

Fecha de aprobación: 20/06/2024

Guía docente de la asignatura

Principios de Dietética (2021133)

Grado	Grado en Nutrición Humana y Dietética	Rama	Ciencias de la Salud
--------------	---------------------------------------	-------------	----------------------

Módulo	Ciencias de la Nutrición, la Dietética y de la Salud	Materia	Dietética
---------------	--	----------------	-----------

Curso	3º	Semestre	1º	Créditos	6	Tipo	Obligatoria
--------------	----	-----------------	----	-----------------	---	-------------	-------------

PRERREQUISITOS Y/O RECOMENDACIONES

Se recomienda haber cursado las siguientes asignaturas: Bioquímica Metabólica, Fisiología Celular y Humana, Fisiología Humana, Fundamentos de Bromatología, Ampliación de Bromatología, Nutrición I y Nutrición II.

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

(En negrita, los contenidos descritos en la memoria de verificación para el bloque de Dietética que están directamente relacionados con la asignatura Principios de Dietética)

- **Concepto de dietética.**
- **Valor calórico de los alimentos.**
- Grupos de alimentos.
- **Tabla de composición de los alimentos.**
- Bases de datos nutricionales.
- **Etiquetado de los alimentos. Etiquetado nutricional.**
- **Los objetivos nutricionales y las guías alimentarias en la planificación de dietas equilibradas.**
- **Métodos de medida del consumo de alimentos.**
- Aplicación de software a la evaluación de dietas.
- **Valoración de la calidad nutricional de alimentos y platos preparados.**
- **Alimentos funcionales en la dieta.**
- La alimentación en las distintas etapas de la vida: embarazo, lactancia, niñez, adolescencia, adulto y mayores.
- **Dieta equilibrada, índices de calidad de una dieta.**

COMPETENCIAS ASOCIADAS A MATERIA/ASIGNATURA

COMPETENCIAS GENERALES



- CG01 - Reconocer los elementos esenciales de la profesión del Dietista-Nutricionista, incluyendo los principios éticos, responsabilidades legales y el ejercicio de la profesión, aplicando el principio de justicia social a la práctica profesional y desarrollándola con respeto a las personas, sus hábitos, creencias y culturas
- CG02 - Desarrollar la profesión con respeto a otros profesionales de la salud, adquiriendo habilidades para trabajar en equipo
- CG03 - Reconocer la necesidad de mantener y actualizar la competencia profesional, prestando especial importancia al aprendizaje, de manera autónoma y continuada, de nuevos conocimientos, productos y técnicas en nutrición y alimentación, así como a la motivación por la calidad
- CG04 - Conocer los límites de la profesión y sus competencias, identificando, cuando es necesario un tratamiento interdisciplinar o la derivación a otro profesional
- 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

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

- CE14 - Interpretar y manejar las bases de datos y tablas de composición de alimentos
- CE28 - Identificar las bases de una alimentación saludable (suficiente, equilibrada, variada y adaptada)
- CE29 - Participar en el diseño de estudios de dieta total
- CE43 - Manejar las herramientas básicas en TICs utilizadas en el campo de la Alimentación, Nutrición y la Dietética
- CE44 - Conocer los límites legales y éticos de la práctica dietética
- CE46 - Ser capaz de fundamentar los principios científicos que sustentan la intervención del dietista-nutricionista, supeditando su actuación profesional a la evidencia científica

COMPETENCIAS TRANSVERSALES

- CT02 - Capacidad de utilizar con desenvoltura las TICs

RESULTADOS DE APRENDIZAJE (Objetivos)

- Saber aplicar las bases de datos nutricionales y tabla de composición de alimentos al análisis de dietas.
- Saber aplicar las herramientas básicas utilizadas en el campo de la dietética.
- Saber diseñar y valorar una dieta para un individuo o un colectivo.

