

## **Grado en Nutrición Humana y Dietética**

### **29212 - Dietética**

**Guía docente para el curso 2012 - 2013**

**Curso: 2, Semestre: 0, Créditos: 9.0**

---

### **Información básica**

---

#### **Profesores**

- **Iva Marques Lopes** [imarques@unizar.es](mailto:imarques@unizar.es)
- **Susana Menal Puey** [smenal@unizar.es](mailto:smenal@unizar.es)

#### **Recomendaciones para cursar esta asignatura**

La asignatura pretende que el estudiante desarrolle habilidades para diseñar planes alimentarios saludables (dietas y menús) orientados a individuos sanos, tanto en la edad adulta como en la senectud. Por ello, está muy vinculada a las competencias profesionales del futuro graduado en Nutrición humana y dietética.

Se recomienda la asistencia y participación activa del alumnado a las clases teóricas y prácticas, ya que existe una relación muy estrecha entre ambas y se desarrolla el conocimiento de la aplicación práctica de esta asignatura. Se recomienda también realizar un esfuerzo para acudir a todas las prácticas propuestas, puesto que en ellas se solucionan problemas similares a los que el estudiante podría tener que resolver en el ejercicio de su profesión. Además, se hace necesaria la asistencia regular a tutorías, como apoyo al desarrollo de los trabajos individuales y para dar solución a aspectos generales de la asignatura.

Por otra parte, y dado que la Dietética es la aplicación de las ciencias de la Nutrición y de la Alimentación, se recomienda que el alumno que se matricule en esta asignatura esté cursando también en el mismo curso, la Nutrición Humana y la Bromatología, ya que los conocimientos adquiridos en estas materias son básicos para optimizar el aprendizaje de la dietética.

#### **Actividades y fechas clave de la asignatura**

Las fechas clave de la asignatura dependerán de la programación de la misma. Esta información será colgada en el Anillo Digital Docente y en el tablón de anuncios correspondiente al inicio del curso académico 2012-2013. En líneas generales:

- septiembre: inicio de las clases teóricas y prácticas.
- enero: examen para liberar teoría y práctica.
- marzo: explicación del trabajo individual.
- mayo-junio: entrega al profesor del trabajo individual
- junio: examen para liberar teoría y práctica.

---

## Inicio

---

### Resultados de aprendizaje que definen la asignatura

**El estudiante, para superar esta asignatura, deberá demostrar los siguientes resultados...**

**1:**

1. Demostrar conocimiento en las bases de la alimentación saludable y las herramientas de la dietética para el diseño de planes alimentarios saludables en las diferentes situaciones fisiológicas del adulto sano..
- 2.- Llevar a cabo la planificación dietética en el adulto sano aplicando los conocimientos de las Ciencias de los Alimentos y de la Nutrición tanto en la confección de dietas como en las medidas de consejo dietético.
- 3.- Interpretar una historia dietética en sujetos sanos y utilizar esa información para la confección de una dieta personalizada.
- 4.- Manejar las herramientas básicas en TIC utilizadas en la planificación dietética de sujetos sanos.
- 5.- Reconocer las diferencias en el patrón dietético según creencias religiosas, grupos étnicos y otros estilos de alimentación y llevar a cabo medidas de consejo dietético adecuadas a cada caso.
- 6.- Demostrar conocimiento de los aspectos básicos de la alimentación de colectivos incluido el manual de dietas hospitalarias para implementar planes básicos de transición dietético-nutricional.
- 7.- Ser capaz de fundamentar los principios científicos que sustentan la intervención del dietista-nutricionista, supeditando su actuación profesional a la evidencia científica.
- 8.- Valorar críticamente y aplicar las fuentes de información relacionadas con la nutrición humana aplicada.
- 9.- Elaborar informes y cumplimentar registros relativos a la intervención profesional del Dietista-Nutricionista.

## Introducción

### Breve presentación de la asignatura

Esta asignatura es anual y de carácter obligatorio, y está incluida en el módulo de Ciencias de la Nutrición, la Dietética y la Salud. Presenta una carga docente de 9 ECTS y se imparte en segundo curso del Grado.

El fin de esta asignatura es que el alumnado asimile los principios básicos de la Dietética y los utilice en el ejercicio de su profesión, para planificar dietas en adultos sanos y en los diferentes ámbitos de actuación sanitaria.

