

29212 - Dietética

Información del Plan Docente

Año académico	2016/17
Centro académico	229 - Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte
Titulación	441 - Graduado en Nutrición Humana y Dietética
Créditos	9.0
Curso	2
Periodo de impartición	Anual
Clase de asignatura	Obligatoria
Módulo	---

1. Información Básica

1.1. 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.

1.2. 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 2013-2014. 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

29212 - Dietética

- junio: examen para liberar teoría y práctica.

2.Inicio

2.1.Resultados de aprendizaje que definen la asignatura

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

1. Demostrar conocimiento en las bases de la alimentación saludable y las herramientas de la dietética para la 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.

2.2.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.

3.Contexto y competencias

3.1.Objetivos

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:

29212 - Dietética

- 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.

3.2.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.

3.3.Competencias

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

- 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 ejercitar 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.

3.4.Importancia de los resultados de aprendizaje

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.

4.Evaluación

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

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 y práctica, con su correspondiente penalización (1 por 4 fallos) y 6 ejercicios o cuestiones de respuesta corta/media relativas también al contenido teórico y práctico. Esta prueba supone un 80% de la calificación final y se aprueba con un 5,0 sobre 10.

La superación de esta prueba acredita el logro de los resultados de aprendizaje número 1,2,4,5,6,7, 8.

Los alumnos que lo deseen pueden realizar un examen parcial liberatorio de materia tras el 1º semestre, en la que se deberá obtener un 5,0 sobre 10 para liberar materia y que se mantendrá hasta la convocatoria de junio.

En la convocatoria oficial de junio se realizará bien el examen parcial correspondiente al 2º semestre o una prueba global con la materia de todo el curso. Para superar la asignatura mediante las pruebas escritas parciales, cada una de ellas deberá ser aprobada de forma independiente con una calificación mínima de 5,0 sobre 10,0. No se hará media de ambas pruebas si no están superadas.

2.- Presentación de un trabajo grupal

Una vez adquiridos los conocimientos y las habilidades necesarias, el estudiante lleva a cabo una planificación dietética para un caso real elegido en grupos, bajo las indicaciones y orientaciones del profesorado. Este trabajo se debe presentar por escrito en la fecha fijada por el profesor 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 pruebas (examen final o cada uno de los parciales y trabajo) deben superarse de forma independiente con una

29212 - Dietética

calificación mínima de 5,0 sobre 10,0.

3. 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, salvo que si han aprobado el trabajo no tendrán que volver a realizarlo.

Sistema de calificaciones.

La calificación numérica se expresará de conformidad con lo establecido en el art. 5.2 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. Así, las calificaciones se establecerán en el siguiente rango: De 0 a 4,9: Suspenso (S); de 5,0 a 6,9: Aprobado (A); de 7,0 a 8,9: Notable (N); de 9,0 a 10: Sobresaliente (SB). La mención Matrícula de honor podrá ser otorgada a alumnos que hayan obtenido una calificación igual o superior a 9,0.

5. Actividades y recursos

5.1. 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, 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.

5.2. Actividades de aprendizaje

El proceso de aprendizaje que se ha diseñado para esta asignatura se basa en las siguientes actividades:

- **clases teóricas** de carácter magistral

- **seminarios prácticos y sesiones de informática** : que complementan a la formación teórica, 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.

5.3.Programa

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 . Hábitos alimentarios y salud

Tema 4 . Nutrición en el adulto sano y objetivos nutricionales para la población

Tema 5 . La alimentación saludable: guías dietéticas

Tema 6 . Preparaciones culinarias en la alimentación saludable

Tema 7 . Consumo alimentario y perfil nutricional en España

Tema 8 . Herramientas de la dietética II

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

Tema 9 . Nutrición y alimentación en la gestación

Tema 10 . Nutrición y alimentación en la lactancia

Tema 11 . Alimentación en la menopausia y edad avanzada

PARTE III - ALIMENTACIÓN Y ESTILOS DE VIDA

Tema 12 . Dieta mediterránea

Tema 13 . Formas alternativas de alimentación: Dietas vegetarianas

Tema 14 . 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.
- Elaboración de platos compuestos/recetas.
- Elaboración de planillas semanales y menús saludables.
- Confección de dietas saludables por el método de gramajes.
- Listas de Intercambios de alimentos para la confección de dietas .
- 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.
- Confección de dieta saludable para persona con sobrepeso mediante programa informático.
- Seminario de alimentación vegetariana.

Trabajo individual :

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.

29212 - Dietética

- 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 comparación con CDR.

5.4. Planificación y calendario

La planificación de clases teóricas y prácticas se expondrá al comienzo de cada curso académico.

5.5. Bibliografía y recursos recomendados

- 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 Panamericana, 2010
- 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
- Mataix Verdú, Francisco José : Nutrición y alimentación humana. II, Situaciones fisiológicas y patológicas / José Mataix Verdú. - 2ª ed. Majadahonda : Ergón, cop. 2009
- Martínez, J. Alfredo. Comer bien a cualquier edad / J. Alfredo Martínez, Susana Santiago, M. Iosune Zubieta. . 1a. ed. Pamplona : EUNSA, 2004
- 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
- Russolillo, Giuseppe. Lista de intercambio de alimentos españoles / Giuseppe Russolillo, Iva Marques . Madrid : Grupo ICM, D.L. 2008