

Código - Asignatura		181209 – Principio de nutrición y dietética			
Tipo	Obligatoria	Curso	1º		
Materia	Nutrición y salud	Créditos	3 ECTS		
Responsable de la asignatura		Alba Tor Roca			
Presencial	30 horas	Dirigido	20 horas	Autónomo	25 horas

BREVE DESCRIPCIÓN

El objetivo de esta asignatura es que el estudiante conozca los nutrientes, su función en el organismo, su biodisponibilidad, las necesidades y recomendaciones, y las bases del equilibrio energético y nutricional.

También pretende desarrollar el aprendizaje de ciertas habilidades propias del campo de la nutrición, tales como: la capacidad de asesorar en el diseño de productos alimenticios de acuerdo con las necesidades sociales y los conocimientos científicos. Colaborar en la planificación y desarrollo de políticas en materia de alimentación basadas en las necesidades de la población y en la protección del medioambiente y la salud de los individuos. Valorar el contenido energético, plástico y regulador de un menú, a fin de establecer el equilibrio o la adecuación nutricional de un régimen alimenticio. Comprender las repercusiones de los trastornos ocasionados por la deficiencia, exceso o desequilibrio de nutrientes sobre la salud y adquirir criterio científico e interpretar los datos, textos, documentos y artículos del ámbito de la nutrición y la alimentación.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE DE TITULACIÓN

Conocimientos

TC01- Interpretar y relacionar los fundamentos de las ciencias básicas para su aplicación en el ámbito culinario y gastronómico.

TC04- Identificar y contrastar datos relevantes en el ámbito de estudio para emitir juicios que incluyan temas relevantes de índole social, científica o ética.

TC06- Diseñar y analizar estrategias de intervención y formación en el ámbito de la ciencia culinaria y gastronómica para dar respuesta al sector de la gastronomía en el ámbito científico culinario.

Habilidades

TH01- Transmitir de forma efectiva la información, ideas, derivado del estudio de problemas y soluciones a través de las diferentes estrategias y canales de comunicación a todos los actores/agentes relacionados.

TH07- Aplicar el conocimiento, la comprensión y las habilidades a la resolución de problemas en entornos complejos o de trabajo profesional y especializado, que requieran el uso de ideas novedosas.

TH08- Elaborar diagnosis a distintos niveles, propuestas de intervención en el ámbito culinario gastronómico que contemplan los problemas ambientales, sociales y económicos, según los objetivos de desarrollo sostenible.

Competencia

TS02- Diseñar proyectos transversales creativos e innovadores, integrando conocimientos, tecnologías y propuestas que permitan el enfoque hacia realidades más sostenibles

TS04- Proponer respuestas al impacto social, cultural, económico y medioambiental, mediante un análisis sostenible y ético del sector gastronómico, aptos para hacer frente a los retos actuales y del futuro.

TS07- Identificar necesidades de aprendizaje para dar una respuesta conveniente y así añadir nuevo valor a su perfil profesional.

TS08- Comprender, expresarse oralmente y por escrito de forma eficaz en catalán y castellano y una tercera lengua, con dominio del lenguaje especializado de la disciplina, así como buscar, utilizar e integrar la información de forma crítica y responsable.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE DE MATERIA

M08C1- Identificar cuáles son las necesidades energéticas y/o nutricionales de los individuos

M08C2- Identificar los nutrientes, las necesidades nutricionales y los factores que influyen en la relación entre alimentación y salud

M08S3- Diseñar ofertas culinarias que promuevan la salud y la prevención de enfermedades.

CONTENIDOS TEMÁTICOS

1. ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y DIETÉTICA.
 - 1.1 NECESIDADES NUTRITIVAS Y NUTRIENTES
 - 1.2 DENSIDAD CALÓRICA DE LOS ALIMENTOS Y DIETA EQUILIBRADA
2. RECOMENDACIONES DE NUTRIENTES
 - 2.1 TABLAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS
 - 2.2 NECESIDADES Y FUENTES ALIMENTARIAS
 - 2.3 BIODISPONIBILIDAD
3. METABOLISMO HUMANO
 - 3.1 METABOLISMO Y HOMEOSTASIS DE NUTRIENTES
4. HIDRATOS DE CARBONO
 - 4.1 TIPOS Y FUNCIONES
 - 4.2 ÍNDICE GLUCÉMICO
 - 4.3 FIBRA DIETÉTICA Y CALIDAD DE CARBOHIDRATOS
5. PROTEÍNAS
 - 5.1 DIETÉTICAS Y ENDÓGENAS
 - 5.2 CALIDAD DE LAS PROTEÍNAS
6. LÍPIDOS
 - 6.1 TIPOS Y FUNCIONES
 - 6.2 FUENTES ALIMENTARIAS DE COLESTEROL
7. VITAMINAS
 - 7.1 VITAMINAS LIPOSOLUBLES. FUNCIONALIDAD, BIODISPONIBILIDAD Y FUENTES ALIMENTARIAS.
 - 7.2 VITAMINAS HIDROSOLUBLES. FUNCIONALIDAD, BIODISPONIBILIDAD Y FUENTES ALIMENTARIAS.
 - 7.3 DEFICIENCIAS VITAMÍNICAS EN LOS HUMANOS
8. MINERALES
 - 8.1 CLASIFICACIÓN POR LAS CANTIDADES RECOMENDADAS. BIODISPONIBILIDAD Y FUENTES ALIMENTARIAS
 - 8.2 RECOMENDACIONES DE HIERRO Y CALCIO
 - 8.3 DEFICIENCIAS DE MINERALES MÁS FRECUENTES EN LOS HUMANOS

METODOLOGÍAS DE APRENDIZAJE

La metodología de aprendizaje está pensada para combinar la aproximación teórica de los diferentes puntos tratados con la aplicabilidad práctica en los ámbitos de la nutrición y la dietética.

