de la ingesta de alimentos. Problemas y desequilibrios asociados a estas edades.
  9. La alimentación en la edad adulta. Requerimientos energéticos y nutricionales. Pautas dietéticas. Fórmula dietética. Distribución de la dieta. Aspectos culinarios.
  10. La alimentación del adulto mayor. Cambios fisiológicos. Envejecimiento de órganos y sistemas. Patologías asociadas al proceso de envejecimiento. Requerimientos energéticos y nutricionales. Pautas dietéticas. Fórmula dietética. Distribución de la dieta. Aspectos culinarios. Alimentos aconsejados por su interés nutricional. Alimentación básica adaptada.
  11. Dieta Mediterránea.
  12. Dietas vegetarianas. Conceptos asociados a las dietas vegetarianas. Macronutrientes en la dieta vegetariana. Micronutrientes en la dieta vegetariana. Dieta vegetariana en las diferentes etapas de la vida. Recomendaciones dietéticas.
  13. Alergias e intolerancias alimentarias. Concepto de alergia alimentaria. Etiología y sintomatología. Alergias alimentarias: reacciones mediadas por IgE. Alergias alimentarias: reacciones mixtas. Alergias alimentarias: reacciones no mediadas por IgE. Alérgenos presentes en los alimentos. Tratamiento dietético de las alergias. Intolerancias alimentarias.
  14. Dietas hipocalóricas e hipercalóricas. Principales aplicaciones. Dieta hipocalóricas desequilibradas, disociadas y excluyentes.

## PRÁCTICO

### PRÁCTICAS

1. Bases de datos de tablas de composición de alimentos
2. Planificación de dietas
3. Dietas por gramajes y dietas por intercambios
4. Información nutricional y etiquetado de alimentos

### SEMINARIOS/TRABAJOS AUTÓNOMOS

- Investigación en el área de la tecnología de los alimentos aplicada a la dietética: dietas para las diferentes etapas de la vida, estudio de alimentos fortificados (enriquecidos/suplementados), nutraceuticos y suplementos dietéticos.



## BIBLIOGRAFÍA

### BIBLIOGRAFÍA FUNDAMENTAL

- Bellido Guerrero, D., De Luís Román, D.A. (Coordinadores). (2006). Manual de nutrición y metabolismo. Ed. Díaz de Santos, Madrid.
- Cervera, P. Clapés, J., Rigolfas, R. (2004). Alimentación y dietoterapia (Nutrición aplicada en la salud y la enfermedad) 4ª Ed. McGraw-Hill Interamericana de España S.L. Madrid.
- CESNID (2008). Tablas de composición de alimentos por medidas caseras de consumo habitual en España. Ed McGraw-Hill, Madrid.
- Gil, A. (2010). Tratado de nutrición (Tomos II y III). Ed. Panamericana, Madrid.
- González Gallego, J., Sánchez Collado, P., Mataix Verdú, J. (2011). Nutrición en el deporte: ayudas ergogénicas y dopaje. Ed. Díaz de Santos: Fundación Universitaria Iberoamericana, Madrid
- Mahan, L.K., Escott-Stump, S. (2009). Nutrición y dietoterapia de Krause. 12ª ed. Ed. Elsevier Masson, Barcelona.
- Martínez Fernández, J., Miguel Valor, N., Perote Alejandre, A. (Coordinadores) (2011). Alergias alimentarias ¿Y ahora qué? 2ª ed. Ed. International Marketing & Communication S.A. Madrid.
- Martínez Hernández, A., Portillo Baquedano, Mª del P. (2011). Fundamentos teórico-prácticos de nutrición y dietética. Ed. Panamericana, Madrid
- Melvin, H.W. (2005). Nutrición para la salud, la condición física y el deporte. McGraw-Hill, México
- Muñoz, M., Aranceta, J., García-Jalón, I. (2004). Nutrición aplicada y dietoterapia. 2ª ed. Ed. EUNSA, Pamplona.
- Rivero, M., Riba, M., Vila, LL. (2003). Nuevo manual de dietética y nutrición. Ed. A. Madrid-Vicente, Madrid.
- Salas-Salvadó, J., Bonada, A., Tralleró, R., Saló, M.E., Burgos, R. (2008). Nutrición y dietética clínica. 2ª ed. Ed. Masson, Barcelona.
- SENC (2001). Guías alimentarias para la población española. IM & C, S.A. Madrid.
- Vázquez, C., De Cós, A.I., López Nomdedeu, C. (2005). Alimentación y nutrición. Manual teórico-práctico, 2ª ed. Ed. Díaz de Santos, Madrid.
- Zuvelandia, J.M., Baeza, M.L., Jáuregui, I., Sennet, C. (Coordinadores). (2012). Libro de las enfermedades alérgicas de la Fundación BBVA. Ed. Nerea S.A. San Sebastián.
- L.Kathleen Mahan and Janice L. Raymond. (2017) Krause, Dietoterapia 14 Edición.

### BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

## ENLACES RECOMENDADOS

- <http://www.nutricioncomunitaria.org/> (Sociedad española de Nutrición Comunitaria)
- <http://www.senba.es/> (Sociedad de Nutrición Básica y adaptada)
- <http://www.sennutricion.org/> (Sociedad Española de Nutrición)
- <http://www.seedo.es/> (Sociedad Española para estudiar la Obesidad)
- <http://www.aesan.es> (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición)
- <http://fen.org.es> (Fundación Española de Nutrición)
- [Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética - FESNA](#)



## METODOLOGÍA DOCENTE

- MD01 LECCIÓN MAGISTRAL/EXPOSITIVA. Expondrá claramente los objetivos principales del tema y desarrollará en detalle de forma sistemática y ordenada los contenidos necesarios para una correcta comprensión de los conocimientos. Son impartidas por profesorado de forma presencial, los cuales disponen de los medios audiovisuales más avanzados, incluida conexión a Internet en las aulas y sistemas de grabación.
- MD02 SEMINARIOS Y SESIONES DE DISCUSIÓN Y DEBATE. Estas actividades se organizan en grupos de tamaño variable según el tema. En general ambas actividades proporcionarán temas de análisis estableciendo los procedimientos de búsqueda de información, análisis y síntesis de conocimientos. En el caso de los seminarios, se plantean también problemas de apoyo al aprendizaje. Las sesiones de discusión y debate deben ser trabajadas previamente por los estudiantes que redactarán un texto que someter a la crítica de los demás estudiantes, para pasar posteriormente a una discusión en una reunión coordinada por el profesor.
- MD03 RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y ESTUDIO DE CASOS PRÁCTICOS. Se plantearán problemas numéricos relacionados con la materia de las clases teóricas que se desarrollarán de forma individual o grupal. En el estudio de casos prácticos, el estudiante se enfrenta a un problema concreto que describe una situación de la vida real. Se desarrolla en pequeños grupos de trabajo que deberán analizar los hechos para llegar a una decisión razonada.
- MD04 PRÁCTICAS DE LABORATORIO. En general, las clases prácticas constituyen la forma mediante la cual el estudiante se pone en contacto con la realidad de la ciencia que estudia. Las prácticas se desarrollan fundamentalmente en los laboratorios de los departamentos, que disponen de la instrumentación y medios adecuados para iniciar a los estudiantes, desde los primeros cursos, en el conocimiento de las técnicas de rutina y la adquisición de habilidades que faciliten su progresiva incorporación a las tareas profesionales. También se dan a conocer las normas de seguridad y trabajo imprescindibles en todo laboratorio.
- MD09 REALIZACIÓN DE TRABAJOS INDIVIDUALES. El estudiante estará centrado en la preparación de las sesiones de discusión, elaboración de un cuaderno de notas o informe de prácticas de laboratorio y/o de prácticas de campo, búsqueda bibliográfica y preparación de casos prácticos. El trabajo individual incluye, además, el estudio y asimilación de conocimientos.
- MD11 TUTORÍAS. Ofrecen apoyo y asesoramiento, personalizado o en grupos con un pequeño número de estudiantes, para abordar las tareas encomendadas en las actividades formativas indicadas previamente o específicas del trabajo personal. El profesor jugará un papel activo, orientando hacia un aprendizaje de colaboración y cooperación, a lo largo de todo el curso.
- MD12 PARTICIPACIÓN EN PLATAFORMAS DOCENTES. Constituyen un complemento a la enseñanza presencial. Fomentan la comunicación profesor/estudiante, facilitan el acceso a la información, fomentan el debate y la discusión, permiten el desarrollo de habilidades y competencias, se comparten recursos educativos.