---

## Contexto y competencias

---

### Sentido, contexto, relevancia y objetivos generales de la asignatura

**La asignatura y sus resultados previstos responden a los siguientes planteamientos y objetivos:**

La asignatura y sus resultados previstos responden a los siguientes planteamientos y objetivos:

- Conocer las bases y las recomendaciones para una alimentación saludable.
- Conocer el manejo de las herramientas y metodologías empleadas en la confección de dietas y menús saludables.

- Saber elaborar dietas y menús en el adulto sano adaptadas a cada grupo de edad y a diferentes estados fisiológicos (incluida gestación, lactancia y persona mayor).
- Conocer el tipo de alimentación y los estilos de vida representativos de la realidad actual (patrones dietéticos inmigrantes, dieta mediterránea, dietas vegetarianas y otras formas de alimentación) y elaborar consejo dietético adecuado a cada caso.
- Conocer las bases de los planes alimentarios de colectivos, incluido el manual de dietas hospitalarias.

## **Contexto y sentido de la asignatura en la titulación**

La figura del dietista-nutricionista, siempre de acuerdo con la sociedad en que desarrolla su labor, actúa entre otros ámbitos en el clínico. En este ámbito se hace necesario poseer conocimientos acerca del funcionamiento del cuerpo humano en condiciones de salud y enfermedad, y del papel de la alimentación en ambos procesos. En este sentido, la asignatura de dietética es fundamental porque en ella se aprende las diferentes metodologías para la confección de dietas y planificación de menús. Esta asignatura se centra en individuos sanos, y permite así desarrollar la capacidad de actuar sobre su alimentación teniendo en cuenta las diferentes necesidades fisiológicas, preferencias personales, socioeconómicas, culturales y religiosas, dotando así al alumno de la capacidad para elaborar dietas y menús en otras materias. En este sentido, los conocimientos adquiridos en Dietética van a ser aplicados en diferentes asignaturas posteriores como son: Dietoterapia (planificación dietética en diferentes patologías), Nutrición y alimentación del niño (planificación dietética en el niño y adolescente), Nutrición y alimentación en el deporte (planificación dietética en diferentes situaciones del deportista) y Gestión de servicios de alimentación (planificación dietética en colectivos), siendo muy recomendable la superación de Dietética para la matriculación en dichas asignaturas. Los conocimientos y habilidades desarrollados en la asignatura Dietética, también facilitan al alumnado la superación del Practicum, ya que en muchas ocasiones, las prácticas externas se desarrollan en el ámbito clínico de individuos o colectivos, y el estudiante debe dar solución a problemas similares a los que se han desarrollado en esta asignatura.

## **Al superar la asignatura, el estudiante será más competente para...**

**1:**

- 1.- Aplicar las Ciencias de la Nutrición y los Alimentos a la práctica dietética.
- 2.- Conocer las bases de una alimentación saludable
- 3 Diseñar y elaborar dietas y menús saludables y detectar desviaciones de un balance nutricional adecuado.
- 3.- Conocer las formas alternativas de alimentación según estilo de vida y/o grupo étnico representativos de la realidad actual, y prestar el consejo dietético adecuado.
- 4.- Manejar las herramientas básicas utilizadas en el campo de la Dietética
- 5.- Desarrollar y ejercitarse en destrezas para conocer, valorar y utilizar las fuentes de información relacionadas con la nutrición, alimentación, estilos de vida y aspectos sanitarios, supeditando su actuación profesional a la evidencia científica.

## **Importancia de los resultados de aprendizaje que se obtienen en la asignatura:**

La sociedad actual cada vez está más interesada en temas relacionados con la dietética, preocupándose por mantener unos hábitos dietéticos saludables y alcanzar un estado óptimo de salud. En este sentido, se hace necesaria la existencia de profesionales que desarrollen su actividad en este campo, asesorando y orientando a la población para conseguir este objetivo. Con los conocimientos que el alumnado del Grado en Nutrición Humana y Dietética desarrolla en la asignatura Dietética, se alcanza la capacidad para desarrollar funciones asistenciales orientadas a la alimentación, ayudando a las personas o grupos de personas sanas a planificar dietas saludables como medida preventiva de bienestar social.

