

Fecha de aprobación: 28/06/2024

Guía docente de la asignatura

## Psicología de la Nutrición (2021119)

<b>Grado</b>	Grado en Nutrición Humana y Dietética	<b>Rama</b>	Ciencias de la Salud				
<b>Módulo</b>	Formación Básica	<b>Materia</b>	Psicología				
<b>Curso</b>	1º	<b>Semestre</b>	2º	<b>Créditos</b>	6	<b>Tipo</b>	Troncal

### PRERREQUISITOS Y/O RECOMENDACIONES

Sin requisitos previos

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

- Principios Científicos del Comportamiento Humano: Una Perspectiva Histórica.
- Procesos Psicológicos Básicos Implicados en la Nutrición (I).
- Procesos Psicológicos Básicos Implicados en la Nutrición (II).
- Factores Biológicos, Psicológicos y Sociales en la Nutrición: Una Aproximación Neurocientífica y Psicofisiológica.
- Ansia por la Comida y Alimentación Emocional.
- Trastornos de la Alimentación (I): Factores Etiológicos.
- Trastornos de la Alimentación (II): 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 el objetivo a alcanzar en esta asignatura es adquirir conocimientos sobre los procesos psicológicos básicos implicados en la nutrición y de las psicopatologías derivadas de la nutrición y, aplicarlos a la adecuada: comunicación con el paciente; elección de los métodos de evaluación y diseño del tratamiento en el ámbito de los 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.** Introducción. El Conductismo. La Psicología cognitiva Procesos psicológicos básicos implicados en la nutrición. ¿Qué es la Psicología de la Nutrición?

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

**Tema 3. Neurociencia nutricional (II): Procesamiento cognitivo y emocional.** Introducción. Inteligencia y memoria. Depresión y Ansiedad. Otros trastornos de la infancia, juventud y madurez: Trastorno por déficit de hiperactividad y atención. Trastornos de la Conducta Alimentaria. Criminalidad, delincuencia y adicciones.

**Tema 4. Factores biopsicosociales implicados en la nutrición.** Introducción. Factores biológicos, conductuales y cognitivos. Factores emocionales. Factores sociales.

**Tema 5. Alimentación intuitiva y consciente.** Introducción. Alimentación intuitiva. Alimentación Consciente.

#### BLOQUE II. PSICOLOGÍA DE LA NUTRICIÓN PATOLÓGICA

**Tema 6. Ansia por la comida y alimentación emocional.** Ansia por la comida. Mecanismos explicativos del ansia por la comida. Factores predisponentes del ansia por la comida. Ansia por el chocolate. Prevención del ansia por la comida: Información nutricional y control emocional.

**Tema 7. Factores etiológicos de los Trastornos de la Alimentación.** Trastornos de la Alimentación. Prevalencia. Factores etiológicos: socioculturales, familiares y de riesgo individuales. Comorbilidad.

**Tema 8. Diagnóstico de los Trastornos de la Alimentación.** 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 9. Prevención y Evaluación de los Trastornos de la Alimentación.** Prevención de los trastornos de la alimentación. Evaluación de los Trastornos de la Alimentación  
**Tema 10. Tratamiento psicológico y nutricional de los Trastornos de la Alimentación.** Introducción. Tratamiento de los Trastornos de Alimentación

## PRÁCTICO

### Seminarios / Talleres

**Práctica I.- Entrenamiento en habilidades de comunicación para la realización de la entrevista motivacional en la consulta de nutrición.**

#### Actividades a desarrollar

Analizar las siguientes habilidades de comunicación en diferentes contextos paciente-nutricionista para conocer y practicar la entrevista motivacional.: 1) Expresar empatía, 2) Desarrollar las discrepancias y confrontar, 3) Saber escuchar de manera activa y reflexiva, 4) Apoyar la autoeficacia y la automotivación, 5) Rodar con la resistencia, 6) Usar preguntas abiertas, y 7) Resumir.

#### 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.

**Práctica 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.
6. Manejar los instrumentos de diagnóstico, evaluación, y tratamiento psicológico.



