

PROGRAMA

Grado de Ciencias Culinarias y Gastronómicas Curso 2024/25

Código - Asignatura	053225 - Alimentación y Salud				
Tipo	Obligatoria			Curso	Tercero
Bloque Temático	Nutrición, Ciencias de la Alimentación y Gastronomía			Créditos	3 ECTS
Responsable de la asignatura	Teresa Veciana				
Profesorado	Teresa Veciana, M ^a Luz Latorre				
Presencial	26h	Dirigido	19h	Autónomo	30

BREVE DESCRIPCIÓN

La asignatura de Alimentación y Salud está enfocada para que el estudiante comprenda que la forma de alimentarse puede afectar la salud., más allá de que por falta de alimentos puedan darse situaciones de desnutrición.

El temario incluye en primer lugar un repaso de las características de la alimentación saludable en las diferentes etapas de la vida, y en situaciones de necesidades nutritivas específicas. En esta asignatura se pondrá especial énfasis en conocer el papel de la alimentación como factor de riesgo y de protección de enfermedades crónicas muy frecuentes en nuestra sociedad actual (obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión, osteoporosis, etc).

Conocer cuáles son los componentes de los alimentos (nutrientes o componentes bioactivos) que pueden aumentar o disminuir el riesgo de padecer de estas enfermedades, abre un mundo de posibilidades para que desde la cocina y la gastronomía se mejore la palatabilidad de comidas y menús y pone de relieve el papel de los profesionales en la mejora de la calidad de vida de los afectados por estas enfermedades y de la salud de la población en general, y también se dedicará una atención específica a las alergias e intolerancias alimentarias, así como el análisis crítico de las fortalezas y debilidades de patrones alimentarios, como el vegetarianismo o el veganismo que por convencimiento o por moda tienen cada vez más adeptos en nuestra sociedad.

Por último, se incluye también el estudio de las luces y las posibles sombras de los alimentos ecológicos y de los alimentos de proximidad o de Km cero, los alimentos funcionales y los nutracéuticos, y de las perspectivas que abren los nuevos conocimientos científicos de genómica aplicada a la nutrición.

PROGRAMA

Grado de Ciencias Culinarias y Gastronómicas
Curso 2024/25

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

CE12 Entender la importancia de la alimentación como un factor condicionante del estado de salud y calidad de vida de la población.

CE13 Interpretar y aplicar en las técnicas culinarias la composición, el valor nutritivo y las propiedades funcionales de los distintos grupos de alimentos, así como en la atención de colectivos con necesidades especiales.

CE23 Elaborar, controlar y cooperar en la planificación de menús y dietas adaptadas a las colectividades e industria alimentaria.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

- Diseñar intervenciones dietético-nutricionales adecuadas para personas sanas.
- Identificar factores que influyan en la alimentación.
- Conocer las bases de la gastronomía aplicada en situaciones especiales crónicas (cáncer), y las relaciones de envejecimiento.
- Conocimiento de nutrientes, las necesidades nutricionales y los fundamentos de las relaciones entre alimentación y salud.
- Capacidad para diseñar, formular y describir los alimentos y los productos elaborados en el proceso culinario.
- Realizar ofertas culinarias que promuevan la salud y la prevención de enfermedades.
- Identificar cuáles son las necesidades dietéticas y nutricionales de los individuos.

Otros objetivos:

- Conocer las características propias de la alimentación y las necesidades nutritivas a lo largo del ciclo de la vida, con especial énfasis en la población de edad avanzada, así como en situaciones fisiológicas especiales (embarazo, lactancia y deporte).

PROGRAMA

Grado de Ciencias Culinarias y Gastronómicas Curso 2024/25

- Conocer cuáles son los problemas de salud de origen alimentario más habituales en el entorno de los países desarrollados.
- Adquirir conocimientos sobre compuestos bioactivos de interés sobre la salud (prebióticos, probióticos, antioxidantes, ω 3...).
- Adquirir conocimientos para atender a poblaciones de riesgo en cuanto a intolerancias y alergias alimentarias.
- Conocer las bases del etiquetado de alimentos en cuanto a las propiedades nutritivas y saludables.