## EVALUACIÓN (instrumentos de evaluación, criterios de evaluación y porcentaje sobre la calificación final)

### EVALUACIÓN ORDINARIA

#### Conocimientos teóricos



- La evaluación de la parte teórica de la asignatura se realizará mediante pruebas escritas sobre el contenido del temario teórico.
- Se realizará 1 exámen parcial eliminatorio y un examen final según lo establecido en el calendario oficial de exámenes del grado.
- El temario del parcial será eliminado con una calificación mínima de 5 para la convocatoria ordinaria. La materia eliminada no se guardará para la convocatoria extraordinaria.
- La calificación de estos exámenes supondrá el 70% de la nota final de la asignatura.
- La superación de cualquiera de las pruebas no se logrará sin un conocimiento uniforme y equilibrado de toda la materia evaluada en dicha prueba.

## Conocimientos prácticos

### PRÁCTICAS

- La realización de las prácticas es obligatoria, siendo imprescindible la asistencia a todas las sesiones de las mismas y su superación mediante una prueba escrita.
- Los alumnos que no superen el examen de prácticas, podrán recuperarlo en un examen extraordinario cuando terminen las prácticas de la asignatura.
- La calificación de prácticas contabilizará un 15 % de la nota final de la asignatura.

### SEMINARIOS/TRABAJOS AUTÓNOMOS

- La realización de los seminarios por parte de los alumnos es obligatoria.
- La calificación supondrá un 15% de la nota final
- Se evaluará calidad de la investigación llevada a cabo sobre el tema propuesto en términos de calidad de la presentación, grado de profundidad, fuentes consultadas, y exposición.

La superación de la asignatura supondrá tener aprobadas cada una de las partes y realizados los seminarios/talleres.

## EVALUACIÓN EXTRAORDINARIA

- La evaluación extraordinaria se llevará a cabo mediante una prueba escrita del contenido de la asignatura.
- Se considerarán las calificaciones del contenido práctico (prácticas y seminarios), cuando resulte beneficioso para la calificación final del alumno. En este supuesto, se ajustarán a los porcentajes descritos en la convocatoria ordinaria (70% conocimientos teóricos, 15% conocimientos prácticos y 15% seminarios/trabajos autónomos).

## EVALUACIÓN ÚNICA FINAL

- Aquellos alumnos que, por motivos debidamente justificados, no se acojan al método de evaluación continua realizarán un examen final que constará de una parte teórica y una parte práctica. La parte teórica representará el 70% y la práctica el 30% de la calificación final.
- La superación de la asignatura supondrá tener aprobadas cada una de las partes.
- Los/las alumnos/as que deseen acogerse a esta modalidad de evaluación tendrán que solicitarlo al director/a del Departamento en las dos primeras semanas de impartición de la asignatura, o en las dos semanas siguientes a su fecha de matriculación, alegando y acreditando las razones que le asisten para no poder seguir el sistema de evaluación continua.



## INFORMACIÓN ADICIONAL

Los estudiantes deben consultar la página Web del Departamento para la actualización de los datos relacionados con la docencia y, especialmente, los apartados de horario de tutoría de los profesores, procedimiento de petición de evaluación única final y otros apartados que el profesor indique, así como la plataforma de docencia PRADO-2.

En relación con otros aspectos que pueden afectar al desarrollo y evaluación de la presente asignatura, se remite al alumnado a la información que se ofrezca mediante avisos puntuales en la página web oficial del Departamento de Nutrición y Bromatología ( <https://www.ugr.es/~nutricion/> ), y especialmente a la documentación publicada en sus apartados de docencia e información del alumnado.

Consúltense además la Normativa de evaluación y calificación de los estudiantes de la Universidad de Granada

<http://secretariageneral.ugr.es/bougr/pages/bougr112/doc/examenes/>

### INCLUSIÓN y DIVERSIDAD de la UGR

En el caso de estudiantes con discapacidad u otras necesidades específicas de apoyo educativo, el sistema de tutoría deberá adaptarse a sus necesidades, de acuerdo a las recomendaciones de la Unidad de Inclusión de la Universidad, procediendo los Departamentos y Centros a establecer las medidas adecuadas para que las tutorías se realicen en lugares accesibles. Asimismo, a petición del profesor, se podrá solicitar apoyo a la unidad competente de la Universidad cuando se trate de adaptaciones metodológicas especial.

