

Guía docente de la asignatura

## Psicología de la Nutrición

Fecha última actualización: 21/06/2021

Fecha de aprobación: 21/06/2021

<b>Grado</b>	Grado en Nutrición Humana y Dietética y Ciencia y Tecnología de los Alimentos	<b>Rama</b>	Ciencias
--------------	---	-------------	----------

<b>Módulo</b>	Formación Básica	<b>Materia</b>	Psicología
---------------	------------------	----------------	------------

<b>Curso</b>	4 <sup>o</sup>	<b>Semestre</b>	2 <sup>o</sup>	<b>Créditos</b>	6	<b>Tipo</b>	Obligatoria
--------------	----------------	-----------------	----------------	-----------------	---	-------------	-------------

### PRERREQUISITOS Y/O RECOMENDACIONES

Sin requisitos previos

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

Principios científicos del comportamiento humano. Procesos psicológicos básicos implicados en la nutrición. Factores biológicos, psicológicos y sociales implicados en la nutrición. Ansia por la comida y alimentación emocional. Trastornos de la alimentación: factores etiológicos. Trastornos de la alimentación: características clínicas. Abordaje psicológico de los trastornos de la alimentación.

### COMPETENCIAS ASOCIADAS A MATERIA/ASIGNATURA

#### COMPETENCIAS GENERALES

- CG06 - Conocer, valorar críticamente y saber utilizar y aplicar las fuentes de información relacionadas con nutrición, alimentación, estilos de vida y aspectos sanitarios
- CG13 - Integrar y evaluar la relación entre la alimentación y la nutrición en estado de salud y en situaciones patológicas
- CG21 - Ser capaz de participar en actividades de promoción de la salud y prevención de trastornos y enfermedades relacionadas con la nutrición y los estilos de vida, llevando a cabo la educación alimentaria-nutricional de la población

#### COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

- CE03 - Conocer la estadística aplicada a las Ciencias de la Salud. Conocer las bases psicológicas y los factores biopsico-sociales que inciden en el comportamiento humano
- CE04 - Conocer la evolución histórica, antropológica y sociológica de la alimentación, la



nutrición y la dietética en el contexto de la salud y la enfermedad

- CE07 - Adquirir habilidades de trabajo en equipo como unidad en la que se estructuran de forma uni o multidisciplinar e interdisciplinar los profesionales y demás personal relacionados con la evaluación diagnóstica y tratamiento de dietética y nutrición

### COMPETENCIAS TRANSVERSALES

- CT02 - Capacidad de utilizar con desenvoltura las TICs

### RESULTADOS DE APRENDIZAJE (Objetivos)

En la Memoria de Verificación del Grado en Nutrición Humana y Dietética se especifica que los objetivos a alcanzar en esta asignatura, expresados como resultado del aprendizaje, son los siguientes:

1. Adquirir conocimientos sobre el comportamiento humano y los procesos psicológicos básicos implicados en la nutrición.
2. Adquirir conocimientos sobre las psicopatologías derivadas de la nutrición (anorexia nerviosa, bulimia nerviosa, obesidad, trastorno por atracón y otros trastornos de la alimentación que pudieran ser objeto de atención clínica).
3. Saber aplicar esos conocimientos al diagnóstico, a la evaluación y al tratamiento de los trastornos de la alimentación.
4. Desarrollar una comunicación empática y asertiva con el paciente, sus familiares y otros miembros del equipo multidisciplinar.

Además, expresados en términos de “Conocimientos”, “Destrezas” y “Actitudes/Valores”, los objetivos específicos a alcanzar al término de la asignatura son los siguientes:

#### Conocimientos (Saber)

- 1.- Conocer las principales corrientes teóricas en Psicología que explican el comportamiento humano, los procesos psicológicos básicos y los factores bio-psico-sociales que intervienen en la nutrición.
- 2.- Profundizar en conceptos como el ansia por la comida y la alimentación emocional, así como en la etiología, las características clínicas, el diagnóstico, la evaluación, y el tratamiento de los principales trastornos de la alimentación.

#### Destrezas (Saber hacer)



3.- Aprender las habilidades de comunicación nutricionista-paciente y conocer cómo se emplean las técnicas de diagnóstico, evaluación y tratamiento psicológico en el ámbito de los trastornos de la alimentación.