## BIBLIOGRAFÍA

### BIBLIOGRAFÍA FUNDAMENTAL

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

1. Fleta, Y., y Giménez, J. (2020). Alimentación Consciente. Grijalbo: Barcelona.
2. Holford, P. (2013). Nutrición óptima para la mente. Barcelona: Robin Book.
3. Korn, L. (2016). Nutrition Essentials for Mental Health. Sales Territory: Worldwide.
4. Leyse-Wallace, R. (2013). Nutrition and Mental Health. CRC Press: Taylor & Francis Group.
5. Lieberman, H.R., Kanarek, R.B., y Prasad, C. (2005). Nutritional Neuroscience. Nutrition, Brain, and Behaviour. New Orleans: Taylor & Francis Group
6. Lopez Ribelles, M. y De Cangas, R. (2022). Microbiota y alimentación consciente. Oberón: Madrid
7. Preedy, V. R., Watson, R. R., y Martin, C. R. (2011). Handbook of Behavior, Diet, and Nutrition. New York: Springer
8. Tribole, E., y Resch, E. (2020). Alimentación intuitiva. Gaia Ediciones

#### BLOQUE II. PSICOLOGÍA DE LA NUTRICIÓN PATOLÓGICA

1. Delgado-Rodríguez, R. y Rodríguez-Ruiz, S. (2018). Trastornos de la Conducta Alimentaria. En: Arango, J.C y cols. (Eds), Trastornos Psicológicos y Neuropsicológicos en Niños y Adolescentes. Editorial Manual Moderno.
2. Fairburn, C.G., y Brownell, K.D. (2005, 2ª ed.). Eating Disorders and Obesity: A comprehensive handbook. New York: Guilford Press.
3. Gardner, D.M., y Garfinkel, P.E. (1997, 2ª ed.). Handbook of Treatment for Eating Disorders. New York: Guilford Press.
4. Jáuregui, I. Herrero, G., Bolaños, P., Andrades, C. (2019). Trastornos de la Conducta Alimentaria y Obesidad. Serie Manuales. Biblioteca Aula Médica.
5. Miller, W.R., y Rollnick, S. (2015, 3ª ed.). La Entrevista Motivacional. Ayudar a las personas a cambiar. Barcelona: Paidós.
6. Moreno, S., Rodríguez-Ruiz, S., y Fernández-Santaella, M.C. (2009). ¿Qué es el ansia por la comida?, Manuales Prácticos. Madrid: Pirámide.
7. Raich, R.M. (2011). Anorexia, bulimia y otros trastornos alimentarios. Colección ojos solares. Psicología. Madrid: Pirámide.
8. Sevilla, J., y Pastor, C. (2019). Tratamiento Psicológico de los Trastornos de la Alimentación. Manual de autoayuda paso a paso. Madrid: Pirámide.

### BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

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

1. Campbell, N. (2017). GAPS, el síndrome psico-intestinal. Islas Baleares: Diente de León.
2. Holley, A. (2006). El cerebro goloso. Barcelona: Rubes Editorial.
3. Ogden, J. (2005). Psicología de la Alimentación. Madrid: Morata.
4. Perlmutter, D., y Loberg, K. (2016). Alimenta tu cerebro. Barcelona: Grijalbo.
5. Rodríguez-Santos, F., Aranceta, J., y Serra, Ll. (2008). Psicología y Nutrición. Barcelona: Ars Médica
6. Shepherd, R., y Raats, M. (2006). The Psychology of Food Choice. Cambridge: CABI, in association with the Nutrition Society
7. Vila, J., y Guerra, P. (2009). Introducción a la Psicofisiología Clínica (2ª ed.). Madrid: Editorial Pirámide.

#### BLOQUE II. PSICOLOGÍA DE LA NUTRICIÓN PATOLÓGICA

1. 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.
2. 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.
  3. 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.
  4. 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.
  5. 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.
  6. 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.
  7. 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.