---

## **Evaluación**

---

## **Actividades de evaluación**

**El estudiante deberá demostrar que ha alcanzado los resultados de aprendizaje previstos mediante las siguientes actividades de evaluación**

**1:**

El estudiante deberá demostrar que ha alcanzado los resultados de aprendizaje previstos mediante las siguientes actividades de evaluación:

### **1.- Realización de una prueba individual escrita sobre el contenido teórico y práctico.**

La prueba consiste en una serie de preguntas sobre los contenidos teóricos y prácticos de la asignatura. Se plantean 40 preguntas tipo test relacionados con la materia teórica, con su correspondiente penalización (1 por 4 fallos) y 6 ejercicios o cuestiones de respuesta corta/media relativas al contenido teórico y práctico. La superación de esta prueba acredita el logro de los resultados de aprendizaje número 1,2,4,5,6,7, 8. Esta prueba supone un 80% de la calificación final.

Existen dos posibilidades en la realización de las pruebas escritas:

- a) se realiza un primer examen liberatorio de materia en enero y otro en junio en la fecha oficial de la prueba de evaluación en la que se deberá obtener un 5,0 sobre 10,0 en cada.
- b) se realiza una única prueba global con la materia de todo el curso en la fecha oficial de la prueba de evaluación en la que se deberá obtener un 5,0 sobre 10,0.

### **2.- Presentación de un trabajo individual**

Una vez adquiridos los conocimientos y las habilidades necesarias, el estudiante lleva a cabo una planificación dietética para un caso real elegido por el mismo, bajo las indicaciones y orientaciones del profesorado. Este trabajo se debe presentar por escrito antes del examen final y supone el 20% de la nota final y se supera con al menos un 5,0 sobre 10,0.

La superación de esta prueba acredita el logro de los resultados de aprendizaje número 2,3,4,7 y 9.

Ambas evaluaciones (examen y trabajo) deben ser aprobadas de forma independiente.

### **Pruebas para estudiantes que se presenten en otras convocatorias distintas de la primera:**

Para aquellos estudiantes que tengan que presentarse en sucesivas convocatorias por no haber superado la asignatura en primera convocatoria, la evaluación será similar a la de los estudiantes de primera convocatoria, con las siguientes particularidades:

Aquellos estudiantes que en las convocatorias anteriores hayan obtenido al menos 5 puntos sobre 10 en el trabajo individual, no tendrán que volver a realizarlo.

## **Criterios de evaluación**

### **criterios de evaluación**

**1.- Realización de prueba individual escrita sobre el contenido teórico:** en las preguntas cortas se valora la adecuación pregunta/respuesta y la capacidad de síntesis. En las preguntas tipo test se tiene en cuenta una penalización de 1 respuesta invalidada por cada 4 fallos cometidos. La calificación de esta prueba representa el 50% de la calificación final y se evalúa entre 0 a 10 puntos. El estudiante libera materia si supera el examen liberatorio de enero con una nota mayor o igual a 6.

## **2. Realización de una prueba individual escrita sobre el contenido práctico**

En la resolución de problemas de las clases prácticas se valoran las habilidades y conocimientos del alumnado en la resolución de problemas directamente relacionados con las competencias de la asignatura. La prueba estará constituida por 5 problemas relacionados con las clases prácticas. La calificación de esta prueba representa el 30% de la calificación final y se evalúa entre 0 a 10 puntos.

**3.- Presentación de un trabajo individual:** Este trabajo debe elaborarse siguiendo las pautas de presentación que se publican en el tablón de anuncios correspondiente y en el Anillo Digital Docente. Se valora la presentación de todos los apartados obligatorios en una planificación dietética y su correcta resolución. Se valora también la claridad y orden en la información presentada. Se puntúa de 0 a 10 y contribuye en un 20% a la calificación final.

Sistema de calificaciones:

0-4,9: Suspenso (SS).

5,0-6,9: Aprobado (AP).

7,0-8,9: Notable (NT)

9,0-10: Sobresaliente (SB).

El sistema de calificaciones se expresa mediante calificación numérica de acuerdo con lo establecido en el art. 5 del Real Decreto 1125/2003 de 5 de septiembre (BOE 18 de septiembre), por el que se establece el sistema europeo de créditos y el sistema de calificaciones en las titulaciones universitarias de carácter oficial y validez en todo el territorio nacional.