4.- Desarrollar habilidades de manejo de entrevistas estructuradas, cuestionarios, test conductuales y tests psicofisiológicos para el diagnóstico y la evaluación de los trastornos de alimentación.

5.- Aplicar las habilidades terapéuticas aprendidas al tratamiento psicológico de los pacientes con trastornos de la alimentación.

### Actitudes y valores (Saber Ser)

6.- Fomentar la comprensión y explicación científica de las alteraciones del comportamiento desde distintos niveles de análisis y perspectivas teóricas (modelo bio-psico-social).

7.- Desarrollar y mantener una actitud favorable a la multidisciplinariedad teórica y clínica, a la vez que desarrollar la habilidad de integrar distintos puntos de vista y formas de actuar sobre un mismo fenómeno.

8.- Favorecer una disposición a ayudar a las personas con trastornos de la alimentación.

## PROGRAMA DE CONTENIDOS TEÓRICOS Y PRÁCTICOS

### TEÓRICO

#### BLOQUE I. PSICOLOGÍA DE LA NUTRICIÓN BÁSICA

**Tema 1. Principios científicos del comportamiento humano: Una perspectiva histórica.**  
Introducción. El

Conductismo. La Psicología cognitiva. Procesos psicológicos básicos implicados en la nutrición.

**Tema 2. Neurociencia nutricional (I): Macronutrientes y micronutrientes.** Introducción.  
Hidratos de

carbohidratos. Grasas. Vitaminas y minerales. Suplementos dietéticos: Cafeína.

**Tema 3. Neurociencia nutricional (II): Procesamiento cognitivo y emocional.** Introducción.



Inteligencia y memoria. Depresión y Ansiedad. Otros trastornos de la infancia, edad adulta y vejez:

Trastorno por déficit de hiperactividad y atención. Criminalidad, delincuencia y adicciones.

Trastornos de la Conducta Alimentaria. Parkinson y Alzheimer.

#### Tema 4. Factores biopsicosociales implicados en la nutrición: Una aproximación neurocientífica y

psicofisiológica. Factores psicológicos: Conductuales, cognitivos y emocionales. Factores neuropsicológicos y psicofisiológicos: Emoción y Motivación. Factores sociales: Normas, actitudes y roles.

### BLOQUE II. PSICOLOGÍA DE LA NUTRICIÓN PATOLÓGICA

Tema 5. **Ansia por la comida y alimentación emocional.** Mecanismos explicativos del ansia por la comida.

Factores predisponentes del ansia por la comida: Dietas y emociones. El ansia por el chocolate:

Mecanismos psicofisiológicos. Prevención del ansia por la comida: Información nutricional y control

emocional.

Tema 6. **Trastornos de la alimentación (I): Factores etiológicos.** Trastornos de alimentación. Prevalencia.

Factores etiológicos: socioculturales, familiares y de riesgo individuales: la insatisfacción corporal.

Comorbilidad.

Tema 7. **Trastornos de la alimentación (II): Características clínicas.** Pica. Trastorno por rumiación. Trastorno

de la ingesta alimentaria de tipo evitativo/restrictivo. Anorexia nerviosa. Bulimia nerviosa. Trastorno

por atracón. Otros trastornos especificados de la ingesta y la conducta alimentaria. Otros



trastornos

en investigación.

**Tema 8. Abordaje psicológico de los trastornos de la alimentación.** Prevención de los trastornos de la

alimentación. Diagnóstico y evaluación de los trastornos de alimentación. Tratamiento psicológico

de los trastornos de l

## PRÁCTICO

### Seminarios / Talleres

**Bloque I.- Entrenamiento en habilidades de comunicación para el abordaje integral de los pacientes con necesidades nutricionales especiales.**

#### Actividades a desarrollar

Analizar las siguientes habilidades de comunicación en diferentes situaciones: 1) Ser empático, 2) Ser asertivo, 3) Saber escuchar de manera activa, 4) Saber reforzar las conductas apropiadas, 5) Hacer / Recibir críticas, 6) Hacer / Denegar peticiones, y 7) Cambiar actitudes y comportamientos. Conocer y practicar la entrevista motivacional.