## ENLACES RECOMENDADOS

### Asociaciones internacionales:

1. Eating Disorders Research Society [EDRS]: <https://edresearchsociety.org/2022/index.php>
2. Academy for Eating Disorders [AED]: <https://www.aedweb.org/home>

### Asociaciones nacionales:

1. Asociación Española para el Estudio de los Trastornos de la Conducta Alimentaria: <https://www.aetca.com/>
2. Asociación en Defensa de la Atención a la Anorexia Nerviosa y Bulimia: <http://adaner.org/>

### Documentos:

1. Guía de Práctica Clínica sobre Trastornos de la Conducta Alimentaria: [http://www.aesme.org/wp-content/uploads/docs/GPC\\_440\\_TCA\\_Cataluya.pdf](http://www.aesme.org/wp-content/uploads/docs/GPC_440_TCA_Cataluya.pdf)

### Revistas:

1. Nutritional Neuroscience: <https://www.tandfonline.com/toc/ynns20/current>
2. Appetite: <https://www.sciencedirect.com/journal/appetite>
3. Eating Behaviors: <https://www.sciencedirect.com/journal/eating-behaviors>
4. International Journal of Eating Disorders: <https://onlinelibrary.wiley.com/journal/1098108x>

### Videos:

1. Nuestro cerebro es lo que comemos: [https://www.youtube.com/watch?v=m7\\_KCTuGLiQ](https://www.youtube.com/watch?v=m7_KCTuGLiQ)
2. Mi cuerpo, mi enemigo: <https://www.youtube.com/watch?v=jV1yaKgX9Zc>
3. Obesidad (Más allá del peso): <https://www.youtube.com/watch?v=w2AUEKlanKo&t=24s>

## 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 (60%)

El examen parcial incluirá los temas del 1 al 5 (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 6 al 10 (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 temas del programa (Bloque II). La nota de corte para considerar superada tanto la materia del Bloque II como la del Bloque I y II será de 5 puntos (sobre 10).

La valoración máxima del examen final será 6 puntos. La nota de corte para considerar superada esta prueba será 3 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. Asistencia correspondiente al programa teórico de la asignatura (10%)

1) 30 clases teóricas aproximadamente para el desarrollo de 10 temas del programa teórico en clases magistrales

2) 10 clases de tutoría colectivas aproximadamente dedicadas a la elaboración y puesta en común de las preguntas 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 (30%)

La realización de las prácticas implicará: 1) Realización de las tareas programadas durante las sesiones, y 2) Elaboración de los informes finales de cada una de las prácticas. La valoración máxima de este apartado será de 3 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 5 (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 6 al 10 (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 10 temas del programa (Bloque I y II). La nota de corte para considerar superada tanto la materia del Bloque II como la del Bloque I y II será de 5 puntos (sobre 10).

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. Realización de las prácticas incluidas en el programa de la asignatura (30%)

La realización de las prácticas implicará: 1) Realización de las tareas programadas durante las sesiones, y 2) Elaboración de los informes finales de cada una de las prácticas. La valoración máxima de este apartado será de 3 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

La Normativa de Evaluación de Calificación de los Estudiantes de la Universidad de Granada (<https://www.ugr.es/sites/default/files/2017-09/examenes.pdf>) contempla la realización de una Evaluación Única Final a la que podrán acogerse aquellos estudiantes que por motivos laborales, estado de salud, discapacidad o cualquier otra causa debidamente justificada no puedan cumplir con el método de Evaluación Continua. Los estudiantes que deseen acogerse a esta modalidad de evaluación tendrán que solicitarlo al Director/a del Departamento en las dos primeras semanas a partir de la fecha de matriculación del estudiante, alegando y acreditando las razones que le asisten para optar por la 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.

**Alumnos con necesidades específicas de apoyo educativo (NEAE)**

Siguiendo las recomendaciones de la CRUE y del Secretariado de Inclusión y Diversidad de la Universidad de Granada, los sistemas de adquisición y de evaluación de competencias recogidos en esta guía docente se aplicarán conforme al principio de diseño para todas las personas, facilitando el aprendizaje y la demostración de conocimientos de acuerdo a las necesidades y la diversidad funcional del alumnado. La metodología docente y la evaluación serán adaptadas a los estudiantes con necesidades específicas de apoyo educativo (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, de 9 de noviembre de 2016. 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 especiales. Información de interés para estudiantado con discapacidad y/o Necesidades Específicas de Apoyo Educativo (NEAE): [Gestión de servicios y apoyos \(https://ve.ugr.es/servicios/atencion-social/estudiantes-con-discapacidad\)](https://ve.ugr.es/servicios/atencion-social/estudiantes-con-discapacidad).