PROGRAMA DE CONTENIDOS TEÓRICOS Y PRÁCTICOS

TEÓRICO

Tema 1. **Introducción.** La dietética como ciencia. Objetivo. Perfil profesional del Dietista-Nutricionista.

Tema 2. **Dieta y comportamiento alimentario.** Factores que determinan la disponibilidad y la elección de alimentos. Nuevas tendencias en los hábitos alimentarios: el consumidor del siglo XXI.



Tema 3. Encuestas alimentarias y su utilidad para la recogida de información en el diseño y planificación de una dieta individualizada. Recuerdo de 24h, cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos e historia dietética. Directrices para el diseño de un cuestionario y para la planificación de la entrevista con el paciente.

Tema 4. Tamaño de raciones alimentarias de los principales grupos de alimentos. Gramaje y equivalencias en medidas caseras e intercambios. Adaptaciones según factores intrínsecos al paciente (edad, sexo) y factores extrínsecos (tratamiento culinario). Herramientas para la estimación del tamaño de ración.

Tema 5. Tabla y bases de datos de composición de los alimentos. Análisis de las más utilizadas a nivel nacional e internacional. Aplicaciones de las mismas a la evaluación de dietas. Soportes informatizados de tablas de composición de alimentos.

Tema 6. Aspectos prácticos y normas para la planificación y diseño de dietas individualizadas. Herramientas, recursos y conocimientos necesarios para diseñar dietas. Estructura y planificación de un menú diario. Elaboración de dietas por gramaje.

Tema 7. Calidad de la Dieta. Calidad de la Dieta. Concepto de dieta equilibrada, saludable y prudente. Objetivos nutricionales y guías alimentarias en el diseño y planificación de dietas saludables: valores de referencia y adecuación de la dieta. Índices de calidad de una dieta.

Tema 8. Proceso de Atención Nutricional (PAN): definición y fases. Integración del proceso completo de planificación y diseño de la dieta individualizada en el PAN. Terminología Estandarizada.

Tema 9. La importancia de la gastronomía en el diseño y elaboración de dietas individualizadas. Gastronomía tradicional. Nuevos estilos gastronómicos. Clasificación de recetas.

Tema 10. Etiquetado de alimentos, declaraciones nutricionales, alimentos funcionales: uso y aplicaciones en el diseño y planificación de dietas individualizadas.

PRÁCTICO

Práctica 1 – Elaboración de un álbum de alimentos.

Práctica 2 – Elaboración de un recetario.

Práctica 3 – Recogida de información para la elaboración de un plan alimentario personalizado: entrevista al paciente.

Práctica 4 – Elaboración de una dieta y diseño del dossier informativo para el paciente.

Práctica 5 – Herramientas para el control de parámetros en el seguimiento del paciente.

TRABAJO AUTÓNOMO: trabajo grupal que consistirá en el diseño de un proceso de atención nutricional para un tratamiento dietético individualizado. Los grupos de trabajo serán de entre 4 y 5 estudiantes. Requiere de la asistencia obligatoria a dos tutorías con la profesora, con el objetivo de guiar en el desarrollo del trabajo y evaluar algunos aspectos de éste. Por último y una vez entregado en el plazo establecido, el trabajo se expondrá y defenderá en los seminarios programados.

BIBLIOGRAFÍA

BIBLIOGRAFÍA FUNDAMENTAL

- CESNID(2008). Tablas de composición de alimentos por medidas caseras de consumo habitual en España. Ed McGraw-Hill, Madrid.
- Gil A. (2017). Tratado de Nutrición (Tomos III y IV). Ed. Panamericana. Madrid.
- Gil A, Martínez de Victoria Muñoz E, Ruiz-López MD. (2019). Nutrición y Salud. Conceptos esenciales. Ed Panamericana.
- Mahan L K. y Arlin M. (2017) Krauser. Dietoterapia 14^a ed. Elsevier Masson. Barcelona.
- Martínez Hernández A, Portillo Baquedano MP.(2011). Fundamentos teórico-prácticos