#### Método de trabajo

Asistencia a clase. Preparación personal. Elaboración de ejemplos de habilidades de comunicación aplicadas a distintas situaciones simuladas y contenidos diversos. Realización de ensayos conductuales de estas habilidades y posterior retroalimentación de los compañeros/as y del profesorado.

#### Dificultades principales de la práctica

Las inherentes a la puesta en práctica de las habilidades de comunicación en contextos simulados y reales. Realizar correctamente tareas complejas (por ejemplo, autorregistrar las propias conductas, los pensamientos y las emociones).

**Bloque II.- Entrenamiento básico en la evaluación y el tratamiento psicológico de los principales trastornos de la alimentación.**



### Actividades a desarrollar

Manejo de los instrumentos más relevantes de evaluación psicológica. Conocimiento de las clasificaciones diagnósticas utilizadas en la psicopatología de la conducta alimentaria. Puesta en práctica de algunas técnicas de intervención destinadas al tratamiento psicológico de los trastornos de la alimentación.

### Método de trabajo

Asistencia a clase. Preparación personal. Entrenamiento en la corrección de cuestionarios. Observación de modelos para hacer una correcta interpretación de los datos derivados de los instrumentos de evaluación. Realización de un juicio diagnóstico y del diseño de un plan de intervención. Utilización en contextos simulados de las principales técnicas de intervención psicológica y posterior retroalimentación de los compañeros/as y del profesorado.

### Dificultades principales de la práctica

Problemas metodológicos en la utilización de pruebas psicológicas. Dificultad para confirmar un diagnóstico concreto siguiendo los actuales sistemas de clasificación (por ejemplo, el DSM-V).

El temario práctico de la asignatura pretende desarrollar en el alumnado las siguientes competencias específicas:

1. Desarrollar las habilidades de comunicación interpersonal en el contexto nutricionista-paciente.
2. Saber informar, motivar e influir positivamente en el paciente, sus familiares y otros profesionales sanitarios.
3. Analizar y reflexionar sobre la relevancia de una buena relación terapéutica.
4. Organizar e interpretar la información sobre la conducta alimentaria del paciente.
5. Diseñar y establecer planes de intervención psico-nutricionales en función de dicha información.

Manejar los instrumentos de diagnóstico, evaluación, y tratamiento psicológico.

## BIBLIOGRAFÍA

### BIBLIOGRAFÍA FUNDAMENTAL

### BIBLIOGRAFÍA FUNDAMENTAL



## BLOQUE I. PSICOLOGÍA DE LA NUTRICIÓN BÁSICA

1. Holford, P. (2013). *Nutrición óptima para la mente*. Barcelona: Robin Book.
2. Korn, L. (2016). *Nutrition Essentials for Mental Health*. New York: W.W. Norton & Company.
3. Leyse-Wallace, R. (2013). *Nutrition and Mental Health*. CRC Press: Taylor & Francis Group.
4. Lieberman, H.R., Kanarek, R.B., y Prasad, C. (2005). *Nutritional Neuroscience. Nutrition, Brain, and Behaviour*. New Orleans: Taylor & Francis Group.
5. Ogden, J. (2005). *Psicología de la Alimentación*. Madrid: Morata.
6. Preedy, V. R., Watson, R. R., y Martin, C. R. (2011). *International Handbook of Behavior, Diet, and Nutrition*. New York: Springer.
7. Rodríguez-Santos, F., Aranceta, J., y Serra, Ll. (2008). *Psicología y Nutrición*. Barcelona: Ars Médica
8. Shepherd, R., y Raats, M. (2006). *The Psychology of Food Choice*. Cambridge: CABI, in association with the Nutrition Society

## BLOQUE II. PSICOLOGÍA DE LA NUTRICIÓN PATOLÓGICA

9. Fairburn, C.G., y Brownell, K.D. (2005, 2ª ed.). *Eating Disorders and Obesity: A comprehensive handbook*. New York: Guilford Press.
10. Gardner, D.M., y Garfinkel, P.E. (1997, 2ª ed.). *Handbook of Treatment for Eating Disorders*. New York: Guilford Press.
11. Jiménez, L. (2014). *El cerebro obeso. Las claves para combatir la obesidad están en el cerebro*. Madrid: Createspace
12. Moreno, S., Rodríguez-Ruiz, S., y Fernández-Santaella, M.C. (2009). *¿Qué es el ansia por la comida?, Manuales Prácticos*. Madrid: Pirámide.
13. Raich, R.M. (2011). *Anorexia, bulimia y otros trastornos alimentarios. Colección ojos solares. Psicología*. Madrid: Pirámide.
14. Vera, M.N. y Fernández-Santaella, M.C. (1989). *Prevención y Tratamiento de la Obesidad, Serie Práctica*. Barcelona: Martínez Roca.

## BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

## BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

### BLOQUE I. PSICOLOGÍA DE LA NUTRICIÓN BÁSICA

1. Cacioppo, J.T., Tassinary, L.G., Berntson, G.G. (2007). *Handbook of psychophysiology* (3ª ed.) New York : Cambridge University Press.
2. Campbell, N. (2017). *GAPS, el síndrome psico-intestinal*. Islas Baleares: Diente de León.



- Holley, A. (2006). El cerebro goloso. Barcelona: Rubes Editorial.
- Perlmutter, D., y Loberg, K. (2016). Alimenta tu cerebro. Barcelona: Grijalbo.
- Vila, J., y Fernández-Santaella, M.C. (2004). Tratamientos psicológicos. La perspectiva experimental. Madrid: Editorial Pirámide.
- Vila, J., y Guerra, P. (2009). Introducción a la Psicofisiología Clínica (2ª ed.). Madrid: Editorial Pirámide.

## BLOQUE II. PSICOLOGÍA DE LA NUTRICIÓN APLICADA

- Abilés, V., Rodríguez-Ruiz, S., Abilés, J., Mellado, C., García, A., Pérez de la Cruz, A., y Fernández-Santaella, M.C. (2010). Psychological characteristics of morbidly obese candidates for bariatric surgery. *Obesity Surgery*, 20, 161-167.
- Moreno-Dominguez, S., Rodríguez-Ruiz, S., Martín, M., y Warren, C.S. (2012). Experimental Effects of Chocolate Deprivation on Cravings, Mood, and Consumption in High and Low Chocolate-Cravers. *Appetite*, 58, 111-116.
- Moreno, S., Warren, C.S., Rodríguez-Ruiz, S., Fernández-Santaella, M.C., y Cepeda-Benito, A. (2009). Food Cravings Discriminate between Anorexia and Bulimia Nervosa: Implications for “Success” versus “Failure” in Dietary Restraint. *Appetite*, 52, 588-594.
- Ortega-Roldán, B., Rodríguez-Ruiz, S., Moreno, S., Morandé, G. y Fernández-Santaella, M.C. (2009). How do emotions govern the binge eating decision? En N. Chambers (ed.), *Binge Eating: Psychological Factors, Symptoms, and Treatment* (pp. 239-265). New York: Novascience.
- Rodríguez, S., Fernández, M.C., Cepeda-Benito, A., y Vila, J. (2005). Subjective and physiological reactivity to chocolate images in high and low cravers. *Biological Psychology*, 70 (1), 9-18.
- Rodríguez-Ruiz, S., Ruiz-Padial, E., Vera, M.N., Fernández-Santaella, M.C., Anllo-Vento, L., y Vila, J. (2009). Effect of heart rate variability on defensive reaction and eating disorder symptomatology in chocolate cravers. *Journal of Psychophysiology*, 23, 95-103.
- Rodríguez-Ruiz, S., Guerra, P.M., Moreno, S., Fernández, M.C. & Vila, J. (2012). Heart rate variability modulates eye-blink startle in women with bulimic symptoms. *Journal of Psychophysiology*, 26, 10-19.
- Saldaña, C. (2004). Guía de tratamientos psicológicos eficaces para trastornos del comportamiento alimentario. En Pérez, M. (coord.), *Guía de Tratamientos Psicológicos Eficaces. Adultos I* (pp. 141-159). Madrid: Editorial Pirámide.