---

## **Actividades y recursos**

---

### **Presentación metodológica general**

**El proceso de aprendizaje que se ha diseñado para esta asignatura se basa en lo siguiente:**

**En el programa teórico, se considera de** gran importancia la adquisición por parte del alumno de unos conocimientos básicos y fundamentales de la Dietética como son, por un lado, las herramientas de trabajo necesarias para la confección de dietas (Tablas de medidas caseras, porciones y raciones de alimentos de alimentos, etc.), y por otro, el concepto de alimentación saludable y las recomendaciones dietéticas para el adulto sano, para que con las dos vertientes, el alumno esté capacitado para la confección de una dieta saludable. Tras haber adquirido esos conocimientos, es fundamental enseñar al alumno las pautas alimentarias y dietéticas necesarias para la confección de dietas según el estado fisiológico del adulto (embarazo, gestación y persona mayor) y otras formas de alimentación como son la alimentación vegetariana y las de diferentes poblaciones inmigrantes. Por último, el programa teórico termina con las bases de la alimentación colectiva, incluyendo el manual de dietas hospitalarias. Estos últimos conceptos anteceden a las asignaturas de Dietoterapia y Gestión de servicios de alimentación que se imparten en el tercer curso, donde se desarrolla la aplicación de la Dietética en el tratamiento dietético de diversas enfermedades en individuos y colectivos.

El proceso de aprendizaje que se ha diseñado para esta asignatura se basa en lo siguiente: todos los conocimientos adquiridos en las clases teóricas de carácter magistral se complementan con la formación recibida en los **seminarios prácticos**, de manera que el alumnado pueda desarrollar el conocimiento de la aplicación de la metodología, y relacione contenidos. En estas sesiones prácticas el estudiante puede demostrar también su capacidad de trabajar en equipo al dar solución a los casos planteados.

El proceso de enseñanza-aprendizaje se facilita mediante las horas de tutoría, tanto las semanales para solucionar aspectos generales de la asignatura, como las tutorías específicas para el trabajo individual.

## **Actividades de aprendizaje programadas (Se incluye programa)**

**El programa que se ofrece al estudiante para ayudarle a lograr los resultados previstos comprende las siguientes actividades...**

**1:**

El programa que se ofrece al estudiante para ayudarle a lograr los resultados previstos comprende las siguientes actividades...

### **1.- Clases teóricas (45 horas presenciales)**

#### **PARTE I - BASES Y FUNDAMENTOS DE LA DIETÉTICA**

Tema 1. Introducción a la Dietética y perfil profesional del Dietista-nutricionista.

Tema 2. Herramientas de la dietética I.

Tema 3. Herramientas de la dietética II.

Tema 4. Hábitos alimentarios y salud.

Tema 5. Nutrición en el adulto sano y objetivos nutricionales para la población :

Tema 6. La alimentación saludable: guías dietéticas.

Tema 7. Pautas dietéticas en la confección de dietas y menús saludables

Tema 8. Preparaciones culinarias en la alimentación saludable.

Tema 9. Consumo alimentario y perfil nutricional en España.

#### **PARTE II - ALIMENTACIÓN EN LAS DISTINTAS ETAPAS DEL ADULTO SANO.**

Tema 10. Nutrición y alimentación en la gestación.

Tema 11. Nutrición y alimentación en la lactancia.

Tema 12. Alimentación en la menopausia y persona mayor.

#### **PARTE III - ALIMENTACIÓN Y ESTILOS DE VIDA**

Tema 13. Dieta mediterránea.

Tema 14. Formas alternativas de alimentación: dietas vegetarianas.

Tema 15. Alimentación y patrones dietéticos de otras culturas.

#### **PARTE IV - BASES DE LA ALIMENTACIÓN COLECTIVA**

Tema 16. Bases de la alimentación colectiva.

Tema 17. Bases de un manual de dietas.

### **2.- Clases prácticas:**

Seminarios prácticos (44 horas presenciales): seminarios de aula, laboratorio y sesiones de informática.

- Medidas caseras. Raciones de consumo habitual.

- Listas de intercambio de alimentos.

- Elaboración de platos compuestos/recetas.

- Elaboración de planillas semanales y menús saludables.

- Confección de dietas saludables por el método de gramajes.
- Confección de dietas saludables por el método de Sistema de Intercambios.
- Calibración de menús de dieta saludable con calibrador informático.
- Confección de dieta saludable para la mujer en estado de gestación mediante programa informático.
- Seminario de alimentación vegetariana (menús ovolácteo y vegano).
- Unificación de menús de dieta basal a menús especiales.