- de Nutrición y Dietética. Ed. Panamericana. Madrid.
- **Moreiras O, Carvajal A, Cabrera L, Cuadrado C.** (2018) Tablas de composición de alimentos: Guía de prácticas. Ed. Pirámides. Madrid
 - **Olveira Fuster, G.**(2016).Manual de Nutrición Clínica y Dietética. Ed Días de Santos. Madrid.
 - **Salas-Salvado J, Bonada A, Trallero R, Saló ME, Burgos R.** (2019). Nutrición y Dietética Clínica. 4ª Ed. Elsevier Masson, Madrid.

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

ENLACES RECOMENDADOS

- <http://www.nutricioncomunitaria.org> (Sociedad española de Nutrición Comunitaria)
- <http://www.sennutricion.org> (Sociedad Española de Nutrición)
- <http://www.seedo.es> (Sociedad Española para estudiar la Obesidad)
- <https://www.aesan.gob.es> (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición)
- <http://codinan.org> (Colegio profesional de Dietistas-Nutricionistas de Andalucía)
- <http://fen.org.es> (Fundación Española de Nutrición)
- <http://finut.org> (Fundación Iberoamericana de Nutrición)

METODOLOGÍA DOCENTE

- MD01 - Lección magistral/expositiva.
- MD02 - Seminarios y sesiones de discusión y debate.
- MD03 - Resolución de problemas y estudio de casos prácticos.
- MD06 - Prácticas en sala de informática.
- MD09 - Realización de trabajos individuales.
- MD11 - Tutorías.

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

EVALUACIÓN ORDINARIA

EVALUACIÓN DE CONOCIMIENTOS TEÓRICOS

- Supondrán el 65% de la calificación final de la asignatura.
- Se evaluarán mediante examen de preguntas cortas y/o preguntas de desarrollo y mediante diferentes actividades o tareas propuestas por la profesora.
- La superación de la prueba no se logrará sin un conocimiento uniforme y equilibrado de toda la materia evaluada.
- Se considerará positivamente la asistencia a clase de manera regular así como la participación activa en el aula.

TRABAJO AUTÓNOMO Y SEMINARIOS

- Es obligatoria la realización, entrega a tiempo y exposición de un trabajo grupal basado en el diseño de un proceso de atención nutricional para un tratamiento dietético



individualizado.

- Este trabajo se expondrá y defenderá por parte de todos los miembros del grupo en seminarios de obligada asistencia.
- Supondrá un 15% de la nota final.

PRÁCTICAS

- Es obligatoria la realización de las prácticas para superar la asignatura, siendo imprescindible la asistencia a las mismas (1,5 créditos presenciales) y la realización de una prueba presencial que avale sus conocimientos.
- Los alumnos que no superen dicha prueba, podrán realizar un examen extraordinario una vez finalizado el periodo de prácticas.
- Las prácticas suponen un 20% de la calificación final obtenida.

La superación de la asignatura supondrá tener aprobadas cada una de las partes.

EVALUACIÓN EXTRAORDINARIA

- La evaluación extraordinaria se llevará a cabo mediante una prueba escrita del contenido de la asignatura.
- En caso de no haber entregado a tiempo el trabajo autónomo, se habilitará un plazo entre la publicación de notas de la convocatoria ordinaria y la fecha de examen de la convocatoria extraordinaria para su entrega. El trabajo deberá ser expuesto y defendido ante la profesora.
- La nota se ajustará a los porcentajes aplicados a cada una de las partes según se describe en la convocatoria ordinaria: 65% conocimientos teóricos, 20% prácticas y 15% trabajo autónomo.

EVALUACIÓN ÚNICA FINAL

La Normativa de Evaluación y de Calificación de los Estudiantes de la Universidad de Granada (<https://goo.gl/uHfqJy>) 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 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.
- Aquellos estudiantes 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.

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.

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).