## ENLACES RECOMENDADOS

### Asociaciones internacionales:

- Association for Behavioral and Cognitive Therapies [ABCT]: <http://www.abct.org/dHome/>
- Society for Psychophysiological Research [SPR]: <http://www.sprweb.org/>
- Eating Disorders Research Society [EDRS]: <http://www.edresearchsociety.org/>
- Academy for Eating Disorders [AED]: <http://www.aedweb.org/index.cfm>





### Asociaciones nacionales:

5. Asociación Española para el Estudio de los Trastornos de la Conducta Alimentaria:

<http://www.aetca.com/>

6. Asociación en Defensa de la Atención a la Anorexia Nerviosa y Bulimia:

<http://www.adaner.org/>

### Bibliografía indexada:

7. Nutrition in the prevention and treatment of disease:

<http://www.sciencedirect.com/science/book/9780121931551>

8. Handbook of obesity: Clinical applications:

[http://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=tBXE9\\_KuNMUC&oi=fnd&pg=PA2&dq=handbook+of+obesity+clinical+applications&ots=y258us1Lsu&sig=GUu4gw-wFn6pnAV8YyWvoeo01Os#v=onepage&q=&f=false](http://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=tBXE9_KuNMUC&oi=fnd&pg=PA2&dq=handbook+of+obesity+clinical+applications&ots=y258us1Lsu&sig=GUu4gw-wFn6pnAV8YyWvoeo01Os#v=onepage&q=&f=false)

9. The outpatient treatment of eating disorders: A guide for therapists, dietitians, and physicians:

<http://o-site.ebrary.com.adrastea.ugr.es/lib/univgranada/docDetail.action?docID=10151235>

### Documentos:

10. The marriage of psychology and nutrition?:

<http://www.encyclopedia.com/doc/1P3-70429448.html>

11. Guía de Práctica Clínica sobre Trastornos de la Conducta Alimentaria:

[http://www.guiasalud.es/GPC/GPC\\_440\\_Tt\\_Conduc\\_Alim\\_compl\\_%284\\_jun%29.pdf](http://www.guiasalud.es/GPC/GPC_440_Tt_Conduc_Alim_compl_%284_jun%29.pdf)

### Revistas:

12. Nutritional Neuroscience: <http://www.maneyonline.com/loi/nns>

13. Eating Behaviors: <http://www.sciencedirect.com/science/journal/14710153>

14. International Journal of Eating Disorders:

<http://www3.interscience.wiley.com/journal/34698/home?CRETRY=1&SRETRY=0>

15. Appetite: <http://www.sciencedirect.com/science/journal/01956663>

### Videos:

16. Alimentación (Food Inc): <http://www.youtube.com/watch?v=xOKhFOzAYE4>

17. Nutrición y conducta: <http://www.youtube.com/watch?v=HfXq-X4gVhQ>

18. Mi cuerpo, mi enemigo: <http://www.youtube.com/watch?v=4P4XnN8Usew>



19. Obesidad (Más allá del peso): <http://www.youtube.com/watch?v=w2AUEKlanKo>  
20. Nuestro cerebro es lo que comemos: <https://www.youtube.com/watch?v=vCAzzhOg-xk&feature=youtu.be>

## METODOLOGÍA DOCENTE

- MD01 Lección magistral/expositiva.
- MD02 Seminarios y sesiones de discusión y debate.
- MD08 Realización de trabajos en grupo.
- MD09 Realización de trabajos individuales.
- MD11 Tutorías.

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

### EVALUACIÓN ORDINARIA

Los conocimientos, habilidades y competencias adquiridos por el alumnado a lo largo del curso académico

se evaluarán de la siguiente forma:

#### 1. Prueba objetiva (70%)

El examen parcial incluirá los temas del 1 al 4 (Bloque I). La nota de corte para considerar eliminada la

materia del Bloque I será de 7 puntos (sobre 10).

El examen final incluirá los temas del 4 al 8 (Bloque II) para los estudiantes que hayan eliminado la

primera parte del programa (Bloque I). Para el resto de los estudiantes, el examen final incluirá los 8

temas del programa.

La valoración máxima del examen final será 7 puntos. La nota de corte para considerar superada

esta prueba será 3.5 puntos. Sólo si se alcanza esta nota de corte se podrán sumar los puntos obtenidos en



los apartados 2 y 3 que se presentan a continuación.