CONTENIDOS TEMÁTICOS

1. Presentación de la asignatura. Introducción a las relaciones entre la alimentación y salud. Prevención de enfermedades a través de la alimentación. La gastronomía como herramienta para mejorar la salud.
2. Bases para una alimentación saludable. La dieta mediterránea como modelo. La desnutrición y sus consecuencias.
3. Componentes bioactivos de los alimentos: tipos, fuentes alimentarias y efectos. Alimentos funcionales, nutracéuticos: conceptos, interés potencial y marco legal para el etiquetado (declaraciones nutricionales y saludables de los alimentos).
4. Características propias de la alimentación y las necesidades nutritivas a lo largo del ciclo de la vida, con especial énfasis en la población de edad avanzada.
5. Características propias de la alimentación y las necesidades nutritivas del deportista, la mujer embarazada y el período de lactancia.
6. La alimentación como factor de protección de riesgo en enfermedades de elevada prevalencia.
 - 6.1. Obesidad: magnitud del problema, perspectivas de futuro, causas y estrategias de prevención.

PROGRAMA

Grado de Ciencias Culinarias y Gastronómicas Curso 2024/25

- 6.2. Enfermedades cardiometabólicas: enfermedad cardiovascular y diabetes. Tipo, incidencia y papel de la alimentación y el estilo de vida en su prevención.
- 6.3. Cáncer: que es y cuáles son los factores de riesgo y de protección relacionadas con la alimentación y el estilo de vida. Recomendaciones de diversos organismos internacionales para la prevención de cáncer.
- 6.4. Salud ósea, articular y bucal: problemas más frecuentes, cifras, el papel de la alimentación como factor de riesgo y las posibles estrategias de prevención.
7. Hipersensibilidad a los alimentos: alergias e intolerancias (gluten, lactosa, fructosa... y otros). Cifras actuales y tendencias. Identificación en el etiquetado de alérgenos y de sustancias que provocan intolerancias.
8. Nutrición personalizada o de precisión. Nutrigenómica, nutrigenética y epigenética. Inmunonutrición: probióticos y prebióticos.
9. Nuevas tendencias en alimentación: vegetarianas, veganas y macrobióticas. Alimentos ecológicos y de proximidad. Mitos y modos en alimentación.

METODOLOGÍA DE APRENDIZAJE

La metodología de aprendizaje está pensada para combinar las bases teóricas con la aplicación.

Actividades presenciales

La distribución del aprendizaje supondrá un 35% del tiempo de dedicación del estudiante a las sesiones presenciales del aula, donde se llevarán a cabo las explicaciones que sustenten el aprendizaje del estudiante. Las clases magistrales se combinarán en talleres prácticos, donde el estudiante de forma individual o en grupo desarrollará las habilidades básicas que comprende el trabajo a desarrollar en la actividad no presencial de la asignatura.

Actividades no presenciales

Individualmente o en pequeños grupos, deberán responder diferentes cuestiones:

PROGRAMA

Grado de Ciencias Culinarias y Gastronómicas Curso 2024/25

Proyecto:

1. Comparación del valor nutritivo de una receta culinaria con el equivalente plato preparado comercial / industrial.
2. Análisis crítico de la etiqueta de un alimento en referencia a los alérgenos, las propiedades nutritivas y saludables.
3. Adaptación de un plato o un menú del día a las necesidades específicas de personas con enfermedades crónicas de elevada prevalencia (obesidad, diabetes de tipo 2, enfermedad cardiovascular, hipertensión, osteoporosis...) Por ejemplo, en el caso de la hipertensión habrá que calcular la aportación de sal de un plato y hacer una propuesta culinaria alternativa para reducirla, contemplando tanto posibles cambios organolépticos como de coste del producto.
4. Autoaprendizaje y la creación de una opinión crítica respecto a temas de reciente desarrollo

SISTEMA DE EVALUACIÓN

El sistema de evaluación mide el proceso de aprendizaje del estudiante teniendo en cuenta las competencias y los contenidos de cada asignatura.

Los estudiantes pueden escoger entre la evaluación continua o la evaluación única:

Evaluación Continua: el proceso de enseñanza - aprendizaje es evaluado a través de un seguimiento continuo de las actividades realizadas por los estudiantes durante el semestre y una evaluación individual final. Los estudiantes deben asistir a las clases para ser evaluados mediante la evaluación continua.

Prueba escrita: donde se evalúan los conocimientos y el criterio científico adquirido a lo largo de la asignatura: 50 preguntas de test multi opciones o V/F con posibilidad de incluir preguntas cortas abiertas (40% de la nota final)

Proyecto en el que se evalúan las habilidades adquiridas en los talleres y en el desarrollo del trabajo. Los diferentes trabajos deben entregarse puntualmente según el calendario expuesto en el campus virtual. (60% de la nota final)

PROGRAMA

Grado de Ciencias Culinarias y Gastronómicas Curso 2024/25

Evaluación Única: aquellos estudiantes que no pueden asistir regularmente a clase pueden escoger ser evaluados a través de la evaluación única. El proceso de enseñanza - aprendizaje es evaluado mediante la evaluación de todas las actividades y una prueba individual final.