#### Trabajo individual:( 1 hora presencial para explicar trabajo)

Elaboración de un trabajo sobre la planificación dietética a un individuo sano. Este trabajo incluido en las horas de trabajo autónomo del alumno incluye:

- Historia dietética del paciente.
- Datos antropométricos generales (edad, sexo, peso, talla)
- Gasto energético total y valor calórico de la dieta.
- Asignación y distribución de intercambios en el día
- Dieta y recomendaciones.
- Menú semanal
- Calibración de 3 días y valores medios.

#### **3.- Estudio y pruebas de evaluación:**

- Estudio de contenidos teóricos para la prueba escrita y trabajo individual de la asignatura: 130 horas no presenciales (trabajo autónomo del estudiante).
- Pruebas de evaluación: 5 horas presenciales (realización de exámenes)

## **Planificación y calendario**

### **Calendario de sesiones presenciales y presentación de trabajos**

Calendario de sesiones presenciales y presentación de trabajos: pendiente de presentación en septiembre de 2011.

## **bibliografía**

### **Libros:**

- Tratado de Nutrición. Ángel Gil. Tomo III: Nutrición humana en el estado de salud. Coordinadores: E. Martínez de Victoria. J. Maldonado. 2<sup>a</sup> ed. Editorial. Panamericana, Madrid, 2010.
- Nutrición y dietética clínica. Jordi Salas Salvadó y cols. Ed. Masson, Barcelona, 2008.
- Sistema de intercambios para la confección de dietas y planificación de menús. Giuseppe Russolillo. Iva Marques. Álbum fotográfico de porciones de alimentos. Novadieta, Pamplona, 2011. [www.intercambiodealimentos.com](http://www.intercambiodealimentos.com)
- Comer bien a cualquier edad. Martínez JA, Santiago S. Ed EUNSA, 2006.

- Claves para una alimentación optima. Iciar Astiasarán. Diaz de santos, 2007.

**Material colocado on line:** en el Anillo digital docente se colgarán libros, artículos científicos y otros materiales de interés en la asignatura.

#### **Webs de apoyo:**

Agencia Española de Seguridad alimentaria y Nutrición: <http://www.aesan.msc.es>

Grupo de Revisión, Estudio y Posicionamiento de la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas (GREP-AED-N).  
<http://www.grep-aedn.es/>

Diets Network for dietitians. <http://www.thematicnetworkdietetics.eu/>

Position and Practice Papers for dietitians. American dietetic association.  
<http://www.eatright.org/HealthProfessionals/content.aspx?id=6889>

Unión vegetariana Española: <http://www.unionvegetariana.org/>

Recomendaciones nutricionales y energéticas. Posiciones sobre nutrición y alimentación. Organización Mundial de la Salud (OMS): <http://www.who.int/topics/nutrition/es/>

International Society for Research in human milk and lactation: <http://www.isrhml.org.umu.se/>

Institute of medicine. Dietary reference intakes. <http://www.nap.edu/topics.php?topic=380>

Sociedad Española de Geriatría y Gerontología: <http://www.segg.es>

International Academy of Nutrition and Aging: <http://www.isapa.org>

Comunidad virtual de profesionales de nutrición. Nutrinfo.com <http://www.nutrinfo.com/>

Programa informático de gestión de consultas

<http://www.easydiet.es/>

## **Referencias bibliográficas de la bibliografía recomendada**

- Claves para una alimentación óptima : qué nos aportan los alimentos y como utilizarlos a lo largo de la vida / Iciar Astiasarán, J. Alfredo Martínez, Mercedes Muñoz (Editores) . Madrid : Díaz de Santos, D.L. 2007
- Ingestas dietéticas de referencia (IDR) para la población española / Federación Española de Sociedades de Nutrición , Alimentación y Dietética ; [Redactores Marta Cuervo ... (et al.)] . Pamplona : Eunsa, 2010
- Martínez, J. Alfredo. Comer bien a cualquier edad / J. Alfredo Martínez, Susana Santiago, M. Iosune Zubietar. . 1a. ed. Pamplona : EUNSA, 2004
- Mataix Verdú, Francisco José.. Nutrición y alimentación humana . Vol. 2, Situaciones fisiológicas y patológicas / José Mataix Verdú. Madrid : Oceano/Ergón, cop, 2006.
- Tratado de nutrición. Tomo III, Nutrición humana en el estado de salud / Director Ángel Gil Hernández ; coordinadores José Maldonado Lozano, Emilio Martínez de Victoria Muñoz . 2ª ed. Madrid [etc.] : Editorial Médica Panamericna, 2010