El examen parcial y final constará de preguntas largas y cortas a desarrollar basadas en la “Guía de Estudio” que estará disponible en la plataforma telemática PRADO. Las contestaciones erróneas puntuarán negativamente.

## 2. Trabajos correspondientes al programa teórico de la asignatura (10%)

Elaboración de la Guía de Estudio por parte del alumnado. La valoración máxima de este apartado será de 1 punto.

## 3. Asistencia y realización de las prácticas incluidas en el programa de la asignatura (20%)

La realización de las prácticas implicará: 1) Realización de las tareas programadas durante y entre sesiones, y 2) Elaboración de los informes finales de cada una de las prácticas. La valoración máxima de este apartado será de 2 puntos.

Cuando la suma de la parte de teoría y de prácticas de una puntuación superior a 5, pero en función de los criterios para aprobar la asignatura el alumno/a este suspenso/a, la calificación que constará en acta será como máximo un 4,9.

## EVALUACIÓN EXTRAORDINARIA

Los conocimientos, habilidades y competencias adquiridos por el alumnado a lo largo del curso académico

se evaluarán de la siguiente forma:

### 1. Prueba objetiva (70%)

El examen parcial incluirá los temas del 1 al 4 (Bloque I). La nota de corte para considerar eliminada la

materia del Bloque I será de 7 puntos (sobre 10).



El examen final incluirá los temas del 4 al 8 (Bloque II) para los estudiantes que hayan eliminado la

primera parte del programa (Bloque I). Para el resto de los estudiantes, el examen final incluirá los 8

temas del programa.

La valoración máxima del examen final será 7 puntos. La nota de corte para considerar superada

esta prueba será 3.5 puntos. Sólo si se alcanza esta nota de corte se podrán sumar los puntos obtenidos en

los apartados 2 y 3 que se presentan a continuación.

El examen parcial y final constará de preguntas largas y cortas a desarrollar basadas en la “Guía de Estudio” que estará disponible en la plataforma telemática PRADO. Las contestaciones erróneas puntuarán negativamente.

## 2. Trabajos correspondientes al programa teórico de la asignatura (10%)

Elaboración de la Guía de Estudio por parte del alumnado. La valoración máxima de este apartado será de 1 punto.

## 3. Asistencia y realización de las prácticas incluidas en el programa de la asignatura (20%)

La realización de las prácticas implicará: 1) Realización de las tareas programadas durante y entre sesiones, y 2) Elaboración de los informes finales de cada una de las prácticas. La valoración máxima de este apartado será de 2 puntos.

Cuando la suma de la parte de teoría y de prácticas de una puntuación superior a 5, pero en función de los criterios para aprobar la asignatura el alumno/a este suspenso/a, la calificación que constará en acta será como máximo un 4,9.

## EVALUACIÓN ÚNICA FINAL

De manera excepcional, aquellos estudiantes que no puedan cumplir con el método de evaluación continua por causas debidamente justificadas podrán acogerse a la evaluación única final de la



asignatura. Se entiende por tal la que se realiza en un solo acto académico consistente en un examen de preguntas a desarrollar (10 preguntas basadas en la “Guía de Estudio” que estará disponible en la plataforma telemática PRADO desde principios de curso). La evaluación de la asignatura se llevará a cabo en base a la calificación obtenida en este único examen (100%).

## INFORMACIÓN ADICIONAL

### Recomendaciones para la evaluación

Estudio individual. Aplicar las habilidades y competencias entrenadas a temas y contextos diferentes. Visitar habitualmente el aula virtual de la asignatura en PRADO para utilizar las herramientas telemáticas y participar en las tutorías individuales.

### Recomendaciones para la recuperación

Además de las anteriores, asistir a las tutorías individuales y colectivas para resolver dudas sobre las preguntas de la “Guía de Estudio” y sobre las actividades de prácticas. Así se podrán conocer los errores cometidos en el examen de teoría y en la ejecución de las prácticas y plantear posibles vías de solución.

La metodología docente y la evaluación serán adaptadas a los estudiantes con necesidades específicas (NEAE), conforme al Artículo 11 de la Normativa de evaluación y de calificación de los estudiantes de la Universidad de Granada, publicada en el Boletín Oficial de la Universidad de Granada, nº 112, 9 de noviembre de 2016.