Para acogerse en esta modalidad hace falta solicitarlo a través del apartado de evaluación del Campus Virtual dentro de los primeros 15 días desde el inicio de la asignatura

La planificación de las actividades de evaluación será pública para los estudiantes desde la fecha de inicio de la asignatura.

Actividades	Tipo	Continuada	Única	Semana de entrega
Actividades individuales	Individual	50%	40%	
Actividades grupales	Grupal	10%	-	
Examen Final	Individual	40%	60%	
Total		100%	100%	

Para aprobar la asignatura es requisito indispensable haber obtenido una nota final mínima de "5", siempre y cuando el estudiante haya realizado la prueba/s o trabajo/s individuales establecidos en la asignatura. Esta prueba/s o trabajo/s final deben estar calificadas con un mínimo de "4" para poder calcular la media de todas las actividades de evaluación realizadas durante el curso.

Revisión y Reevaluación de la Asignatura

El estudiante tiene derecho a la revisión de todas las evidencias de evaluación que hayan sido diseñadas para la valoración de su aprendizaje.

Si el estudiante no consigue lograr los objetivos de aprendizaje de la asignatura, para optar a una reevaluación de asignatura será imprescindible haber obtenido una calificación final de la asignatura entre "4-4.9", y haberse presentado a la prueba/s o trabajo/s finales individuales del curso.

PROGRAMA

Grado de Ciencias Culinarias y Gastronómicas Curso 2024/25

El proceso de reevaluación sólo implicará modificación del acta de calificación final en caso de que la nueva prueba de evaluación sea aprobada y, en cualquier caso, la calificación máxima será de “5”. Esta calificación hará media con el resto de calificaciones de las actividades de evaluación que haya realizado el estudiante durante el período lectivo correspondiente, teniendo en cuenta los porcentajes establecidos en cada asignatura, configurando la nota final de la asignatura.

FUENTES DE INFORMACIÓN

- Carbajal Azcona A y Martínez Roldán C. Manual Práctico de Nutrición y Salud. Alimentación para la prevención y el manejo de las enfermedades más prevalentes. Mar Blanco: Exlibris Ediciones, S. L; 2012. http://www.kelloggs.es/es_ES/manual-de-nutricion.html
- Gil A. Tratado de nutrición. 3a ed. Madrid: Editorial Médica Panamericana; 2017
- Mariné Font A. i Amadeo I. El gran llibre de la Nutrició. Barcelona: Editorial Comanegra; 2022
- Mataix Verdú J. Nutrición para educadores. 2a ed. Madrid: Ediciones Díaz de Santos; 2013
- Mataix Verdú J. Nutrición y alimentación humana. 2a ed. Majadahonda : Ergon; 2009
- Salas-Salvado J, et al, eds. Nutrición y dietética clínica. 3a ed. Barcelona : Elsevier; cop. 2014
- Serrano Rios M. et al . Guia de alimentación para las personas mayores. Majadahonda : Ergon; 2010
http://www.institutodanone.es/assets/guia_de_alimentacion_para_personas_mayores.pdf

PROGRAMA

Grado de Ciencias Culinarias y Gastronómicas Curso 2024/25

- Zubeldia, J. M., et al, eds. Libro de las enfermedades alérgicas de la Fundación BBVA. Fundación BBVA, 2012.
<http://www.alergiafbbva.es/alergia.pdf>

Webs

- <http://www.cancer.org/healthy/eathealthygetactive/acsguidelinesonnutritionphysicalactivityforcancerprevention/acs-guidelines-on-nutrition-and-physical-activity-for-cancer-prevention-common-questions>. American Cancer Organisation.
- <http://professional.heart.org/professional/GuidelinesStatements/searchresults.jsp>. American Heart Association
- <http://acsa.gencat.cat/ca/inici/> Agència Catalana de Seguretat Alimentària (ACSA)
- http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/home/aecosan_inicio.htm Agencia Española de Consumo y Seguridad Alimentaria AECOSAN
- <https://www.efsa.europa.eu/>. Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA)
- <https://www.celiacscatalunya.org/es/index.php>. Celiacs de Catalunya
- <http://www.who.int/es/> Organización Mundial de la Salud