Actividades presenciales: clases magistrales y talleres prácticos

La distribución del aprendizaje supone un 40% del tiempo de dedicación del estudiante a las sesiones presenciales en el aula, donde se llevarán a cabo las explicaciones conceptuales y contextuales de temas previstos en el programa. Las clases magistrales serán de tipo teórico-práctico, a partir de un problema se irán introduciendo los conceptos necesarios para su resolución, es decir, los problemas o casos permitirán construir el aprendizaje de los conceptos básicos de la asignatura. Las clases magistrales se combinarán con talleres prácticos donde el estudiante, de forma individual o en grupo, desarrollará las habilidades propias de la asignatura y que tendrá que plasmar en el trabajo que comprende la actividad no presencial de la asignatura.

La asistencia a las sesiones presenciales es recomendable para alcanzar un correcto seguimiento de la asignatura, pero se supedita al criterio y responsabilidad del estudiante. En cualquier caso, las fechas de entrega de los trabajos durante el curso, no serán prorrogables y se irán pactando en el transcurso de las sesiones, lo cual implica que el estudiante debe estar pendiente de dichas fechas y del seguimiento de la asignatura.

Actividades no presenciales

Proyecto: en pequeños grupos de estudiantes entregarán por medio del Campus Virtual un trabajo que se irá completando con la adquisición de los conocimientos a lo largo de la asignatura (30% del tiempo de dedicación). El trabajo consiste en desarrollar ciertos conceptos y responder diferentes cuestiones sobre un menú, como por ejemplo:

1. ¿Se trata de un menú equilibrado desde el punto de vista energético? ¿Qué alimentos podrías añadir o substituir para alcanzar el equilibrio energético? O bien, en el caso de que el menú sea equilibrado, propón la sustitución de un alimento por otro que no altere el equilibrio energético. Además, valora la densidad calórica del menú.
2. Valora la aportación de fibra alimentaria. Haz una propuesta razonada para disminuir o aumentar el contenido de fibra del menú.
3. Valora la aportación de ácido fólico y vitamina A del menú. Haz una propuesta razonada para aumentar el contenido de estas vitaminas.
4. ¿El menú es fuente de minerales como calcio y hierro?

Aprendizaje autónomo: se estima que el tiempo que el estudiante dedicará a preparar la prueba escrita no superará el 30% del tiempo total de la asignatura.

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: 20 preguntas de test multi-opción y un problema a desarrollar (60% de la nota final).

Talleres: donde se evalúan las habilidades adquiridas a lo largo de la asignatura con el desarrollo del trabajo. Se valora el correcto razonamiento de las respuestas a las cuestiones planteadas y la interpretación de la información (40% de la nota final).

Sistema de Ponderación de las Calificaciones: es necesaria una nota mínima de 4 en la prueba escrita para llevar a cabo la ponderación con las evaluaciones de los talleres y obtener así la calificación final.

Evaluación Única: aquellos estudiantes que no pueden asistir regularmente a clase pueden escoger ser evaluados a través de la evaluación única. Se evalúan los conocimientos y el criterio científico adquirido a lo largo de la asignatura: 50 preguntas de test multi-opción (60% de la nota final) y 3 preguntas cortas (40% de la nota final).

Sistema de Ponderación de la Calificaciones: es necesaria una nota mínima de 4 en cada una de las dos partes de la prueba escrita.

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
Talleres		40%	-	
Prueba escrita	Individual	60%	60%+40%	
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.

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

Sociedad Española de Nutrición Comunitaria.(2004) *Guía de la alimentación saludable*. Madrid: SENC.

Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD).(2010). *Ingestas Dietéticas de Referencia (IDR) para la población española*. Pamplona: EUNSA.

Mataix Verdú J. (2009). *Nutrición y alimentación humana*. 2ª edición. Madrid: ERGON.

Gil A, ed. (2010). *Tratado de nutrición*. 2a ed. Madrid: Acción Médica.

Muñoz M, Aranceta J, García-Jalon I.(2004). *Nutrición aplicada y dietoterapia*. 2ªed. Pamplona: EUNSA.

Institute of Medicine of The National Academies.(2005). *Dietary reference intakes for energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein, and amino acids*. Washington: National Academies Press.

Farran A, Zamora R, Cervera P. (2004). *Tablas de composición de alimentos. Taules de composició d'aliments*. 2a ed. Barcelona: Edicions de la Universitat de Barcelona; Madrid: McGraw-Hill Interamericana.

Palma I, Farran A, Cantós D.(2008). *Tablas de composición de alimentos por medidas caseras de consumo habitual en España - Taules de composició d'aliments per mesures casolanes de consum habitual a Espanya*. Madrid: Mc-Graw-Hill-Interamericana de España; Barcelona: Edicions de la Universitat de Barcelona.

Pàgines web

Generalitat de Catalunya. Departament de Salut. Disponible a:

<http://www.gencat.net/salut/depsan/units/sanitat/html/ca/dir210/index.html>

Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética, FESNAD. Disponible a: <http://www.fesnad.org/>

Consejo Europeo de Información sobre la Alimentación. Disponible a:

<http://www.eufic.org/index/es/>

American Dietetic Association. Disponible a:

<http://www.eatright.org/default.aspx>

FAO/OMS. Organización de las naciones unidas para la agricultura y la alimentación. Disponible a: http://www.fao.org/index_es.htm ;

<http://www.fao.org/corp/publications/es/>