

29212 - Dietética

Información del Plan Docente

Año académico: 2019/20

Asignatura: 29212 - Dietética

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

Materia: ---

1. Información Básica

1.1. Objetivos de la asignatura

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.

1.2. 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.

1.3. Recomendaciones para cursar la 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.

2. Competencias y resultados de aprendizaje

2.1.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.

2.2.Resultados de aprendizaje

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.

2.3.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.

3.Evaluación

3.1.Tipo de pruebas y su valor sobre la nota final y criterios de evaluación para cada prueba

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

EVALUACIÓN GLOBAL FRACCIONADA

Para optar a la evaluación global fraccionada se deberá asistir a un mínimo del 75% de las clases prácticas de la asignatura.

1. Los alumnos realizan un examen parcial liberatorio de materia tras el 1º semestre, en la que se deberá obtener un 5,0 sobre 10,0 para liberar materia y que se mantendrá hasta la convocatoria de junio. Para presentarse al examen liberatorio de materia en el primer cuatrimestre es obligatoria la asistencia al 75% de las clases prácticas del primer cuatrimestre.

La prueba consiste en una serie de preguntas sobre los contenidos teóricos y prácticos de la asignatura. Se plantean preguntas tipo test relacionados con la materia teórica y práctica, con su correspondiente penalización (1 por 4 fallos) y ejercicios o cuestiones de respuesta corta/media relativas también al **contenido teórico y práctico**. **La aprobación de esta prueba se realiza con un 5,0 sobre 10,0.**

- En la convocatoria oficial de junio se realizará el segundo examen parcial correspondiente al 2º semestre de las mismas características que el primer parcial.

Para poder optar al segundo examen parcial es obligatoria: la asistencia al 75% de los seminarios prácticos del segundo cuatrimestre y haber aprobado el primer parcial.

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. La superación de esta prueba acredita el logro de los resultados de aprendizaje número 1,2,3, 4,5,6,7, 8 y 9. **La aprobación de esta prueba se realiza con un 5,0 sobre 10,0.**

EVALUACIÓN GLOBAL

La prueba global será realizada por aquellos alumnos que no hayan asistido al 75% de las clases prácticas o que se presenten en convocatorias diferentes a la primera.

1. Realización de prueba individual escrita sobre el contenido teórico y práctico. Esta prueba se debe superar con una calificación mínima de 5,0 sobre 10,0.

La prueba consiste en una serie de preguntas sobre los contenidos teóricos y prácticos de la asignatura. Se plantean preguntas tipo test relacionados con la materia teórica y práctica, con su correspondiente penalización (1 por 4 fallos) y ejercicios o cuestiones de respuesta corta/media relativas también al contenido teórico y práctico.

La superación de esta prueba acredita el logro de los resultados de aprendizaje número 1,2,3, 4,5,6,7, 8 y 9.

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.

4. Metodología, actividades de aprendizaje, programa y recursos

4.1. 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.

4.2. Actividades de aprendizaje

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

- **45 horas clases teóricas** de carácter magistral donde son impartidos los conceptos teóricos.
- **40 horas de seminarios prácticos, de laboratorio 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.
- **5 horas de tutorías programadas** para la elaboración de un trabajo grupal.
- **Actividades de evaluación:** la evaluación tendrá una duración de 20 minutos para la exposición oral del caso real, 2 horas para la prueba escrita y 1 hora para la prueba de resolución de un caso práctico.

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.

4.3. 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 y dieta óptima en el adulto sano.

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. 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 (**40 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 planificación dietética para vegetarianos.

3. Tutorías programadas Trabajo de exposición oral (5 horas)

Trabajo grupal: exposición oral y defensa

Elaboración de un trabajo sobre la planificación dietética a un individuo sano y que deberá incluir:

- Antecedentes: Historia dietética, datos antropométricos generales (edad, sexo, peso, talla), gasto energético total.
- Valor calórico de la dieta y cálculo macronutrientes.
- Asignación y distribución de intercambios en el día.
- Dieta y recomendaciones.
- Menú semanal.
- Calibración de 3 días y comparación con CDR.

4.4. Planificación de las actividades de aprendizaje y calendario de fechas clave

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

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 2017-2018. En líneas generales:

- septiembre: inicio de las clases teóricas y prácticas.
- enero: examen parcial de la evaluación fraccionada
- marzo: explicación del trabajo individual.
- mayo: exposición oral del trabajo grupal.
- junio: segundo examen parcial y prueba de evaluación global.

4.5. Bibliografía y recursos recomendados

http://biblos.unizar.es/br/br_citas.php?codigo=29212&year=2019